МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ЗАХАРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»  на ШМО учителей физической культуры и ОБЖ  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_Н.Е. Алексеева  Протокол №\_\_\_\_  от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г . | «Согласовано»  Заместитель директора школы по ВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_Шутикова С.В  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г | «Утверждаю»  Директор МБОУ Захаровской СОШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_Шутиков А.П.  Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г. |

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**

**дополнительного образования**

**Вид программы** составительская

### Направленность спортивно-оздоровительная

**Наименование** «Ритмика»

**Возрастная группа**

**учащихся** младший школьный возраст

**Сроки реализации 1** год

**Реализуется в**

**учреждении с**  2019 г.

**Редакция программы**

**проведена** 2019 г.

**Реализуется в учреждении**

**в отредактированной**

**форме с**  02.09.2019 г.

**Составила, отредактировала**

**и реализует программу**

**педагог: Олейникова Екатерина Александровна**

**п. Летний отдых, 2019 г.**

**Пояснительная записка**

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манерые поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т. к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

Программа «Ритмика» предназначена для преподавания основ хореографического искусства с первого по четвертый класс в режиме учебных занятий. Программа является основой занятий на уроке. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, педагог, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы.

***Цели и задачи обучения.***

*Образовательная цель программы:* приобщение детей ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца, от детской пляски до балетного спектакля.

*Развивающая цель программы:* воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство;

*Воспитательная цель программы:* профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.

*Задачи курса:*

1. Дать детям представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки; дать представление о танцевальном образе. Зная общее, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике;

2. Использовать специфические средства искусства танца для гармонизации развития учащихся, расширения рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора;

3. Использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности; обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;

4. Обеспечить творческое развитие, эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций;

5. Обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного и бального танцев, воспитать культуру движения;

6. Увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

Данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских бальных и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

В программу ритмики включены упражнения и движения классического, народного и бального танцев, доступные детям 7-10 летнего возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

**Принципы обучения.**

Процесс обучения в курсе хореографии в основном построен на peaлизацию дидактических принципов.

Принципы сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.

Принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному. Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования

танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.

Принцип гуманности в воспитательной работе выражает:

• безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка;

• глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей;

• создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения;

Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

**Срок реализации программы**

Рабочая программа для кружка «Ритмика» предусмотрена на 1 год.

**Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательной организации на реализацию программы**

Учебный план кружка «Ритмика» составляет 324 часа аудиторных занятий из расчета 9 часов в неделю. Продолжительность занятия 45 мин. Количество обучающихся в группе от 20 до 25 человек. Возраст 7-10 лет.

**Форма поведения занятий**

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: муз. грамота, беседы о хореографическом искусстве.

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие. С детьми 3 и 4 классов проводятся беседы — диалоги, обсуждения, которые помогают развитию способности логически мыслить. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

**Методы и методические приемы обучения.**

В курсе обучения хореографии применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

Метод использования слова — универсальный метод обучения. с его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

• рассказ,

• беседа,

• обсуждение,

• объяснение,

• словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Этот метод целостного освоения упражнений, метод обучения (путём) ступенчатый и игровой метод.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

**Учебно-тематический план**

|  |  |
| --- | --- |
| Тема | Количество часов |
| Вводно занятие | 1 |
| Разминка | 14 |
| Положения рук в танцах | 7 |
| Танцевальные движения | 20 |
| Элементы народного и бального танцев | 16 |
| Танцевальные этюды и танцы, построенные на танцевальном шаге в разном характере и ритме; | 15 |
| Детские танцы | 251 |
| Итого | 324 |

**Содержание программы**

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин.

Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

Материал программы включает следующие разделы:

Программа состоит из следующих разделов

1. Ритмика (ритмические упражнения).

2. Танцевальная азбука. Разминка.

3. Танцевальные движения.

4. Танцевальный репертуар.

***Раздел 1***. Ритмика включает в себя ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, поскольку недостаточное музыкальное развитие детей на первом этапе обычно является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формируют музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, запас музыкальных впечатлений, используя их в разных видах деятельности; развивают чувство ритма, умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и особенно, умение согласовывать музыку с движением.

***Раздел 2***. В раздел «Танцевальная азбука. Разминка» включены элементы партерного экзерсиса, упражнения, способствующие развитию и укреплению мышц, исправлению физических недостатков в осанке, вырабатывают умения владеть своим телом, совершенствуют двигательные навыки, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения. Задачей педагога при работе с детьми на первом этапе является правильная постановка корпуса, ног, рук, головы, развитие физических данных, выработка элементарной координации движений. В процессе обучения следует учитывать физическую нагрузку детей, не допуская перенапряжения, а также учить их правильно дышать при исполнении упражнений и танцев.

***Раздел 3.*** Танцевальные движения используются не только в танцах, но и во многих упражнениях и играх. Очень важно обогатить детей запасом этих движений, научить их двигаться технически грамотно, легко, естественно, выразительно. Овладев танцевальными элементами, дети смогут составлять комбинации, придумывать несложные танцы.

***Раздел 4.*** Танцевальный репертуар включает народные и бальные танцы. При работе над танцевальным репертуаром важным моментом является развитие танцевальной выразительности. Однако необходимо отметить, что выразительность исполнения результат не механического “натаскивания”, а систематической работы, когда педагог от более простых заданий, связанных с передачей характера музыки в ритмических упражнениях и музыкальных играх, постепенно переходит к более сложным, связанным с передачей стиля, манеры, характера в народных и бальных танцах.

Все разделы должны чередоваться не механически, а соединяться осмысленно, быть пронизаны единым педагогическим замыслом урока. Педагог должен проявлять определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе учащихся, творчески решать вопросы, которые ставит перед ним учебный процесс, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности учащихся. Педагог может перенести изучение в следующий класс или вовсе исключить из программы те движения, прохождение которых окажется, недоступным данному классу в связи с ограниченностью возможностей учащихся. С другой стороны, в зависимости от необходимости, педагог может расширить тот или иной раздел программы. Возможно также некоторое изменение в порядке прохождения материала. В конце каждой четверти проводится контрольный, обобщающий или открытый урок, концерт, урок-концерт, праздник и т.д. Форма контроля определяется на усмотрение учителя.

I . Вводное занятие. Организационная работа

II. Разминка

1. Упражнения на ориентировку в пространстве:

* Различие правой, левой, ноги, руки, плеча;
* Повороты вправо и влево;
* Построение в колонну по одному, по два в пары; d) Перестроение из колонны в шеренгу и обратно;
* Круг, сужение и расширение круга “воротца”, “змейка”, “спираль”;
* Свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг.

2.Постановка корпуса (муз. размер 4/4; 3/4)

* Положения анфас
* Позиция ног 1, 2, 3, 5.
* Позиция рук: (муз. размер 4такта 4/4)

3. Приседание резкое и плавное по 1, 2, 5 поз.

4. Battementsdeveloppes на 90° вперед, в сторону и назад, на вытянутой ноге и на полуприседании (муз. разм. 4/4).

5. Подготовка к “веревочке”, скольжение работающей наги по опорной (2/4, 4/4)

* в открытом положении на всей стопе
* в открытом положении с проскальзыванием по полу на опорной ноге, на всей стопе и на полу пальцах

6. Присядки: “мячик”, лицом к станку.

7. Релеве (Releve) - подъем на полупальцы по 1, 2, 3, 5 позиции (муз. размер 2такта 4/4)

8. Подготовка к началу движения (preparation)

* движение рук;
* движение руки в координации с движением ноги.

7. 7.Приседание по 1-ой, 2-ой, 3-ей и 5-ой позициям (муз. размер 2такта 4/4):

* полуприседания (clemi-plie),
* полное приседания (Grandplie).

9. Battementstendus (муз. размер 2т. 4/4)

* из 1 позиции - в сторону, вперёд, назад.
* из V позиция в сторону, вперед, назад.

10. Battementstendus с denei - peies, вперёд в сторону, назад (муз. размер 2 т. 4/4, 1 т. 4/4)

11. Passeparterre (муз. Размер 2/4), проведение ноги вперед - назад через I позицию. 1!. Battementsteiidusjetes I-V позиции (маленькие броски, 1такт 4/4, 2такта2/4)

12. Сотте (прыжок с двух ног на две) по 1, 2, 3 позиции (муз. размер2/4)

13. Шанжман де пье, прыжок с двух ног на две из пятой позиции с переменной ног (размер

1такт 4/4).

III. Положения рук в танцах

1. Руки на поясе “большой палец обращен назад”;

2. Подбоченившись “ кисти сжаты в кулаки и поставлены на пояс”;

3. Девочки придерживают руками юбочку “руки в локтях закруглены”;

4. Руки свободно опущены, ладони раскрыты навстречу движения.

5. Руки скрещены перед грудью;

6. Одна рука на поясе, другая с платочком поднята в сторону - вверх и слегка согнута в

локте “только девочки”;

7. Руки убраны за спину.

IV. Танцевальные движения

1. Поклон реверанс,

2. Сценический шаг,

3. Шаг на полу пальцах.

4. Легкий бег;

5. Поскоки: на месте, с продвижением вперед, вокруг себя;

6. Удары стопой по 6-й и 3-й позициям;

7. Танцевальный бег с различным положением рук (на поясе, в стороны, за спиной);

8. Притопы, хлопки в ладоши по одному и в парах;

9. Ковырялочка;

10. a) Присядка с выбрасыванием ноги на ребро каблука вперед и в сторону по I позиции

b) Присядка с выбрасыванием ноги на воздух вперед и в сторону

11. Боковой шаг на всей стопе и на полу пальцах

12. Припадание в сторону

13. Перескоки с ноги на ногу на всю стопу

14. Хлопки и хлопушки - одинарные, двойные и тройные (фиксирующие удары и

скользящие удары)

a) В ладони

b) По бедру

с) По голенищу сапога

15. Русский переменный ход; русский дробный ход (по 1/8)

16. Поочерёдные раскрывания и закрывания рук

17. Бытовой шаг с притопом

18. Шаркающий шаг

19. Переменный шаг (вперёд, назад)

20. Быстрый бег с продвижением вперёд и назад

V. Элементы народного и бального танца

1. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.

2. Вытягивания, разворачивание и сокращение стопы “Развивает силу и эластичность

берцовых и икроножных мышц, способствует развитию

сухожилий пальцев стоп и пяточных “ахилового” сухожилия, развивает выворотность тазобедренных, голеностопных суставов”.

3. Повороты головы “упражнения на развитие мышц шеи”.

4. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития

подвижности локтевого сустава.

5. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.

6. Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела

позвоночника.

7. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.

8. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц

бедра.

9. Упражнения на улучшения гибкости коленных суставов.

10. Упражнения на исправление осанки:

а) при сутулости (кифозе),

б) при седлообразной спине (лордозе),

в) при асимметрии лопаток,

г) при “х” - образных ногах рекомендуются упражнения растяжение связок в тазобедренном суставе,

д) при “о” - образных ногах рекомендуются упражнения на растяжение подколенных связок.

11. Движения плеч и корпуса: подъем плеч в различном темпе и характере, поочередное выведение плеча вперед, наклоны корпуса вперед, назад, в сторону.

12. Движение головы; повороты направо - налево, в различном характере, вверх- вниз с различной амплитудой, наклоны вправо - влево (с различной амплитудой).

13. Боковой голоп;

14. Шаг польки;

15. Прыжки по 6 поз, и поочередным выбрасыванием ног вперед;

16. Перевод рук из подготовительного положения в 1-ю. 2-ю, позицию и обратно. Раскрывание рук из положения “ на поясе” в 1-ю позицию, 2-ю поз, возвращение рук на пояс через 1-ю позицию.

VI. Танцевальные этюды и танцы, построенные на танцевальном шаге в разном характере и ритме;

-“Сударушка”: ред. Ю. Слонова

- Русская хороводная пляска “Выйду ль я на реченьку”

- Русская пляска (свободной композиции).

VII. Детские танцы

1. Танцы в ритме польки: «Зайчики», полька «Ладошки», полька «Забава»

2. Вальс «Переходный»

3. Марш «Авангард»

4. Танец «Лошадка»

5. Танец «Мисси -сипи»

6. Вальс (разучить вальсовую дорожку вперёд, назад, балансе, па - вальса с вращением по одному).

7. Польки, «Трамвай», «Диско-свинг», «Автомобиль», «Элефант», «Кик», «Азбука» «Элефант».

**Планируемые результаты освоения программы**

* личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей
* метапредметные результаты - обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий
* предметные результаты - выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне,
* развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.
* раскрытие творческих способностей;
* развитие организованности и самостоятельности;

**Методическое обеспечение**

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии» (-М.: Айрис Пресс, 1999)

2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)

3. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)

4. Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)

5. Воронина И. «Историко-бытовой танец» (-М.: Искусство, 1980)

6. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.:

ВАКО, 2007)

7. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А.

Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)

8. Климов А. «Основы русского народного танца» (-М.: Искусство, 1981)

9. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)

10. Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 1998)

11. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989) 12. Шершнев В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008)

12. Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях». (Киев: МузичнаУкраша, 1985)

13. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». (- М.: МГИУ, 2008)

14. Т. А. Затямина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое

пособие». (М.: Издательство «Глобус», 2009)

15. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие». (- СПб.: Детство-пресс, 2001)

Приложение

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название тем и разделов | Количество часов | Планируемая дата проведения | Фактическая дата поведения | Примечание |
| 1 | Вводное занятие. Организационная работа | 1 |  |  |  |
|  | **Разминка - 14 часов** | | | | |
| 2 | Упражнения на ориентировку в пространстве | 1 |  |  |  |
| 3 | Постановка корпуса (муз. размер 4/4; 3/4) | 1 |  |  |  |
| 4 | Приседание резкое и плавное по 1, 2, 5 поз | 1 |  |  |  |
| 5 | Battementsdeveloppes на 90° вперед, в сторону и назад, на вытянутой ноге и на полуприседании (муз. разм. 4/4). | 1 |  |  |  |
| 6 | Подготовка к “веревочке”, скольжение работающей наги по опорной (2/4, 4/4) | 1 |  |  |  |
| 7 | Присядки: “мячик”, лицом к станку | 1 |  |  |  |
| 8 | Релеве (Releve) - подъем на полупальцы по 1, 2, 3, 5 позиции (муз. размер 2такта 4/4) | 1 |  |  |  |
| 9 | Подготовка к началу движения (preparation) | 1 |  |  |  |
| 10 | Приседание по 1-ой, 2-ой, 3-ей и 5-ой позициям (муз. размер 2такта 4/4) | 1 |  |  |  |
| 11 | Battementstendus (муз. размер 2т. 4/4) | 1 |  |  |  |
| 12 | Battementstendus с denei - peies, вперёд в сторону, назад (муз. размер 2 т. 4/4, 1 т. 4/4) | 1 |  |  |  |
| 13 | Passeparterre (муз. Размер 2/4), проведение ноги вперед - назад через I позицию. | 1 |  |  |  |
| 14 | Сотте (прыжок с двух ног на две) по 1, 2, 3 позиции (муз. размер2/4) | 1 |  |  |  |
| 15 | Шанжман де пье, прыжок с двух ног на две из пятой позиции с переменной ног (размер  1такт 4/4). | 1 |  |  |  |
| **Положения рук в танцах - 7 часов** | | | | | |
| 16 | Руки на поясе “большой палец обращен назад”; | 1 |  |  |  |
| 17 | Подбоченившись “ кисти сжаты в кулаки и поставлены на пояс”; | 1 |  |  |  |
| 18 | Девочки придерживают руками юбочку “руки в локтях закруглены”; | 1 |  |  |  |
| 19 | Руки свободно опущены, ладони раскрыты навстречу движения | 1 |  |  |  |
| 20 | Руки скрещены перед грудью; | 1 |  |  |  |
| 21 | Одна рука на поясе, другая с платочком поднята в сторону - вверх и слегка согнута в  локте “только девочки”; | 1 |  |  |  |
| 22 | Руки убраны за спину | 1 |  |  |  |
| **Танцевальные движения – 20 часов** | | | | | |
| 23 | Поклон реверанс | 1 |  |  |  |
| 24 | Сценический шаг | 1 |  |  |  |
| 25 | Шаг на полу пальцах. | 1 |  |  |  |
| 26 | Легкий бег | 1 |  |  |  |
| 27 | Поскоки: на месте, с продвижением вперед, вокруг себя | 1 |  |  |  |
| 28 | Удары стопой по 6-й и 3-й позициям | 1 |  |  |  |
| 29 | Танцевальный бег с различным положением рук (на поясе, в стороны, за спиной); | 1 |  |  |  |
| 30 | Притопы, хлопки в ладоши по одному и в парах | 1 |  |  |  |
| 31 | Ковырялочка | 1 |  |  |  |
| 32 | Боковой шаг на всей стопе и на полу пальцах | 1 |  |  |  |
| 33 | Припадание в сторону | 1 |  |  |  |
| 34 | Перескоки с ноги на ногу на всю стопу | 1 |  |  |  |
| 35 | Хлопки и хлопушки - одинарные, двойные и тройные (фиксирующие удары и скользящие удары) | 1 |  |  |  |
| 36 | Русский переменный ход; русский дробный ход (по 1/8) | 1 |  |  |  |
| 37 | Поочерёдные раскрывания и закрывания рук | 1 |  |  |  |
| 38 | Бытовой шаг с притопом | 1 |  |  |  |
| 39 | Шаркающий шаг | 1 |  |  |  |
| 40 | Переменный шаг (вперёд, назад) | 1 |  |  |  |
| 41 | Быстрый бег с продвижением вперёд и назад | 2 |  |  |  |
| **Элементы народного и бального танца – 16 часов** | | | | | |
| 42 | Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. | 1 |  |  |  |
| 43 | Вытягивания, разворачивание и сокращение стопы “Развивает силу и эластичность  берцовых и икроножных мышц, способствует азвитию  сухожилий пальцев стоп и пяточных “ахилового” сухожилия, развивает выворотность тазобедренных, голеностопных суставов”. | 1 |  |  |  |
| 44 | Повороты головы “упражнения на развитие мышц шеи”. | 1 |  |  |  |
| 45 | Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития  подвижности локтевого сустава. | 1 |  |  |  |
| 46 | Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов. | 1 |  |  |  |
| 47 | Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела  позвоночника. | 1 |  |  |  |
| 48 | Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. | 1 |  |  |  |
| 49 | Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц  бедра. | 1 |  |  |  |
| 50 | Упражнения на улучшения гибкости коленных суставов | 1 |  |  |  |
| 51 | Упражнения на исправление осанки | 1 |  |  |  |
| 52 | Движения плеч и корпуса: подъем плеч в различном темпе и характере, поочередное выведение плеча вперед, наклоны корпуса вперед, назад, в сторону. | 1 |  |  |  |
| 53 | Движение головы; повороты направо - налево, в различном характере, вверх- вниз с различной амплитудой, наклоны вправо - влево (с различной амплитудой). | 1 |  |  |  |
| 54 | Боковой голоп; | 1 |  |  |  |
| 55 | Шаг польки; | 1 |  |  |  |
| 56 | Прыжки по 6 поз, и поочередным выбрасыванием ног вперед; | 1 |  |  |  |
| 57 | Перевод рук из подготовительного положения в 1-ю. 2-ю, позицию и обратно. Раскрывание рук из положения “ на поясе” в 1-ю позицию, 2-ю поз, возвращение рук на пояс через 1-ю позицию. | 1 |  |  |  |
| **Танцевальные этюды и танцы, построенные на танцевальном шаге в разном характере и ритме – 15 часов** | | | | | |
| 58 | -“Сударушка”: ред. Ю. Слонова | 5 |  |  |  |
| 59 | Русская хороводная пляска “Выйду ль я на реченьку” | 5 |  |  |  |
| 60 | Русская пляска (свободной композиции). | 5 |  |  |  |
| **Детские танцы – 251 час** | | | | | |
| 61 | Танцы в ритме польки: «Зайчики» | 18 |  |  |  |
| 62 | Танцы в ритме польки: «Ладошки | 18 |  |  |  |
| 63 | Танцы в ритме польки: «Забава» | 18 |  |  |  |
| 64 | Вальс «Переходный» | 18 |  |  |  |
| 65 | Марш «Авангард» | 18 |  |  |  |
| 66 | Танец «Лошадка» | 18 |  |  |  |
| 67 | Танец «Мисси -сипи» | 18 |  |  |  |
| 68 | Вальс (разучить вальсовую дорожку вперёд, назад, балансе, па - вальса с вращением по одному). | 18 |  |  |  |
| 69 | «Трамвай» | 18 |  |  |  |
| 70 | «Диско-свинг» | 18 |  |  |  |
| 71 | «Автомобиль» | 18 |  |  |  |
| 72 | «Элефант» | 18 |  |  |  |
| 73 | «Кик» | 18 |  |  |  |
| 74 | «Азбука» | 18 |  |  |  |