

Отраденское управление министерства образования Самарской области
структурное подразделение
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней
общеобразовательной школы №2 «Образовательный центр»
с. Кинель-Черкассы муниципального района Кинель-Черкасский Самарской области
дом детского творчества

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 5 от «27» 06 2025 г.

Утверждаю
Руководитель СВ ДДТ ГБОУ СОШ №2
«ОЦ» с. Кинель-Черкассы
В.А. Аристархов
«27» 06 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по хореографии «Лапушки»

Направленность: художественная

Возраст обучающихся: 5-7 лет.

Срок реализации: 2 года.

Разработчики:
Колесникова Наталья Владимировна,
педагог дополнительного образования

Ежова Анна Вячеславовна,
педагог дополнительного образования

с. Кинель-Черкассы, 2025 г.

Оглавление

| | |
|---|----|
| Краткая аннотация | 3 |
| Пояснительная записка | 3 |
| Учебно-тематический план | 8 |
| Содержание программы 1 года обучения | 8 |
| Содержание программы 2 года обучения | 18 |
| Воспитательная деятельность | 24 |
| Обеспечение программы | 26 |
| Список литературы | 28 |
| Приложение 1 (Календарный учебный график) | 29 |

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Лапушки» (далее – Программа) включает в себя 3 тематических модуля.

Данная программа способствует созданию необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и обеспечения духовно-нравственного, воспитания учащихся, формирование культуры здорового образа жизни.

Программа направлена на формирование и развитие творческих способностей учащихся, удовлетворение индивидуальных потребностей в художественно-эстетическом развитии, обучение детей двигаться в свободной непринуждённой манере и владеть ритмопластикой танца.

Пояснительная записка.

«Мы должны считать потерянным каждый день,
в который мы не танцевали хотя бы раз»

Фридрих Вильгельм Ницше

Хореография — искусство танца, это синтез эстетического и физического развития человека. Познать, ценить искусство – одна из величайших радостей человека, обогащающая его духовный мир. Стремление к прекрасному, не всегда даже осознанное, живет в каждом человеке. А вот умению видеть, слышать и вникать в смысл и красоту произведения искусства следует учиться. Как и другие виды искусства, хореография отражает социальные проблемы взаимоотношения людей, формирует целостное восприятие окружающего мира, наиболее ярко выражает непосредственность, искренность эмоционального порыва. Специфика её в том, что чувства, переживания человека, она передаёт в пластической образно-художественной форме. Занятия хореографическим искусством создают благоприятные условия для психического, физического и эстетического развития, развития творческих способностей детей, от профориентации и до профессиональной подготовки подростков.

Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умение слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта.

Программа имеет художественную направленность. Данная программа ориентирована на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Лапушки» художественная.

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определённых в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р.

Актуальность данной программы определяется социальным заказом современного общества детей и их родителей на личность, обладающую определенным уровнем художественно - эстетического развития. Программа рассчитана для разной категории детей. Занятия по модулю «Ритмика» и «Партерная гимнастика» подходят **детям с ОВЗ**, так как развивают координацию, корректируют слуховое восприятие и сенсорную интеграцию.

Программа составлена с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441).

Программа ориентирована на приоритетные направления **социально-экономического и территориального развития Самарской области** такие как: развитие культурных индустрий; создание положительного имиджа Самарской области как региона с высоким уровнем культуры; развитие и поддержка сектора креативных индустрий (обеспечение свободы творчества в самых разнообразных областях, содействие в создании новых креативных пространств, поддержка креативных проектов).

Новизна образовательной программы заключается в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории. Во время реализации данной программы у учащихся развивается умение адекватно оценивать свои силы, умение обратиться к взрослым при затруднении в учебном процессе, овладение навыками коммуникации.

Данная **программа** по хореографии **отличается** тем, что разработана с учётом современных тенденций в образовании, включает в себя 3 самостоятельных модуля, которые возможно использовать как отдельно, так и сочетать между собой в зависимости от задач, поставленных на данный период (учебный год). При реализации программы применяется **конвергентный подход**, позволяющий выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких направлений, в том числе использование в хореографии основ сценического мастерства и музыкальной грамоты.

Педагогическая целесообразность программы.

Для создания условий раскрытия и развития творческой личности, формирования устойчивой мотивации к занятиям хореографией и достижение учениками высокого творческого результата используются различные методы работы. Особое значение приобретает взаимодействие традиционных и инновационных методов, педагогических подходов на занятиях по хореографии.

Большое значение на уроках хореографии имеет словесный метод, метод показа, логические объяснения. Методы познавательной деятельности, иллюстративно-объяснительный, репродуктивный, проблемный, применяются взаимосвязано. Использование педагогом этих методов способствует более глубокому и прочному усвоению танцевального материала учащимися.

Методы эмоционального воздействия, моделирование, образного видения, придумывания позволяют от непроизвольного рефлекса подражания пройти стадии прочувствования и осознания, закрепляясь, таким образом, и в мышечном ощущении.

При реализации программы применяется игровой метод в обучения. Суть игрового метода в том, что педагог подбирает для детей такую игру, которая отвечает задачам и содержанию занятия, возрасту и подготовленности занимающихся. Игра не только забавляет ребят, но и учит согласовывать свои движения друг с другом, с ритмом текста, что очень полезно для развития слухового внимания.

Обучение строится в соответствии с определенными принципами:

- *Наглядность* – этот принцип обучения помогает увидеть образ движения. Показ должен быть точным, подробным, качественным, быть доступным для правильного восприятия, учитывая возраст детей. Принцип наглядности можно с успехом применять, используя видеоматериал, фотоматериал.

- *Доступность* - очень важное условие правильного обучения. Педагог должен учитывать творческое развитие детей, трудность каждого упражнения и соразмерять подбираемый материал и его последовательность.

- *Последовательность* – важное условие в изучении материала, постепенное наращивание учебного задания, последовательное добавление нового к тому, что уже хорошо усвоено.

- *Закрепление* выученного материала (принцип прочного овладения материалом) помогает обучающимся свободно, легко и точно выполнять движения.

Программа предусматривает «стартовый» (ознакомительный) уровень освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед обучающимися.

Программа содержит **воспитательный компонент**, направленный на формирование у обучающихся общероссийской гражданской идентичности, патриотизма, гражданской ответственности, чувства гордости за историю России, воспитание культуры межнационального общения, что предусматривается Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» нацпроектом «Образование», проектом Концепции развития дополнительного образования до 2030 г.

Воспитательный компонент реализуется в процессе обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе и во время участия в воспитательных мероприятиях в соответствии с календарным планом воспитательной работы учреждения.

Цель программы - обучение начальным навыкам танцевального искусства, воспитание хореографической культуры. Цели и задачи каждого модуля на каждый год обучения формулируются отдельно.

Задачи программы

Обучающие:

- научить чувствовать музыкальный ритм и стиль, согласовывать движения тела с музыкой;
- обучить основам партерной гимнастики;
- обучить основам народного экзерсиса у опоры и на середине зала;
- сформировать навыки координации, владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом.

Развивающие:

- развить артистизм и эмоциональность;
- развить координацию движений, гибкость и пластику, физические данные обучающихся;
- способствовать укреплению и развитию общего физического состояния организма;
- развить чувство ритма и такта;
- развить образное мышление;

- развить профессиональные данные: гибкость, выворотность ног и подъёма стопы, танцевальный шаг, прыжок, ритмичность, эластичность мышц, музыкальность, сообразительность, координацию.

Воспитательные:

- воспитать настойчивость, выдержку, трудолюбие, целеустремленность, волевую активность;
- формировать этику поведения на занятиях и вне занятий;
- воспитать культуру поведения и чувство прекрасного;
- воспитать трудолюбие, дисциплинированность, обязательность, аккуратность - то есть общечеловеческие качества.

Возраст обучающихся.

Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 5 до 7 лет.

Дети этого возраста очень подвижны, это игровой возраст, для него характерны жизнерадостность, доверчивость. Обучение детей 5-7 летнего возраста начинается с упражнений по ориентировке в пространстве. Большое организующее значение принадлежит музыке. Именно на первом этапе обучения первоочередной задачей является приобретение координации, слуховых и двигательных навыков и постепенное их осознание.

В объединение дети принимаются на основании заявления от родителей (законных представителей) с предоставлением медицинской справки об отсутствии противопоказаний.

Во время реализации программы для детей с ОВЗ могут быть пропущены некоторые темы, отсрочен результат, теория носит сопроводительный характер.

Группы формируются по возрастным категориям. Допускается дополнительный набор в группы при наличии свободных мест.

Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на 2 года обучения и включает в себя 3 модуля по 108 часов на каждый год обучения:

- модуль «Ритмика»
- модуль «Партерная гимнастика»
- модуль «Основы народно - сценического танца»

Формы обучения (очная, с возможностью использования электронных образовательных ресурсов и дистанционных методов обучени):

- беседа, на которой излагаются теоретические сведения, которые иллюстрируются поэтическими и музыкальными примерами, наглядными пособиями, презентациями, видеоматериалами;

- практическое занятие, где дети осваивают музыкальную грамоту, разучивают основные элементы танцевальной композиции;

- концерт;
- репетиция;
- фестиваль;
- открытое занятие.

Формы организации деятельности – групповая, работа в малых группах.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 часу.

Наполняемость учебных групп составляет не более 20 человек.

Планируемые результаты

| Компоненты результата образования | Планируемые результаты | Методы диагностики |
|---|------------------------|-----------------------|
|---|------------------------|-----------------------|

| | | |
|---------------------------|---|--|
| Личностные результаты | <p>Обучающийся должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обладать коммуникативной компетентностью в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, творческой и других видов деятельности; • активно включаться 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. | Педагогическое наблюдение |
| Метапредметные результаты | <p><u>Познавательные УУД:</u> Обучающийся должен уметь применять логическое мышление в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации;</p> <p><u>Регулятивные УУД:</u> Обучающийся должен уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> • соотносить свои действия с планируемыми результатами, • осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, • определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, • корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; • уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. <p><u>Коммуникативные УУД:</u> Обучающийся должен уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> • организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; • работать в группе | Педагогическое наблюдение, собеседование |

Учебный план.

| № п /п | Название модуля | Количество часов | |
|--------|-------------------------------------|------------------|-----------|
| | | 1 г. о. | 2 г. о. |
| 1. | Ритмика | 36 часов | 30 часов |
| 2. | Партерная гимнастика | 36 часов | 39 часов |
| 3. | Основы народно – сценического танца | 36 часов | 39 часов |
| | Итого | 108 часов | 108 часов |

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить освоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики:

- педагогическое наблюдение,
- собеседование,
- тестирование,
- выполнение отдельных творческих заданий,
- участие в конкурсах и фестивалях.

Программой предусмотрен контроль знаний, умений и навыков: вводный, текущий, итоговый.

Итоговая оценка результативности освоения каждого модуля проводится путём тестирования и итогового практического занятия.

Уровень освоения ниже среднего – ребёнок овладел менее чем на 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с теоретическим материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%, удовлетворительно владеет теоретической информацией и выполняет практические задания.

Уровень освоения выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; не испытывает особых трудностей, свободно владеет теоретической информацией, применяет полученную информацию на практике.

Формы контроля:

- наблюдение,
- опрос,
- активность обучающегося на занятиях,
- диагностика личностного роста и продвижения.

Формы подведения итогов реализации программы

Каждый обучающийся в силу своих индивидуальных и личностных особенностей обладает разным уровнем способностей, от которых зависит и уровень освоения программы.

По окончании каждого модуля проводится итоговое занятие.

Учебно-тематический план 1 года обучения

| № п /п | Название модуля | Количество часов | | |
|--------|-----------------|------------------|---------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Ритмика | 36 часов | 6 часов | 30 часов |

| | | | | |
|----|-------------------------------------|-----------|----------|----------|
| | | | | |
| 2. | Партерная гимнастика | 36 часов | 6 часов | 30 часов |
| 3. | Основы народно – сценического танца | 36 часов | 6 часов | 30 часов |
| | Итого | 108 часов | 18 часов | 90 часов |

Содержание программы.

Модуль «Ритмика»

Цель: активизирование музыкального восприятия через движение и осознанного отношения к музыке.

Задачи

Обучающие:

- научить чувствовать музыкальный ритм, согласовывать движения тела с музыкой.

Развивающие:

- развить музыкально-ритмические навыки.

Воспитательные:

- воспитать общую гармонию и согласованность движений.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающиеся должны знать, что такое музыкальный ритм.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять любые привычные задания в присутствии посторонних;
- повторить танцевально - ритмический рисунок, созданный педагогом;
- создавать образы на данную тему.

Учебно- тематический план 1 года обучения модуля «Ритмика»

| № п/п | Наименование разделов и тем | Теория | Практика | Всего |
|-------|--|--------|----------|-------|
| 1. | Воспитание общей гармонии и согласованности движений. | 1 ч. | 5ч. | 6ч. |
| 2. | Основы организации правильного дыхания во время движения. | 1ч. | 4ч. | 5ч. |
| 3. | Пластическая выразительность рук. | 1ч. | 5ч. | 6ч. |
| 4. | Восприятие характера музыки и передача его через движения. | 1ч. | 5ч. | 6ч. |
| 5. | Средства музыкальной выразительности и отражение их в движении. | 1ч. | 5ч. | 6ч. |
| 6. | Метроритм. Его выразительное значение и неразрывная связь с движением. | 1ч. | 5ч. | 6ч. |
| 7. | Итоговое занятие | | 1 ч. | 1 ч. |
| | Итого | 6ч. | 30 ч. | 36ч. |

1. Воспитание общей гармонии и согласованности движений.

Теория: признаки хорошей осанки: правильное положение ног, корпуса, рук, головы. Наиболее распространенные недостатки в осанке и способы их устранения.

Техника правильной бытовой походки. Недостатки походки и их устранение. Характерность в походке и статистических положениях тела.

Регулирование мышечных напряжений, преодоление «зажима» в различных движениях. Умение сознательно прерывать движение, фиксировать его отдельные моменты в позе, облекать мысль в пластически оформленные образы действий, художественно-организованные во времени и пространстве.

Знакомство с понятием шеренга, колонна, интервал, дистанция.

Практика:

1. Основные построения и перестроения групп: построение в колонну, в шеренгу, цепочкой, в круг и свободное размещение на площади танцевального зала с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг.

2. Виды шага: шаг с носка, шаг на всю ступню, шаг на полу пальцах, шаг с высоким подъемом ног.

3. Виды бега

- легкий бег;
- широкий бег;
- бег с высоким подъемом ног.

4. Виды подскоков:

- легкие;
- сильные;
- энергичные.

5. Изучение подготовительных движений.

- исходные положения ног, постановка корпуса, положение рук и головы;
- положения ног: 1-я и 2-я свободные позиции ног, 1-я прямая позиция ног;
- основные положения корпуса, головы; выразительность лица, глаз;
- положения рук: руки свободно опущены, на талии, за спину.

6. Подготовительные упражнения.

- «Маятник» - перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно по 1-й свободной и 1-й прямой позициям ног, с одной ноги на другую по 1-й и 2-й свободным позициям ног.

- расслабление и напряжение мышц корпуса: «ронять корпус» и последовательно разгибаться, «катушка», «деревянные и тряпичные куклы».

- поднимание и опускание плеч;
- «Твердые и мягкие» ноги;
- наклоны, выпрямления и повороты головы;
- направления рук в стороны, вперед, вверх, промежуточные положения;
- расслабление мышц плечевого пояса: поднимание рук в стороны и снятие мышечного напряжения в плечах с опусканием рук вниз;
- сжимание и разжимание кисти в кулак;
- постепенное выпрямление и сгибание пальцев и кистей рук: «кошка выпускает когти»;

- «Твердые и мягкие» руки;

- поднимание согнутой в колене ноги быстрым и медленным движением «Флажок»

- овладение движением ног стоя на месте;

- движение рук, стоя на месте и в сочетании с движением ног;
- полуприседания по 1-й свободной позиции: напряженное и пружинное.

7. Упражнения на совершенствование осанки и походки.

- продвижение бытовым шагом с постановкой ноги на одну прямую вперед и контролем продвижения взглядом;
- продвижение бытовым шагом назад с постановкой ноги на одну прямую;
- движение бытовым шагом вперед и назад, движение бытовым шагом вперед и назад с положением рук за спину;
- бытовой шаг с различными положениями рук: свободно опущены, согнуты перед грудью, руки за спину, бытовой шаг с дополнительным заданием: наблюдение за присутствующими, наблюдение за вымышленными предметами.

8.Этюд статических положений тела в предлагаемых обстоятельствах:

- «Животные на прогулке»;
- группы животных - «птицеферма», «деревенский двор», «зоосад»;
- «Толстый и тонкий»;
- «Моряки», «Футболисты», «Строители», «Балерина».

9.Упражнения на выработку и совершенствование двигательных навыков посредством различных видов ходьбы и бега

- шаг с высоким подъемом ног и передачей бодрости, торжественности и выразительности движения: «Праздничный марш», «Веселый марш»;
- шаг на всю ступню: «Погуляем», «В березовой роще»;
- шаг с носка с сохранением плавности и равномерности движений;
- шаг на полу пальцах: «Золотое копытце»;
- легкий бег: «Нетерпеливые бегуны»;
- широкий бег: «Прыжок через барьер»;
- бег с высоким подниманием ног: «Цирковые лошади».

10.Коллективно-порядковые упражнения и игры на развитие ориентации в пространстве:

11.Упражнения для ориентировки:

- «Окно» -взгляд за окно на определенный предмет, взгляд на стекло окна;
- построение, перестроение и передвижение в танцевальном зале в различных направлениях: по линиям, в колонну по одному, в шеренгу, по кругу и в круг, по квадратам, по диагоналям;
- музыкальные игры: «Быстро по местам!», «Знай свое место», «Регулировщик», «Вперед за ведущим!», «В походе», «Улицы и проспекты», «Конвейер», «Большая и маленькая клумба», «Выбери партнера».

2. Основы организации правильного дыхания во время движения.

Теория: значение для здоровья и всего организма в целом в правильной организации дыхания. Различие между правильным и неправильным дыханием во время движения.

Часть основных положений правильного дыхания.

Три фазы дыхания: легкий носовой вдох, пауза, выдох через сомкнутые губы.

Начальная фаза развития дыхания - выдох.

Освоение трехфазного дыхания в положении сидя, стоя и лежа. Освобождение тела от излишних напряжений в мышечной системе, дающее дыхательному аппарату необходимую настройку для выработки нового «динамичного стереотипа» и возможности свободно решать поставленные художественные задачи. Соединение трехфазного дыхания с движением.

Практика:

1.Определение состояния учащегося в покое и в процессе физической нагрузки перед началом занятий по постановке дыхания. Сравнительный показ неправильного и правильного дыхания.

2.Освоение трехфазного дыхания в положении сидя, стоя и лежа. «Подуем на свечу» -выдох пффф, пауза (ожидание), возврат дыхания.

3.Мышечное освобождение и регулировка дыхания:

-сомкнув края губ, сделать короткий выдох с произношением звука пффф, затем произвольный короткий носовой вдох;

-сомкнув края губ, сделать умеренный выдох с произнесением звуков пффф, затем умеренный носовой вдох;

-сомкнув края губ, сделать длинный выдох с произнесением звуков пффф, затем глубокий носовой вдох.

3. Пластическая выразительность рук.

Теория: развитие подвижности всей руки и в отдельности пальцев, кисти, локтя, плеча, а также суставов в различных направлениях и, особенно, в непривычных для человека.

Симметричные и асимметричные сочетания движений правой и левой рук моторного, танцевального и стилизованного характеров. Движения в сочетании с изменениями силы, размера и темпа. Их зависимость от смысловой и эмоциональной значимости жеста.

Практика.

1. Упражнения на развитие подвижности отдельных пальцев, кисти, локтя, плеча и всей руки:

- «Волна» -одной рукой, двумя руками, с покачиванием корпуса;
- «Крылья» -двумя руками до уровня плеч, с разворотом ладоней вверх-вниз, поочередно двумя руками;
- «Крест» -круг ладонями к себе, несколько кругов с ускорением темпа исполнения, от себя;
- «Плавники» -движения рук с постепенным увеличением амплитуды;
- «Рыбка» -движения рук с ускорением и замедлением темпа исполнения;
- «Гладить кошку» -плавные и мягкие движения рук;
- «Дворники у машины» -движения рук согнутых в локтях.

2. Упражнения на развитие основных жестов и поз.

- жесты утверждающие, отрицающие, указательные, запрещающие и т.д. «Укажи вдалеку», «Произвольный жест», «Жесты по номерам». Позы, как пластически зафиксированные во времени моменты сценического действия: «Прерванное движение», «Повтори паузу», «Мраморные люди», «Ожившая фотография», игра «Зайцы и волки».

- этюды на пластическую и смысловую выразительность рук. «Игра в снежки», «Фруктовый сад», «Назойливая муха», «Смола», «Тополиный пух».

4. Восприятие характера музыки и передача его через движения.

Теория: прослушивание музыки и определение ее характера. Отражение в движении разнообразных оттенков характера произведений (веселого, спокойного, энергичного, торжественного). Активация и развитие внимания, укрепление памяти, уточнение координации движений.

Стимулирование проявлений активности и самостоятельности учеников в передаче характера музыки и своего отношения к музыкальному произведению через движения.

Практика:

1. Упражнения на выработку и совершенствование двигательных навыков на основе восприятия музыки. Раскрытие характера и выражение его в движении с использованием различных видов ходьбы и бега.

2. Виды ходьбы: бодрая, спортивная, торжественная, естественная, спокойная, осторожная, плавная.

3. Виды бега: Легкий, острый, стремительный, широкий, пружинистый.

4. Музыкальные игры на основе восприятия музыки и отражение ее в движениях:

- игры, отражающие характер музыки (веселый, спокойный, энергичный, жизнерадостный, лирический, торжественный);
- игры, раскрывающие музыкально-двигательный образ в различных перестроениях и передвижениях;

- игры, передающие различными выразительными движениями услышанный музыкальный образ (видимый в пластике движений образ птиц, животных, трудовые действия людей разных профессий, движения видов транспорта и т.д.)

5. Средства музыкальной выразительности и отражение их в действительности.

Теория: взаимосвязь эмоционального состояния человека и его действий с темпом исполнения музыки и ее динамическими оттенками.

Развитие и закрепление умений правильно определить характер темпа, выдержка его на протяжении звучания пьесы, а также смена скорости движений.

Наполнение движений разной силы, размаха эмоциональной яркости с постепенным нарастанием и ослаблением напряжений, амплитуды движений, увеличением и уменьшением, а также движений контрастного характера в зависимости от динамических оттенков музыкальных произведений.

Выражение характера музыки, темпа и динамики в творческой импровизации различных движений под музыку, в свободных танцевальных движениях, а также в упражнениях, играх и танцах с фиксированными движениями.

Практика.

1.Определение различных музыкальных темпов (адажио, аллегро и т.д.), разнообразных темповых изменений и выражение их в движениях, разных видах ходьбы и бега, подскоков.

2.Виды ходьбы: танцевальный шаг, имитационно-подражательный, шаг с подниманием на полу пальцы опорной ноги, шаг с подскоком и др.

3.Виды подскоков: на месте с ноги на ногу, с продвижением вперед с ноги на ногу, с ноги на ногу при вращении на месте и в продвижении и др.

4.Отражение динамических оттенков в музыкальном произведении разными движениями, видами ходьбы и бега в сочетании с построениями, перестроениями и передвижениями.

5.Музыкальные игры, определяющие темп музыкального произведения и его динамические оттенки: «Марш», «Нитка бус», «Вышивание», «Шагаем-бегаем», «Марш с сигналами», «Подскоки и пружинистый шаг», «Весело-грустно», «Плавно-отрывисто», «Пойду ль, выйду ль я», «Строим пары», «Веселый человек».

6. Метроритм, его выразительное значение и неразрывная связь с движением.

Теория: интуитивное восприятие на слух метрической пульсации, ощущение сильных и слабых долей, соотношение длительностей (долгие, короткие звуки).

Взаимосвязь ритма и мелодии. Ритмичность-умение создавать, выявлять и воспринимать ритм. Прохлопывание, простукивание простейших ритмических рисунков. Ходьба под музыку-выявление моторной реакции. Ознакомление с понятием «сильная доля». Осознанное усвоение длительностей четверть, восьмая, половинная. Выполнение и отражение движением длительностей.

Ритмическая память. Выполнение шагами, хлопками ритмического рисунка знакомого музыкального произведения, частично без музыкального сопровождения. Понимание и отражение движением основных музыкальных размеров 2/4-полька (легкий, подвижный характер), 3/4-вальс (плавность и изящество), 4/4-марш (бодрость, четкость). Развитие слухового внимания, музыкальной памяти, координации движений. Умение определять размер незнакомого музыкального произведения. Музыкально-двигательный образ импровизационного характера на основе ритмической структуры музыки.

Практика.

1.Ритмические упражнения:

- хлопки в ладоши с соблюдением ритмического рисунка на музыкальный размер 4/4, 2/4, 3/4, акцент на разные доли такта;

- хлопки в ладоши на первую четверть такта, на каждую восьмую такта;

- воспроизведение ритмического рисунка движениями: хлопками, ударами ног, шагами;
- сочетание ритмических хлопков в ладоши с различными видами танцевальных шагов, прыжков движений рук, головы и корпуса;
- трактовка различных музыкальных размеров с выполнением шага на месте, в продвижении, прыжками с одной ноги на другую и хлопками в ладоши;
- хлопки в ладоши с паузой, синкопированные хлопки;
- хлопки в ладоши с различными движениями ног, со сменой ритмического рисунка во время разного рода перестроений в танцевальном зале (частично без музыкального сопровождения);
- хлопки в ладоши с различными движениями, отражающие своеобразие и особенности пунктирных ритмов и триолей, ритмический контрпункт.

2. Музыкальные игры, определяющие мелодию, мелодический рисунок, музыкальный размер музыки и отражение их в движениях и перестроениях: «Поезд», «Запомни мелодию», «Будь ловким», «Нет, не пойду, я останусь здесь!», «Ладушки», «На переправе», «Ворота в центре и по краям», «Повторим ритм», «Охотник и собака», «Тройка», «Путешествие в сказку».

Модуль «Партерная гимнастика»

Цель: гармоничное развитие детей, формирование исполнительских навыков танцевального искусства посредством музыкально – ритмических движений.

Задачи

Обучающие:

- обучить основам партерной гимнастики;
- способствовать освоению необходимых двигательных навыков.

Развивающие:

- развить координацию движений, гибкость и пластику, физические данные обучающихся.

Воспитательные:

- формировать культуры поведения ребенка.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающиеся должны знать правила исполнения упражнения.

Обучающиеся должны уметь:

- свободно и легко исполнять упражнения на координацию корпуса, рук, ног, головы;
- уметь исполнять простейшие элементы партерной гимнастики;
- уметь исполнять музыкально небольшие комбинации;
- владеть простейшими правилами поведения в танцевальном классе.

Учебно-тематический план 1 года обучения модуля «Партерная гимнастика»

| № п/п | Наименование тем | Теория | Практика | Всего |
|-------|--|--------|----------|-------|
| 1. | Упражнения для правильной постановки ног | 0,5 ч. | 2,5 ч. | 3 ч. |
| 2. | Наклоны (элементы на гибкость) и упражнения для позвоночника | 0,5 ч. | 3,5 ч. | 4 ч. |
| 3. | Упражнения на развитие мышц живота | 0,5 ч. | 3,5 ч. | 4 ч. |
| 4. | Упражнения на развитие мышц спины | 0,5 ч. | 3,5 ч. | 4 ч. |
| 5. | Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности | 0,5ч. | 3 ч. | 4 ч. |

| | | | | |
|-----|--|--------|--------|-------|
| | суставов и укрепления мышц рук | | | |
| 6. | Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног | 0,5 ч. | 3,5 ч. | 4 ч. |
| 7. | Маховые упражнения | 1 ч. | 3 ч. | 4 ч. |
| 8. | Упражнения для развития выворотности и танцевального шага | 1 ч. | 3 ч. | 4 ч. |
| 9. | Акробатические упражнения | 1 ч. | 3,5 ч. | 4 ч. |
| 10. | Итоговое занятие | | 1 ч. | 1 ч. |
| | Итого | 6 ч. | 30 ч. | 36 ч. |

1. Вводное занятие

Теория: беседа о предмете партерная гимнастика; правила выполнения упражнений; правила техники безопасности при выполнении сложных элементов.

Практика: разучивание поклона, упражнений для разминки.

2. Упражнения для правильной постановки ног

Теория: правила выполнения движений.

Практика:

- сокращение и вытягивание стоп по VI позиции одновременно и поочередно – в положении «сидя»;
- круговые вращения стоп (одной, двумя) – в положении «сидя»;
- раскрытие сокращённых стоп из VI позиции в I позицию с возвращением в VI позицию – в положении «сидя»;
- раскрытие вытянутых стоп из VI позиции в I позиции с возвращением в VI позицию – в положении «сидя»;
- сокращение стоп по VI позиции раскрытие сокращённых стоп в I позиции-вытягивание стоп по I позиции с возвращением в VI позиции, и в обратном направлении – в положении «сидя».

3. Наклоны (элементы на гибкость) и упражнения для позвоночника

Теория: правила выполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

Практика:

- наклон корпуса вперёд, ноги вытянуты, стопы вытянуты по VI позиции – в положении «сидя»;
- наклон корпуса назад – из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;
- «кошечка» - выгибание спины вверх и прогибание спины вниз, стоя на коленях, прямые руки на полу на уровне плеч;
- «колечко» - из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;
- «мостик» - из положения «лёжа на спине» (с помощью педагога).

4. Упражнения на развитие мышц живота

Теория: правила выполнения движений.

Практика:

- подъём вытянутых ног на 90° из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по VI позиции» плавно, с касанием пола;
- подъём корпуса и наклон вперёд из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по VI позиции», и возвращение в исходное положение;
- «горка» - одновременное вытягивание ног наверх с удержанием положения – из положения «сидя, ноги согнуты, руки сзади корпуса, ладони на полу».

5. Упражнения на развитие мышц спины

Теория: правила выполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

Практика:

- «лодочка» - одновременный подъём корпуса и вытянутых ног с удержанием из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;
- бросок вытянутых ног назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе», и возвращение в исходное положение;
- «корзиночка» - одновременный подъём рук и ног с удержанием из положения «лёжа на животе с руками, держащими стопы».

6. Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук

Теория: правила исполнения движений.

Практика:

- «замочек» - одна рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь; другая рука, согнутая в локте, заводится за спину ладонью наружу; взять пальцы обеих рук в «замок», задержать в этом положении и вернуть в исходное положение. Исходное положение – руки в стороны, ноги в положении «сидя на пятках» или на «лягушке»;
- «мотылёк» - поднимание корпуса на одной руке с поворотом на бок и с удержанием положения, свободная рука плавно поднимается и опускается – из положения «сидя, руки на полу сзади корпуса, ноги вытянуты».

7. Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног

Теория: правила исполнения движений.

Практика:

- «Алёнушка» - опускание бёдер с правой и с левой стороны от ног и возвращение в исходное положение – из положения «стоя на коленях, руки вытянуты вперёд»;
- «кузнечик» - сесть между пятками, удержать положение, подняться на колени – из положения «стоя на коленях, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд».

8. Маховые упражнения

Теория: правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

Практика:

- бросок вытянутой ноги вперёд из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами»;
- бросок вытянутой ноги назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе», и возвращение в исходное положение.

9. Упражнения для развития выворотности и танцевального шага

Теория: правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

Практика:

- поднимание вытянутой ноги вперёд, в сторону из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами»;
- «лягушка» - колени согнуты, лежат на полу, стопы соприкасаются – в положении «сидя», «лёжа на спине», «лёжа на животе»;
- шпагат с правой, левой ноги, поперечный шпагат;
- наклоны в сторону, вперёд сидя на поперечном шпагате.

10. Акробатические упражнения

Теория: правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

Практика:

- стойка на лопатках с касанием пола вытянутыми пальцами ног (руки поддерживают спину) – из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами».

Модуль «Основы народно-сценического танца»

Цель: Развитие танцевально – исполнительских навыков, необходимых для исполнения народно – сценических танцев.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам народно - сценического экзерсиса у опоры и на середине зала.

Развивающие:

- развить артистизм и эмоциональность, художественный вкус.

Воспитательные:

- воспитать эмоционально-ценностное отношение к искусству;

- приобщить к истокам народной культуры с учетом регионального компонента.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающиеся должны знать основы экзерсиса народно – сценического танца, терминологию и их значение.

Обучающиеся должны уметь эмоционально передавать характер русского и белорусского танцев.

Учебно-тематический план 1 года обучения модуля «Основы народно-сценического танца»

| № п/п | Наименование тем | Теория | Практика | Всего |
|--------------|---|---------------|-----------------|--------------|
| 1. | Элементарные навыки танцевальной координации движений | 1 ч. | 7 ч. | 8 ч. |
| 2. | Движения у станка | 2 ч. | 8 ч. | 10 ч. |
| 3. | Русский народный танец | 2 ч. | 7 ч. | 9 ч. |
| 4. | Белорусский народный танец | 1 ч. | 7 ч. | 8 ч. |
| 5. | Итоговое занятие | | 1 ч. | 1 ч. |
| | Итого | 6 ч. | 30 ч. | 36 ч. |

1. Элементарные навыки танцевальной координации движений.

Теория: правила исполнения движений.

Практика:

- постановка корпуса, ног, рук и головы (у станка и на середине); понятие «противоход»;

- позиции ног: 5 свободных; 5 прямых; 2 закрытых;

- позиции и положения рук: подготовительное положение (руки опущены вдоль корпуса); 1, 2, 3 позиции (аналогичны позициям рук в классическом танце); 4-я позиция (руки на талии). Эти позиции рук характерны для всех национальностей.

2. Движения у станка

Теория: правила исполнения движений.

Практика

Изучение движений у станка начинается лицом к палке; по мере усвоения материала – за одну руку.

1. Plie по I, II позициям, а также по I прямой позиции.

2. Battement tendu из I позиции «носок-каблук».

3. Подготовка к «веревочке» - скольжение работающей ноги по опорной.

4. Перегибы корпуса:

- в I прямой позиции на вытянутых ногах на всей стопе назад;

- на plie с ногой, открытой в сторону, к ноге и от ноги.

3. Русский народный танец

Теория: правила исполнения движений.

Практика:

1. Открывание и закрывание рук из подготовительного положения в 4-ю позицию (через 1-ю и 2-ю позиции); два положения кисти на талии:
 - ладонь;
 - кулачок.
2. «Гармошка» из стороны в сторону с plié и без plié.
3. «Ковырялочка» из III свободной позиции:
 - в сторону;
 - назад (с поворотом на 180 градусов).
4. «Припадание» в сторону из III свободной позиции.
5. Подскоки.
6. Русский бег.
7. «Перескоки».
8. «Молоточки».
9. Простой русский ход с носка в продвижении вперед и назад.
10. Переменный ход в продвижении вперед и назад.
11. Поясной русский поклон.
12. Притопы:
 - одинарные.

3. Белорусский народный танец

Теория

Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения.

Практика:

- основные положения рук;
- позиции ног;
- основные положения в паре;
- основной ход танца «Бульба»;
- основной ход танца «Крыжачок»;
- притопы;
- «перескоки».

Учебно - тематический план 2 года обучения.

| № п /п | Название модуля | Количество часов | | |
|--------|-------------------------------------|------------------|--------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Ритмика | 30 ч. | 6 ч. | 24 ч. |
| 2. | Партерная гимнастика | 39 ч. | 9 ч. | 30 ч. |
| 3. | Основы народно – сценического танца | 39 ч. | 9 ч. | 30 ч. |
| | Итого | 108 ч. | 24 ч. | 84 ч. |

Содержание программы

Модуль «Ритмика»

Цель: раскрытие творческой личности ребенка средствами хореографического искусства.

Задачи

Обучающие:

- научить азам хореографии;
- обучить понятиям: характер музыки, темп, ритм.

Развивающие:

- развить чувства ритма, музыкального слуха, эмоциональной отзывчивости на музыку, танцевальной выразительности;
- развить навыки ориентировки в пространстве;

Воспитательные:

- воспитать трудолюбие;
- воспитать стремления к двигательной активности;
- воспитать ответственность, упорство, силу воли.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающие должны знать и понимать характер, темп и ритм музыки,

Обучающие должны уметь хорошо ориентироваться в пространстве, проявлять ответственность в подготовке к занятиям.

Учебно - тематический план 2 года обучения модуля «Ритмика»

| № п/п | Название тем | Теория | Практика | Всего |
|-------|--|--------|----------|-------|
| 1. | Музыкально-ритмические упражнения | 2 ч. | 7 ч. | 9 ч. |
| 2. | Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений | 2 ч. | 7 ч. | 9 ч. |
| 3. | Танцевальные этюды, игры, танцы | 2 ч. | 9 ч. | 11 ч. |
| 4. | Итоговое занятие | | 1 ч. | 1 ч. |
| | Итого | 6 ч. | 24 ч. | 30 ч. |

Содержание программы.

1. Музыкально-ритмические упражнения

Теория: правила исполнения движений.

Практика:

- развитие музыкально - ритмической памяти посредством слушания и последующего воспроизведения ритмических рисунков не только с помощью движений рук и ног (прохлопать, протопать), но и с использованием различных танцевальных элементов и движений: шагов, прыжков, поворотов, хлопков не только в ладоши, но и по различным частям тела: плечу, бедру, голени и т.п. Упражнения могут выполняться как самостоятельно, так и с помощью партнера;

- развитие выразительности и артистизма: передача характера музыки, ее настроения посредством пластики и мимики;

- музыкально – ритмические упражнения с предметами (платок, лента, обруч, мяч). Упражнения могут выполняться как самостоятельно, так и с помощью партнера;

- практические упражнения на воспроизведение в движении пройденного теоретического материала по музыкальной грамоте: понятие позы - застывшего движения, иллюстрирующего музыкальную паузу, понятие плавных и резких движений - передача движением музыкальных штрихов (легато, стаккато), координируя их с движениями ног (приседанием, подъемом на полу пальцы, ходьбой) и др. по выбору преподавателя.

2. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений

Теория: Правила выполнения упражнений. Последовательность.

Практика:

1. Закрепление и ознакомление с новыми элементами танцевальной азбуки.

2. Упражнения для головы: наклоны головы вперед, назад, в стороны, по полукругу.

3. Упражнения для плеч: спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и опускание их вниз;

4. Упражнения для рук, кистей, пальцев. Работа над выразительностью подъема рук в стороны или вверх.
5. Постановка корпуса: продолжение работы над подтянутостью спины, постановкой головы.
6. Выполнение изученных упражнений танцевальной азбуки.
7. Ознакомление с новыми элементами танцевальных движений:
 - равномерный бег с захлестом голени;
 - легкие, равномерные, высокие прыжки;
 - перескоки с ноги на ногу;
 - простой танцевальный шаг, приставной шаг;
 - шаги на полу пальцах и пятках;
 - притопы: удары стопы в пол равномерно и по три.
8. Выполнение изученных элементов танцевальных движений.
9. Закрепление танцевальных элементов: полуприседания, повороты на двух ногах, вынос ноги на каблук.
10. Ознакомление с танцевальными рисунками.
11. Проведение игр для развития ориентации детей в пространстве. Выполнение изученных рисунков и упражнений по ориентации в пространстве.

3. Танцевальные этюды, игры, танцы.

Теория: Характер движений, манера исполнения. Объяснение правильного исполнения.

Практика: Сочинение танцевальных элементов в статичном положении или в продвижении. Слушание музыки, сказок и придумывание музыкальных образов, танцевальных этюдов. Отгадывание музыкальных загадок.

Модуль «Партерная гимнастика»

Цель: формирование основных физических качеств и навыков, необходимых для занятий хореографией с целью развития интереса к двигательной деятельности.

Задачи

Образовательные:

- формировать систему знаний, умений, навыков по предмету «Партерная гимнастика».

Развивающие:

- развить мышечно-связочного аппарата и природных хореографических способностей (выворотность ног, гибкость тела, танцевальный шаг, прыжок);
- развить танцевально-ритмическую координацию и выразительность;

Воспитательные:

- воспитать волевые качества личности: настойчивость, трудолюбие.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающиеся должны знать названия всех изученных видов движений и правила их исполнения; знать и выполнять правила техники безопасности при выполнении движений.

Обучающиеся должны уметь выполнять предусмотренные программой движения с большей амплитудой.

Учебно - тематический план 2 года обучения модуля « Партерная гимнастика»

| № п/п | Название тем | Теория | Практика | Всего |
|-------|--|--------|----------|-------|
| 1. | Вводное занятие | 0,5 ч. | 0,5 ч. | 1 ч. |
| 2. | Упражнения для правильной постановки ног | 1 ч. | 4 ч. | 5 ч. |
| 3. | Наклоны (элементы на гибкость) и | 1 ч. | 4 ч. | 5 ч. |

| | | | | |
|-----|--|--------|--------|-------|
| | упражнения для позвоночника | | | |
| 4. | Упражнения на развитие мышц живота | 1 ч. | 3 ч. | 4 ч. |
| 5. | Упражнения на развитие мышц спины | 1 ч. | 4 ч. | 5 ч. |
| 6. | Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов рук и укрепления мышц рук | 1 ч. | 3 ч. | 4 ч. |
| 7. | Маховые упражнения | 1 ч. | 3 ч. | 4 ч. |
| 8. | Упражнения для развития выворотности и танцевального шага | 1 ч. | 4 ч. | 5 ч. |
| 9. | Акробатические упражнения | 1,5 ч. | 3,5 ч. | 5 ч. |
| 10. | Итоговое занятие | | 1 ч. | 1 ч. |
| | Итого | 9 ч. | 30 ч. | 39 ч. |

1. Вводное занятие

Теория: повторение правил исполнения движений; повторение правил техники безопасности при выполнении сложных элементов.

Практика: разучивание поклона, упражнений для разминки.

2. Упражнения для правильной постановки ног

Теория: правила исполнения движений.

Практика:

- сокращение и вытягивание стоп по VI, I позициям одновременно и поочередно – в положении сидя и «лежа на спине с вытянутыми ногами»;
- сокращение стоп по VI позиции - раскрытие сокращённых стоп в I позицию - вытягивание стоп по I позиции с возвращением в VI позицию, и в обратном направлении (по позициям и слитно) – в положении «сидя».

3. Наклоны (элементы на гибкость) и упражнения для позвоночника

Теория: правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

Практика:

- наклон корпуса вперёд, ноги вытянуты, стопы вытянуты по I позиции в положении «сидя»;
- наклон корпуса назад – из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами, стопы в I позиции»;
- «колечко» - из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;
- «кошечка» - выгибание спины вверх и прогибание спины вниз, стоя на коленях, прямые руки на полу на уровне плеч;
- «кошечка пролезает под забором» - из положения «сидя на пятках, прямые руки лежат на полу перед корпусом».
- «мостик» - из положения «лёжа на спине» (самостоятельно).

4. Упражнения на развитие мышц живота

Теория: правила исполнения движений.

Практика:

- подъём вытянутых ног на 90° из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по I позиции» - плавно, с касанием пола;
- подъём корпуса и наклон вперёд из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по I позиции», и возвращение в исходное положение;
- подъём вытянутых ног на 90° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты, стопы вытянуты по I позиции» - плавно, с касанием пола;
- «горка» - одновременное вытягивание ног наверх и рук в стороны, с удержанием положения – из положения «сидя, ноги согнуты, руки обхватывают ноги».

5. Упражнения на развитие мышц спины

Теория: правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

Практика:

- «лодочка» - одновременный подъём корпуса и вытянутых ног с удержанием из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;
- бросок вытянутых ног назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе», и возвращение в исходное положение с руками, вытянутыми вверх;
- «корзиночка» с переходом и удержанием положения «лодочка» - из положения «лёжа на животе с руками, держащими стопы»;
- поднимание и удержание корпуса – из положения «лёжа на животе, ноги вытянуты, стопы в I позиции, руки вытянуты вперёд», с помощью партнёра, который держит стопы.

6. Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов рук и укрепления мышц рук

Теория: правила исполнения движений.

Практика:

- «замочек» - одна рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь; другая рука, согнутая в локте, заводится за спину ладонью наружу; взять пальцы обеих рук в «замок», задержать в этом положении и вернуть в исходное положение. Исходное положение – руки в стороны, ноги в положении «лягушка»;
- подъём рук вверх и опускание вниз за спиной с поворотом в плечевом суставе – со скакалкой из положения «стоя, руки опущены вниз».

7. Маховые упражнения

Теория: правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

Практика:

- бросок вытянутой ноги вперёд из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами»;
- бросок вытянутой ноги в сторону из положения «лёжа на боку с вытянутыми ногами»;
- бросок вытянутой ноги назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе», и возвращение в исходное положение.

8. Упражнения для развития выворотности и танцевального шага

Теория: правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

Практика:

- поднимание ноги вперёд, держась за пятку противоположной рукой из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами»;
- поднимание ноги в сторону, держась за пятку одноимённой рукой из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами» и «лёжа на боку с вытянутыми ногами».

9. Акробатические упражнения

Теория: правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

Практика:

- стойка на лопатках (руки поддерживают спину) – из положений «лёжа на спине, ноги вытянуты» и возвращение в исходное положение;
- стойка на лопатках (руки поддерживают спину) – из положений «сидя, ноги согнуты и прижаты к груди, руки крепко обхватывают ноги» и возвращение в исходное положение.

Модуль «Основы народно - сценического танца»

Цель: формирование знаний и практических навыков в области народного танца.

Задачи

Обучающие:

- научить пользоваться терминологией народного танца;
- изучить танцевальные элементы народного танца;
- научить передавать характер и сценическую манеру исполнения народного танца;

Воспитательные:

- воспитать стремление к познанию и творчеству;
- воспитать трудолюбие, дисциплинированность, самостоятельность, навыки общения в коллективе;

- приобщить к истокам народной культуры с учетом регионального компонента;

Развивающие:

- развить мотивацию на творческую деятельность;
- развить силу мышц, выносливость, навыки координации движений, музыкальные способности.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающиеся должны знать терминологию народно-сценического танца, особенности и традиции изучаемых народностей; владеть культурой исполнения, техникой движения.

Обучающиеся должны уметь передавать в движении ритмические рисунки русских, украинских, карело – финских танцев.

Учебно-тематический план 2 года обучения модуля «Основы народно-сценического танца»

| № п/п | Название тем | Теория | Практика | Всего |
|-------|--|--------|----------|-------|
| 1. | Экзерсис у станка | 3 ч. | 7 ч. | 10 ч. |
| 2. | Танцевальные упражнения и комбинации на середине зала. | 2 ч. | 8 ч. | 10 ч. |
| 3. | Украинский танец | 2 ч. | 7 ч. | 9 ч. |
| 4. | Карело – финский танец | 2 ч. | 7 ч. | 9 ч. |
| 5. | Итоговое занятие | | 1 ч. | 1 ч. |
| | Итого | 9 ч. | 30 ч. | 39 ч. |

1.Экзерсис у палки.

Теория: Правила исполнения движений.

Практика:

1. Demi-plies и grand-plies с перегибом корпуса. Battement tendui Battement tendujetes подъем пятки опорной ноги. Rond de jambe par terre круг носком по воздуху.

4. «Веребочка» с demi-plie на опорной ноге. Упражнение для бедра с подъемом на полупальцы. Pastortille (зигзаг) плавное с ударом.

Подготовка к Flic-Flac с переступанием по 3-й позиции (вперед, в сторону). Дробные выстукивания: ключ простой, с подскоком.

8. Grand battement jetes с demi-plie на опорной ноге

2. Танцевальные упражнения и комбинации на середине зала.

Теория: правила исполнения движений.

Практика:

1. Навыки работы с платком

2. «Переменный шаг» с притопом и продвижением вперед и назад

3. «Веребочка»

4. «Ковырялочка» с подскоками.

5. Дробные движения: простая дробь на месте, двойная дробь, ключ одинарный с ударом каблук опорной ноги, семейская дробь.

7. Вращения: на подскоках «полька»

3. Украинский танец

Теория: правила исполнения движений.

Практика:

1. Позиции рук: женские руки мягкие, плавные, широкие, спокойные; мужские руки широкие, спокойные, но более сильные, мужественные.
2. Корпус: украинскому женскому танцу свойственны в основном плавные, спокойные движения корпуса, в мужских танцах положения корпуса более разнообразны, движения более широки и свободны.
3. Голова исполнителя украинских танцев обычно бывает свободно и весело приподнята.
4. Движения на месте: «бегунец» - стремительный ход вперед, «тынок» - перескок из стороны в сторону, медленный женский ход, боковой ход «Дорижка», «Веревочка», притопы

4. Карело-финский танец

Теория: правила исполнения движений.

Практика:

1. Позиции и положения рук: в массовом танце, в парном танце
2. Ходы и движения на месте: легкий бег, шаг с подскоком, галоп, полька, «ножницы»
3. Присядки с выбросом ноги вперед на носок, с «ковырялочкой».

Воспитательная деятельность.

Цель: развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных и духовно-нравственных ценностей, формирование у обучающихся взаимного уважения и бережного отношения к культурному наследию и традициям народов Российской Федерации.

Задачи:

- способствовать формированию первичных ценностных представлений о себе, о других, о российской культурной принадлежности;
- формировать представление об отечественной и мировой художественной культуре во всём многообразии её видов;
- воспитать уважение и любовь к культурному наследию России;
- формировать у обучающихся готовности к взаимовыручке и сотрудничеству, способствовать развитию мотивации к трудовой деятельности;
- способствовать приобретению опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе направлены на формирование:

- восприимчивости к разным видам искусства;
- интереса к истории искусства, достижениям и биографиям мастеров;
- опыта творческого самовыражения в искусстве, участия в концертах;
- стремления к сотрудничеству, уважения к старшим;
- ответственности, воли и дисциплинированности в творческой деятельности;
- опыта художественного творчества как социально значимой деятельности.

Направления воспитательной деятельности на учебный год:

- духовно – нравственное воспитание детей к культурному наследию;
- приобщение детей к культурному наследию
- сплочение детского коллектива.

Формы и методы воспитания

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является *учебное занятие*. В ходе учебных занятий в соответствии с

предметным и метапредметным содержанием программы обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Практические занятия способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Ключевыми формами воспитания обучающихся являются игры. В *коллективных играх* проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Итоговые мероприятия (концерты, конкурсы, выступления) - способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются следующие *методы воспитания*: метод положительного примера, метод убеждения (беседа, разъяснение, рассказ), метод одобрения и поощрения, методы самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей, а так же эффективные технологии воспитания: лично – ориентированное обучение и воспитания, обучение и воспитание в сотрудничестве, игровые технологии.

Воспитательный процесс осуществляется на занятиях, на учрежденческих и внеаудиторных мероприятиях (концерты, конкурсы, экскурсии, походы и т.д.).

Календарный план воспитательной работы на учебный год.

| №п/п | Название мероприятия с указанием формы проведения | Срок проведения | Уровень мероприятия |
|---|---|------------------------|----------------------------|
| <i>Духовно – нравственное воспитание детей к культурному наследию</i> | | | |
| 1 | Литературная викторина «О чём рассказывают народные сказки» | Ноябрь 2025 | в детском объединении |
| 2 | Посещение историко- краеведческого музея | Февраль 2026 | внеаудиторное |
| 3 | Акция «Георгиевская лента» | Май 2026 | внеаудиторное |
| <i>Приобщение детей к культурному наследию</i> | | | |
| 4 | Балет «Золушка» | 04.10.2025 | внеаудиторное |
| 5 | Квест – игра «Путешествие в мир русской мифологии» | Октябрь 2025 | в детском объединении |
| 6 | Посещение Самарского театра юного зрителя «Самарт» | Январь 2026 | внеаудиторное |
| 7 | Викторина «Танцуем весело и дружно!» | Март 2026 | в детском объединении |
| <i>Сплочение детского коллектива</i> | | | |
| 8 | Квест – игра «Вместе весело всегда!» | Сентябрь 2025 | В детском объединении |
| 9 | Развлекательная новогодняя программа | Декабрь 2025 | учрежденческое |
| 10 | Семейная квест-игра «Мама, папа, я танцующая семья» | Апрель 2026 | в детском объединении |
| 11 | Поход выходного дня с родителями в лес | май 2026 | внеаудиторное |

Ожидаемые результаты.

У обучающихся:

- будут сформированы представления о российской культурной принадлежности;
- будут сформированы представления об отечественной и мировой художественной культуре;
- будет сформировано положительное отношение к культурному наследию России;
- в значительной степени будет сформирована готовность к взаимовыручке, сотрудничеству, развита мотивация к трудовой деятельности.

Обучающиеся:

- научатся работать в группе, учитывать мнение других участников диалога, формулировать собственное мнение и позицию.

Критерии воспитанности и показатели воспитания

Основными критериями эффективности воспитательной деятельности является личностный рост каждого ребёнка, позитивная система его отношений к миру, строящаяся на основе его положительной самооценки.

| № | Критерии | Показатели | Инструментарий |
|---|----------------------------------|---|---|
| 1 | Личностный рост обучающихся | отношение к семье, Отечеству, труду, культуре, знаниям, к другому человеку, к своему телесному я | Диагностика личностного роста |
| 2 | Воспитанность обучающихся | культурный уровень, доброта, отзывчивость, чувство товарищества, ответственность, дисциплинированность, честность | Диагностика уровня воспитанности |
| 3 | Сплочённость детского коллектива | удовлетворённость своим коллективом | Методика изучения уровня развития детского коллектива |

Анализ результатов воспитания.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Оценка результатов воспитания проводится в конце каждого учебного года посредством исследования уровня личностного развития и воспитанности обучающихся.

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Обеспечение программы

Методическое обеспечение

Основные принципы, положенные в основу программы:

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребёнка, создание благоприятных условий для их развития;
- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося;

- принцип системности и последовательности – знание в программе даются в определённой системе, накапливая запас знаний, дети могут применять их на практике.

На занятиях следующие *методы обучения*:

- словесный (рассказ, беседа) – способствуют обогащению теоретических знаний обучающихся;

- наглядный (образный показ педагога; подражание образам окружающей среды);

- наглядно-зрительный (показ игр, плясок или отдельных элементов движений);

- импровизационный (постепенно подводить детей к импровизации, к свободному непринуждённому движению);

- репродуктивный (педагог составляет задания для учащихся на воспроизведение ими знаний, способов деятельности, решение задач, таким образом, ученик сам активно воспроизводит учебный материал);

- игровой (учитывая психологию детей дошкольного и младшего школьного возраста, многие занятия выстраиваю в форме танцевальных и музыкальных игр.

Одним из ведущих приёмов обучения танцам детей является демонстрация педагогом манеры исполнения.

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

1. Организационный момент;
2. Повторение материала, изученного на предыдущем занятии;
3. Постановка цели занятия перед учащимися;
4. Изложение нового материала;
5. Практическая работа;
6. Обобщение материала.

Учебно-методический комплекс

1. Учебные пособия:

- нотная литература;
- флешки, DVD, CD, MP3-диски с музыкальным материалом;
- видео материал.

2. Дидактический материал

Наглядные пособия

- видеозаписи;
- видеофильмы.

3. Применение ИКТ:

- работа с ЭОР (использование мультимедийных материалов, презентаций, фрагментов фильмов, работа с электронными источниками: сайты, словари, энциклопедии).

Методические материалы

- планы занятий (в т.ч. открытых);
- методические рекомендации к занятиям;
- задания для отслеживания результатов освоения каждой темы;
- задания для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Материально-техническое оснащение программы

1. Хореографический класс с зеркалами и станками.
2. Аппаратура для оформления занятий (магнитофон, музыкальный центр).
3. Музыкальный материал.
4. Гимнастические коврики.
5. Мячи, скакалки.
6. Танцевальная форма и обувь.

7. Ноутбук с выходом в интернет.

Список используемой литературы

1. Авторская разработка Илзе Лиэпа «Балетная гимнастика» - Москва 2019г.
2. Бекина С. И. и др. «Музыка и движение», М., 2000 г.
3. Боттомер, Б. «Уроки танца» / Б. Боттомер. – М.: Эксмо, 2003г.
4. Бочаров А.И., Лопухов А.В., Ширлев А.В. Основы характерного танца.
5. Дубровская, Е.А. Ступеньки музыкального развития - М: Просвещение, 2006г.- 48с.
6. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки.
7. Конова Е. Ритмика. – М., 1997г.
8. Лифиц И.В. Ритмика. – М., 1992г.
9. Михайлова М. А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения / М. А. Михайлова, Е. В. Воронина. – Ярославль, 2000г.
10. Подласый И. П. «Педагогика: В 2 кн.», «Владос», 2003 г.
11. Пуляева Л.Е. Некоторые аспекты методики работы с детьми в хореографическом коллективе - Т: ТГУ им. Г.Р. Державина, 2001г.-120с.
12. Реан А. А. и др. «Психология и педагогика», «Питер», 2004 г.
13. Руководство по растяжке связок и мышц. – М., 1990г.
14. Ткаченко Т.С. Народный танец. Часть 1, часть 2. – М., 1973г.
15. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения. – М., 2004г.

Интернет ресурсы

<https://dancehelp.ru/>

<http://www.horeograf.com/>

Календарный учебный график
1 год обучения.

| № п/п | Дата проведения занятия | Время проведения занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Форма занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|-------------------------|--------------------------|--------------|--|-------------------------------------|------------------|-----------------------------------|
| 1. | | | 1 | Положение ног, корпуса, рук, головы | Вводное занятие | Актальный зал | Беседа/опрос |
| 2. | | | 1 | Основные построения и перестроения групп | Теория Практикум | Актальный зал | Викторина |
| 3. | | | 1 | Подготовительные упражнения | Теория Практикум | Актальный зал | Опрос Контроль исполнения |
| 4. | | | 1 | Упражнения на совершенствование осанки и походки | Занятие-игра | Актальный зал | наблюдение Работа над ошибками |
| 5. | | | 1 | Коллективно-порядковые упражнения и игры | Занятие-игра | Актальный зал | наблюдение |
| 6. | | | 1 | Упражнения для ориентировки в пространстве | Комбинированное занятие | Актальный зал | наблюдение |
| 7. | | | 1 | Трехфазное дыхание | Комбинированное занятие | Актальный зал | Беседа/опрос |
| 8. | | | 1 | Освоение трехфазного дыхания | Учебное занятие | Актальный зал | Контроль исполнения |
| 9. | | | 1 | Освоение трехфазного дыхания | Практикум | Актальный зал | Наблюдение Работа над ошибками |
| 10. | | | 1 | Освоение трехфазного дыхания | Практикум | Актальный зал | Наблюдение Работа над ошибками |
| 11. | | | 1 | Освоение трехфазного дыхания | Урок-игра | Актальный зал | Творческие задания |
| 12. | | | 1 | Движения в сочетании с изменениями силы, размера и темпа | Теория Изучение нового материала | Актальный зал | Беседа Контроль за исполнением |
| 13. | | | 1 | Упражнения на развитие подвижности рук | Учебное занятие | Актальный зал | Наблюдение Работа над ошибками |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|---|--|---------------------------|---------------|---------------------------------------|
| 14. | | | 1 | Упражнения на развитие подвижности рук | Комбинированное занятие | Актальный зал | Наблюдение Работа над ошибками |
| 15. | | | 1 | Упражнения на развитие основных жестов и поз | Комбинированное занятие | Актальный зал | Наблюдение Контроль за исполнением |
| 16. | | | 1 | Этюды на пластическую и смысловую выразительность рук | Практическое занятие | Актальный зал | Практический показ |
| 17. | | | 1 | Этюды на пластическую и смысловую выразительность рук | Занятие-игра | Актальный зал | Анализ творческой активности |
| 18. | | | 1 | Прослушивание музыки и определение ее характера | Комбинированное занятие | Актальный зал | Викторина |
| 19. | | | 1 | Упражнения на выработку и совершенствование двигательных навыков | Теория Учебное занятие | Актальный зал | Контроль за исполнением |
| 20. | | | 1 | Упражнения на выработку и совершенствование двигательных навыков | Практикум | Актальный зал | наблюдение Работа над ошибками |
| 21. | | | 1 | Музыкальные игры | Занятие-игра | Актальный зал | наблюдение |
| 22. | | | 1 | Музыкальные игры | Занятие-игра | Актальный зал | Творческие задания |
| 23. | | | 1 | Музыкальные игры | Занятие-игра | Актальный зал | Практический показ |
| 24. | | | 1 | Определение различных музыкальных темпов | Видео презентация | Актальный зал | Викторина |
| 25. | | | 1 | Средства музыкальной выразительности и отражение их в движении | Комбинированное занятие | Актальный зал | наблюдение Опрос |
| 26. | | | 1 | Средства музыкальной выразительности и отражение их в движении | Практическое занятие | Актальный зал | наблюдение |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|---|--|-------------------------|-------------|----------------------------------|
| 27. | | | 1 | Музыкальные игры | Занятие-игра | Актовый зал | наблюдение |
| 28. | | | 1 | Музыкальные игры | Занятие-игра | Актовый зал | Творческие задания |
| 29. | | | 1 | Музыкальные игры | Занятие-игра | Актовый зал | Практический показ |
| 30. | | | 1 | Взаимосвязь ритма и мелодии | Комбинированное | Актовый зал | Беседа/опрос |
| 31. | | | 1 | Ритмические упражнения | Учебное занятие | Актовый зал | Контроль за исполнением |
| 32. | | | 1 | Ритмические упражнения | Комбинированное занятие | Актовый зал | наблюдение |
| 33. | | | 1 | Музыкальные игры | Занятие-игра | Актовый зал | наблюдение |
| 34. | | | 1 | Музыкальные игры | Занятие-игра | Актовый зал | Творческие задания |
| 35. | | | 1 | Музыкальные игры | Занятие-игра | Актовый зал | Практический показ |
| 36. | | | 1 | Ритмика | Итоговое занятие | Актовый зал | Тестирование |
| 37. | | | 1 | Упражнения для правильной постановки ног | Вводное занятие | Актовый зал | викторина |
| 38. | | | 1 | Упражнения для правильной постановки ног | Комбинированное занятие | Актовый зал | наблюдение |
| 39. | | | 1 | Упражнения для правильной постановки ног | Комбинированное занятие | Актовый зал | наблюдение Практический показ |
| 40. | | | 1 | Наклоны (элементы на гибкость) и упражнения для позвоночника | Комбинированное занятие | Актовый зал | наблюдение |
| 41. | | | 1 | Наклоны (элементы на гибкость) и упражнения для позвоночника | Комбинированное занятие | Актовый зал | наблюдение |
| 42. | | | 1 | Наклоны (элементы на гибкость) и упражнения для позвоночника | Комбинированное занятие | Актовый зал | наблюдение |
| 43. | | | 1 | Наклоны (элементы на гибкость) и упражнения для позвоночника | Комбинированное занятие | Актовый зал | наблюдение Практический показ |
| 44. | | | 1 | Упражнения на развитие мышц живота | Комбинированное занятие | Актовый зал | наблюдение |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|---|--|-------------------------|-------------|---------------------|
| 45. | | | 1 | Упражнения на развитие мышц живота | Комбинированное занятие | Актовый зал | Работа над ошибками |
| 46. | | | 1 | Упражнения на развитие мышц живота | Комбинированное занятие | Актовый зал | наблюдение |
| 47. | | | 1 | Упражнения на развитие мышц живота | Комбинированное занятие | Актовый зал | Практический показ |
| 48. | | | 1 | Упражнения на развитие мышц спины | Комбинированное занятие | Актовый зал | наблюдение |
| 49. | | | 1 | Упражнения на развитие мышц спины | Комбинированное занятие | Актовый зал | Работа над ошибками |
| 50. | | | 1 | Упражнения на развитие мышц спины | Комбинированное занятие | Актовый зал | наблюдение |
| 51. | | | 1 | Упражнения на развитие мышц спины | Комбинированное занятие | Актовый зал | Практический показ |
| 52. | | | 1 | Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук | Комбинированное занятие | Актовый зал | наблюдение |
| 53. | | | 1 | Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук | Комбинированное занятие | Актовый зал | Работа над ошибками |
| 54. | | | 1 | Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук | Комбинированное занятие | Актовый зал | наблюдение |
| 55. | | | 1 | Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук | Комбинированное занятие | Актовый зал | Практический показ |
| 56. | | | 1 | Упражнения для развития | Комбинированное | Актовый зал | наблюдение |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|---|---|--------------------------------|------------------|------------------------|
| | | | | подвижности суставов и укрепления мышц ног | занятие | | |
| 57. | | | 1 | Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног | Комбиниро ванное занятие | Актальный зал | Работа над ошибками |
| 58. | | | 1 | Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног | Комбиниро ванное занятие | Актальный зал | наблюдение |
| 59. | | | 1 | Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног | Комбиниро ванное занятие | Актальный зал | Практическ ий показ |
| 60. | | | 1 | Маховые упражнения | Комбиниро ванное занятие | Актальный зал | наблюдение |
| 61. | | | 1 | Маховые упражнения | Комбиниро ванное занятие | Актальный зал | Работа над ошибками |
| 62. | | | 1 | Маховые упражнения | Комбиниро ванное занятие | Актальный зал | наблюдение |
| 63. | | | 1 | Маховые упражнения | Комбиниро ванное занятие | Актальный зал | Практическ ий показ |
| 64. | | | 1 | Упражнения для развития выворотности и танцевального шага | Комбиниро ванное занятие | Актальный зал | наблюдение |
| 65. | | | 1 | Упражнения для развития выворотности и танцевального шага | Комбиниро ванное занятие | Актальный зал | Работа над ошибками |
| 66. | | | 1 | Упражнения для развития выворотности и танцевального шага | Комбиниро ванное занятие | Актальный зал | наблюдение |
| 67. | | | 1 | Упражнения для развития выворотности и танцевального шага | Комбиниро ванное занятие | Актальный зал | Практическ ий показ |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|---|--|-------------------------|-------------|---------------------|
| 68. | | | 1 | Акробатические упражнения | Комбинированное занятие | Актовый зал | наблюдение |
| 69. | | | 1 | Акробатические упражнения | Комбинированное занятие | Актовый зал | Работа над ошибками |
| 70. | | | 1 | Акробатические упражнения | Комбинированное занятие | Актовый зал | наблюдение |
| 71. | | | 1 | Акробатические упражнения | Комбинированное занятие | Актовый зал | Практический показ |
| 72. | | | 1 | Партерная гимнастика | Итоговое занятие | Актовый зал | тестирование |
| 73. | | | 1 | Постановка корпуса, ног, рук и головы (у станка и на середине); понятие «противоход» | Комбинированное занятие | Актовый зал | наблюдение |
| 74. | | | 1 | Постановка корпуса, ног, рук и головы (у станка и на середине); понятие «противоход» | Комбинированное занятие | Актовый зал | наблюдение |
| 75. | | | 1 | Позиции ног: 5 свободных; 5 прямых; 2 закрытых | Комбинированное занятие | Актовый зал | наблюдение |
| 76. | | | 1 | Позиции ног: 5 свободных; 5 прямых; 2 закрытых | Комбинированное занятие | Актовый зал | наблюдение |
| 77. | | | 1 | Позиции и положения рук | Комбинированное занятие | Актовый зал | наблюдение |
| 78. | | | 1 | Позиции и положения рук | Комбинированное занятие | Актовый зал | наблюдение |
| 79. | | | 1 | Plie по I, II позициям, а также по I прямой позиции | Комбинированное занятие | Актовый зал | наблюдение |
| 80. | | | 1 | Plie по I, II позициям, а также по I прямой позиции | Комбинированное занятие | Актовый зал | наблюдение |
| 81. | | | 1 | Battemens tendu из I позиции «носок-каблук» | Комбинированное занятие | Актовый зал | наблюдение |
| 82. | | | 1 | Battemens tendu из I позиции «носок-каблук» | Комбинированное занятие | Актовый зал | Работа над ошибками |
| 83. | | | 1 | Подготовка к «веревочке» | Комбинированное занятие | Актовый зал | наблюдение |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|---|--|-------------------------|-------------|---------------------|
| 84. | | | 1 | Подготовка к «веревочке» | Комбинированное занятие | Актовый зал | Работа над ошибками |
| 85. | | | 1 | Перегибы корпуса | Комбинированное занятие | Актовый зал | наблюдение |
| 86. | | | 1 | Перегибы корпуса | Комбинированное занятие | Актовый зал | Работа над ошибками |
| 87. | | | 1 | Открывание и закрывание рук из подготовительного положения в 4-ю позицию (через 1-ю и 2-ю позиции); два положения кисти на талии: ладонь; кулачок. «Гармошка» из стороны в сторону с plie и без plie. «Ковырялочка» из III свободной позиции: в сторону; назад (с поворотом на 180 градусов) | Комбинированное занятие | Актовый зал | наблюдение |
| 88. | | | 1 | Открывание и закрывание рук из подготовительного положения в 4-ю позицию (через 1-ю и 2-ю позиции); два положения кисти на талии: ладонь; кулачок. «Гармошка» из стороны в сторону с plie и без plie. «Ковырялочка» из III свободной позиции: в сторону; назад (с поворотом на 180 градусов) | Комбинированное занятие | Актовый зал | Работа над ошибками |
| 89. | | | 1 | Открывание и закрывание рук из подготовительного положения в 4-ю позицию (через 1-ю и 2-ю позиции); два положения кисти на талии: ладонь; кулачок. «Гармошка» из стороны в сторону | Комбинированное занятие | Актовый зал | Практический показ |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|---|--|--------------------------------|------------------|------------------------|
| | | | | с plie и без plie. «Ковырялочка» из III свободной позиции: в сторону; назад (с поворотом на 180 градусов) | | | |
| 90. | | | 1 | «Припадание» в сторону из III свободной позиции. Подскоки. Русский бег. | Комбиниро ванное занятие | Актальный зал | наблюдение |
| 91. | | | 1 | «Припадание» в сторону из III свободной позиции. Подскоки. Русский бег. | Комбиниро ванное занятие | Актальный зал | Работа над ошибками |
| 92. | | | 1 | «Припадание» в сторону из III свободной позиции. Подскоки. Русский бег. | Комбиниро ванное занятие | Актальный зал | Практическ ий показ |
| 93. | | | 1 | «Перескоки». «Молоточки». Простой русский ход с носка в продвижении вперед и назад. | Комбиниро ванное занятие | Актальный зал | наблюдение |
| 94. | | | 1 | «Перескоки». «Молоточки». Простой русский ход с носка в продвижении вперед и назад. | Комбиниро ванное занятие | Актальный зал | Работа над ошибками |
| 95. | | | 1 | «Перескоки». «Молоточки». Простой русский ход с носка в продвижении вперед и назад. | Комбиниро ванное занятие | Актальный зал | Практическ ий показ |
| 96. | | | 1 | Переменный ход в продвижении вперед и назад. Поясной русский поклон. Притопы: одинарные. | Комбиниро ванное занятие | Актальный зал | наблюдение |
| 97. | | | 1 | Переменный ход в продвижении вперед и назад. Поясной русский поклон. Притопы: одинарные. | Комбиниро ванное занятие | Актальный зал | Практическ ий показ |
| 98. | | | 1 | Знакомство с музыкальным | Комбиниро ванное | Актальный зал | викторина |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|---|---|--------------------------------|------------------|------------------------|
| | | | | материалом. Характер и манера исполнения | занятие | | |
| 99. | | | 1 | Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения | Комбиниро ванное занятие | Актальный зал | Беседа/опро с |
| 100 | | | 1 | Основные положения рук. Позиции ног. Основные положения в паре. | Комбиниро ванное занятие | Актальный зал | наблюдение |
| 101 | | | 1 | Основные положения рук. Позиции ног. Основные положения в паре. | Комбиниро ванное занятие | Актальный зал | Практическ ий показ |
| 102 | | | 1 | Основной ход танца «Бульба»; основной ход танца «Крыжачок» | Комбиниро ванное занятие | Актальный зал | наблюдение |
| 103 | | | 1 | Основной ход танца «Бульба»; основной ход танца «Крыжачок» | Комбиниро ванное занятие | Актальный зал | Работа над ошибками |
| 104 | | | 1 | Основной ход танца «Бульба»; основной ход танца «Крыжачок» | Комбиниро ванное занятие | Актальный зал | Практическ ий показ |
| 105 | | | 1 | Притопы; «перескоки» | Комбиниро ванное занятие | Актальный зал | наблюдение |
| 106 | | | 1 | Притопы; «перескоки» | Комбиниро ванное занятие | Актальный зал | Работа над ошибками |
| 107 | | | 1 | Притопы; «перескоки» | Комбиниро ванное занятие | Актальный зал | Практическ ий показ |
| 108 | | | 1 | Основы народно – сценического танца | Итоговое занятие | Актальный зал | тестирован ие |

2 год обучения.

| № п/п | Дата проведения занятия | Время проведения занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Форма занятия | Место прове- дения | Форма контроля |
|----------|-------------------------------|--------------------------------|-----------------|---|------------------|--------------------------|---------------------|
| 1. | | | 1 | Развитие музыкально - ритмической памяти | Вводное | Актальный зал | Беседа/опрос |
| 2. | | | 1 | Развитие музыкально - ритмической памяти | Занятие-игра | Актальный зал | наблюдение |
| 3. | | | 1 | Развитие выразительности и артистизма: передача характера музыки, ее настроения посредством пластики и мимики | комбинированное | Актальный зал | Творческие задания |
| 4. | | | 1 | Развитие выразительности и артистизма: передача характера музыки, ее настроения посредством пластики и мимики | практическое | Актальный зал | Практический показ |
| 5. | | | 1 | Музыкально – ритмические упражнения с предметами (платок, лента, обруч, мяч) | учебное | Актальный зал | наблюдение |
| 6. | | | 1 | Музыкально – ритмические упражнения с предметами (платок, лента, обруч, мяч) | комбинированное | Актальный зал | Практический показ |
| 7. | | | 1 | Упражнения на воспроизведение в движении пройденного теоретического материала по музыкальной грамоте | комбинированное | Актальный зал | Работа над ошибками |
| 8. | | | 1 | Упражнения на воспроизведение в | комбинированное | Актальный зал | Практический показ |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|---|---|---------------------|------------------|--------------------------------|
| | | | | движении пройденного теоретического материала по музыкальной грамоте | | | |
| 9. | | | 1 | Закрепление и ознакомление с новыми элементами танцевальной азбуки. Упражнения для головы, упражнения для плеч, упражнения для рук. | комбиниро ванное | Актальный зал | наблюдение |
| 10. | | | 1 | Закрепление и ознакомление с новыми элементами танцевальной азбуки. Упражнения для головы, упражнения для плеч, упражнения для рук. | комбиниро ванное | Актальный зал | Практическ ий показ |
| 11. | | | 1 | Постановка корпуса: продолжение работы над подтянутостью спины, постановкой головы | Учебное занятие | Актальный зал | наблюдение |
| 12. | | | 1 | Постановка корпуса: продолжение работы над подтянутостью спины, постановкой головы | комбиниро ванное | Актальный зал | Контроль за исполнение м |
| 13. | | | 1 | Выполнение изученных упражнений танцевальной азбуки | комбиниро ванное | Актальный зал | наблюдение |
| 14. | | | 1 | Выполнение изученных упражнений танцевальной азбуки | комбиниро ванное | Актальный зал | наблюдение |
| 15. | | | 1 | Ознакомление с новыми элементами танцевальных | учебное | Актальный зал | наблюдение |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|---|--|-----------------|---------------|--------------------|
| | | | | движений | | | |
| 16. | | | 1 | Ознакомление с новыми элементами танцевальных движений | комбинированное | Актальный зал | Практический показ |
| 17. | | | 1 | Выполнение изученных элементов танцевальных движений | комбинированное | Актальный зал | наблюдение |
| 18. | | | 1 | Выполнение изученных элементов танцевальных движений | комбинированное | Актальный зал | Практический показ |
| 19. | | | 1 | Ознакомление детей с танцевальными рисунками | комбинированное | Актальный зал | наблюдение |
| 20. | | | 1 | Ознакомление детей с танцевальными рисунками | комбинированное | Актальный зал | наблюдение |
| 21. | | | 1 | Проведение игр для развития ориентации детей в пространстве | Занятие-игра | Актальный зал | Творческие задания |
| 22. | | | 1 | Проведение игр для развития ориентации детей в пространстве | Занятие-игра | Актальный зал | Практический показ |
| 23. | | | 1 | Характер движений, манера исполнения. Объяснение правильного исполнения. | комбинированное | Актальный зал | Беседа |
| 24. | | | 1 | Характер движений, манера исполнения. Объяснение правильного исполнения. | комбинированное | Актальный зал | наблюдение |
| 25. | | | 1 | Сочинение танцевальных элементов в статичном положении или в продвижении | комбинированное | Актальный зал | Творческие задания |
| 26. | | | 1 | Сочинение танцевальных элементов в | комбинированное | Актальный зал | Творческие задания |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|---|---|---------------------|------------------|--------------------------------------|
| | | | | статичном положении или в продвижении | | | |
| 27. | | | 1 | Отгадывание музыкальных загадок | комбиниро ванное | Актальный зал | викторина |
| 28. | | | 1 | Слушание музыки, сказок и придумывание музыкальных образов, танцевальных этюдов | комбиниро ванное | Актальный зал | наблюдение |
| 29. | | | 1 | Слушание музыки, сказок и придумывание музыкальных образов, танцевальных этюдов | комбиниро ванное | Актальный зал | Творческие задания |
| 30. | | | 1 | Ритмика | Итоговое занятие | Актальный зал | тестировани е |
| 31. | | | 1 | Упражнения для правильной постановки ног | Вводное занятие | Актальный зал | беседа |
| 32. | | | 1 | Упражнения для правильной постановки ног | комбиниро ванное | Актальный зал | наблюдение |
| 33. | | | 1 | Упражнения для правильной постановки ног | комбиниро ванное | Актальный зал | наблюдение работа над ошибками |
| 34. | | | 1 | Упражнения для правильной постановки ног | комбиниро ванное | Актальный зал | наблюдение работа над ошибками |
| 35. | | | 1 | Упражнения для правильной постановки ног | комбиниро ванное | Актальный зал | Практическ ий показ |
| 36. | | | 1 | Наклоны (элементы на гибкость) и упражнения для позвоночника | комбиниро ванное | Актальный зал | наблюдение |
| 37. | | | 1 | Наклоны (элементы на гибкость) и упражнения для позвоночника | комбиниро ванное | Актальный зал | наблюдение |
| 38. | | | 1 | Наклоны (элементы на гибкость) и упражнения для позвоночника | комбиниро ванное | Актальный зал | наблюдение работа над ошибками |
| 39. | | | 1 | Наклоны (элементы на гибкость) и | комбиниро ванное | Актальный зал | наблюдение работа над |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|---|--|-----------------|---------------|--------------------------------|
| | | | | упражнения для позвоночника | | | ошибками |
| 40. | | | 1 | Наклоны (элементы на гибкость) и упражнения для позвоночника | комбинированное | Актальный зал | Практический показ |
| 41. | | | 1 | Упражнения на развитие мышц живота | комбинированное | Актальный зал | наблюдение |
| 42. | | | 1 | Упражнения на развитие мышц живота | комбинированное | Актальный зал | наблюдение |
| 43. | | | 1 | Упражнения на развитие мышц живота | комбинированное | Актальный зал | наблюдение работа над ошибками |
| 44. | | | 1 | Упражнения на развитие мышц живота | комбинированное | Актальный зал | Практический показ |
| 45. | | | 1 | Упражнения на развитие мышц спины | комбинированное | Актальный зал | наблюдение |
| 46. | | | 1 | Упражнения на развитие мышц спины | комбинированное | Актальный зал | наблюдение |
| 47. | | | 1 | Упражнения на развитие мышц спины | комбинированное | Актальный зал | наблюдение работа над ошибками |
| 48. | | | 1 | Упражнения на развитие мышц спины | комбинированное | Актальный зал | наблюдение работа над ошибками |
| 49. | | | 1 | Упражнения на развитие мышц спины | комбинированное | Актальный зал | Практический показ |
| 50. | | | 1 | Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов рук и укрепления мышц рук | комбинированное | Актальный зал | наблюдение |
| 51. | | | 1 | Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов рук и укрепления мышц рук | комбинированное | Актальный зал | наблюдение |
| 52. | | | 1 | Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности | комбинированное | Актальный зал | наблюдение работа над ошибками |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|---|--|-----------------|---------------|-----------------------------------|
| | | | | суставов рук и укрепления мышц рук | | | |
| 53. | | | 1 | Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов рук и укрепления мышц рук | комбинированное | Актальный зал | Практический показ |
| 54. | | | 1 | Маховые упражнения | комбинированное | Актальный зал | наблюдение |
| 55. | | | 1 | Маховые упражнения | комбинированное | Актальный зал | наблюдение |
| 56. | | | 1 | Маховые упражнения | комбинированное | Актальный зал | наблюдение работа над ошибками |
| 57. | | | 1 | Маховые упражнения | комбинированное | Актальный зал | Практический показ |
| 58. | | | 1 | Упражнения для развития выворотности и танцевального шага | комбинированное | Актальный зал | наблюдение |
| 59. | | | 1 | Упражнения для развития выворотности и танцевального шага | комбинированное | Актальный зал | наблюдение |
| 60. | | | 1 | Упражнения для развития выворотности и танцевального шага | комбинированное | Актальный зал | наблюдение работа над ошибками |
| 61. | | | 1 | Упражнения для развития выворотности и танцевального шага | комбинированное | Актальный зал | наблюдение работа над ошибками |
| 62. | | | 1 | Упражнения для развития выворотности и танцевального шага | комбинированное | Актальный зал | Практический показ |
| 63. | | | 1 | Акробатические упражнения | комбинированное | Актальный зал | наблюдение |
| 64. | | | 1 | Акробатические упражнения | комбинированное | Актальный зал | наблюдение |
| 65. | | | 1 | Акробатические упражнения | комбинированное | Актальный зал | наблюдение работа над ошибками |
| 66. | | | 1 | Акробатические упражнения | комбинированное | Актальный зал | наблюдение работа над ошибками |
| 67. | | | 1 | Акробатические упражнения | комбинированное | Актальный зал | Практический показ |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|---|---|------------------|---------------|---------------------|
| 68. | | | 1 | Партерная гимнастика | Итоговое занятие | Актальный зал | тестирование |
| 69. | | | 1 | Demi-plies и grand-plies с перегибом корпуса. Battement tendu и Battement tendu jetes с подъемом пятки опорной ноги. Rond de jambe par terre круг носком по воздуху | комбинированное | Актальный зал | наблюдение |
| 70. | | | 1 | Demi-plies и grand-plies с перегибом корпуса. Battement tendu и Battement tendu jetes с подъемом пятки опорной ноги. Rond de jambe par terre круг носком по воздуху | комбинированное | Актальный зал | работа над ошибками |
| 71. | | | 1 | Demi-plies и grand-plies с перегибом корпуса. Battement tendu и Battement tendu jetes с подъемом пятки опорной ноги. Rond de jambe par terre круг носком по воздуху | комбинированное | Актальный зал | Практический показ |
| 72. | | | 1 | «Веревоочка» с demi-plie на опорной ноге. Упражнение для бедра с подъемом на полу пальцы. Pas tortille (зигзаг) плавное, с ударом. | комбинированное | Актальный зал | наблюдение |
| 73. | | | 1 | «Веревоочка» с demi-plie на опорной ноге. Упражнение для бедра с подъемом на полу пальцы. Pas tortille (зигзаг) плавное, с ударом. | комбинированное | Актальный зал | работа над ошибками |
| 74. | | | 1 | «Веревоочка» с demi-plie на опорной ноге. Упражнение | комбинированное | Актальный зал | Практический показ |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|---|---|-----------------|---------------|--------------------|
| | | | | для бедра с подъемом на полу пальцы. Pas tortille (зигзаг) плавное, с ударом. | | | |
| 75. | | | 1 | Подготовка к Flic-Flac с переступанием по 3-й позиции (вперед, в сторону). Дробные выстукивания: ключ простой, с подскоком. | комбинированное | Актальный зал | наблюдение |
| 76. | | | 1 | Подготовка к Flic-Flac с переступанием по 3-й позиции (вперед, в сторону). Дробные выстукивания: ключ простой, с подскоком. | | Актальный зал | Практический показ |
| 77. | | | 1 | Grand battement jetes с demi-plie на опорной ноге | комбинированное | Актальный зал | наблюдение |
| 78. | | | 1 | Grand battement jetes с demi-plie на опорной ноге | комбинированное | Актальный зал | Практический показ |
| 79. | | | 1 | Навыки работы с платком | комбинированное | Актальный зал | наблюдение |
| 80. | | | 1 | «Переменный шаг» с притопом и продвижением вперед и назад | комбинированное | Актальный зал | наблюдение |
| 81. | | | 1 | «Веревочка» | комбинированное | Актальный зал | наблюдение |
| 82. | | | 1 | «Веревочка» «Ковырялочка» с подскоками | комбинированное | Актальный зал | наблюдение |
| 83. | | | 1 | «Ковырялочка» с подскоками | комбинированное | Актальный зал | наблюдение |
| 84. | | | 1 | Дробные движения: простая дробь на месте, двойная дробь, ключ одинарный с ударом каблуком опорной ноги, семейская дробь | комбинированное | Актальный зал | наблюдение |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|---|--|-----------------|---------------|---------------------|
| 85. | | | 1 | Дробные движения: простая дробь на месте, двойная дробь, ключ одинарный с ударом каблуком опорной ноги, семейская дробь | комбинированное | Актальный зал | работа над ошибками |
| 86. | | | 1 | Дробные движения: простая дробь на месте, двойная дробь, ключ одинарный с ударом каблуком опорной ноги, семейская дробь | комбинированное | Актальный зал | Практический показ |
| 87. | | | 1 | Вращения: на подскоках «полька» | комбинированное | Актальный зал | наблюдение |
| 88. | | | 1 | Вращения: на подскоках «полька» | комбинированное | Актальный зал | Практический показ |
| 89. | | | 1 | Позиции рук: женские руки мягкие, плавные, широкие, спокойные; мужские руки широкие, спокойные, но более сильные, мужественные | комбинированное | Актальный зал | наблюдение |
| 90. | | | 1 | Позиции рук: женские руки мягкие, плавные, широкие, спокойные; мужские руки широкие, спокойные, но более сильные, мужественные | комбинированное | Актальный зал | работа над ошибками |
| 91. | | | 1 | Позиции рук: женские руки мягкие, плавные, широкие, спокойные; мужские руки широкие, спокойные, но более сильные, мужественные | комбинированное | Актальный зал | Практический показ |
| 92. | | | 1 | Корпус: | комбинированное | Актальный зал | наблюдение |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|---|---|---------------------|------------------|------------------------|
| | | | | украинскому женскому танцу свойственны в основном плавные, спокойные движения корпуса, в мужских танцах положения корпуса более разнообразны, движения более широки и свободны. | ванное | зал | |
| 93. | | | 1 | Корпус: украинскому женскому танцу свойственны в основном плавные, спокойные движения корпуса, в мужских танцах положения корпуса более разнообразны, движения более широки и свободны. | комбиниро ванное | Актальный зал | Практическ ий показ |
| 94. | | | 1 | Движения на месте: «бегунец» - стремительный ход вперед, «тынок» - перескок из стороны в сторону, медленный женский ход, боковой ход «Дорижка», «Веревочка», притопы | комбиниро ванное | Актальный зал | наблюдение |
| 95. | | | 1 | Движения на месте: «бегунец» - стремительный ход вперед, «тынок» - перескок из стороны в сторону, медленный женский ход, боковой ход «Дорижка», «Веревочка», притопы | комбиниро ванное | Актальный зал | наблюдение |
| 96. | | | 1 | Движения на месте: «бегунец» - стремительный ход вперед, «тынок» - | комбиниро ванное | Актальный зал | работа над ошибками |

| | | | | | | | |
|------|--|--|---|--|-----------------|---------------|---------------------|
| | | | | перескок из стороны в сторону, медленный женский ход, боковой ход «Дорижка», «Веревочка», притопы | | | |
| 97. | | | 1 | Движения на месте: «бегунец» - стремительный ход вперед, «тынок» - перескок из стороны в сторону, медленный женский ход, боковой ход «Дорижка», «Веревочка», притопы | комбинированное | Актальный зал | Практический показ |
| 98. | | | 1 | Позиции и положения рук: в массовом танце, в парном танце | комбинированное | Актальный зал | наблюдение |
| 99. | | | 1 | Позиции и положения рук: в массовом танце, в парном танце | комбинированное | Актальный зал | Практический показ |
| 100. | | | 1 | Ходы и движения на месте: легкий бег, шаг с подскоком, галоп, полька, «ножницы» | комбинированное | Актальный зал | наблюдение |
| 101. | | | 1 | Ходы и движения на месте: легкий бег, шаг с подскоком, галоп, полька, «ножницы» | комбинированное | Актальный зал | наблюдение |
| 102. | | | 1 | Ходы и движения на месте: легкий бег, шаг с подскоком, галоп, полька, «ножницы» | комбинированное | Актальный зал | работа над ошибками |
| 103. | | | 1 | Ходы и движения на месте: легкий бег, шаг с подскоком, галоп, полька, «ножницы» | комбинированное | Актальный зал | Практический показ |
| 104. | | | 1 | Ходы и движения на месте: легкий бег, шаг с подскоком, галоп, полька, «ножницы» | комбинированное | Актальный зал | наблюдение |

| | | | | | | | |
|------|--|--|---|--|------------------|---------------|---------------------|
| 105. | | | 1 | Присядки с выбросом ноги вперед на носок, с «ковырялочкой» | комбинированное | Актальный зал | наблюдение |
| 106. | | | 1 | Присядки с выбросом ноги вперед на носок, с «ковырялочкой» | комбинированное | Актальный зал | работа над ошибками |
| 107. | | | 1 | Присядки с выбросом ноги вперед на носок, с «ковырялочкой» | комбинированное | Актальный зал | Практический показ |
| 108. | | | 1 | Основы народно – сценического танца | Итоговое занятие | Актальный зал | тестирование |