

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ОДИНЦОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
МАУДО ОДИНЦОВСКИЙ ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО ОЦЭВ

И.Н. Козлова

августа 2024г.



Рассмотрено на заседании

методического совета

«30» 08 2024г.

Протокол № 1

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Азбука танца. Магнифика»
(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 7 – 11 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Гаврилова Светлана Михайловна,
педагог дополнительного образования

г. Одинцово

2024 г.

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая модульная Программа «Азбука танца. Магнифико» имеет художественную направленность, профиль — хореография. Разработана на основе требований:

- 1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ от 29.12.2012).
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. №1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области № 01-06-695 от 24.03.2016;
- ПРИКАЗ от 9 ноября 2018 г. № 196 МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ДЕПАРТАМЕНТ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ В СФЕРЕ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ от 18 августа 2017 г. N 09-1672;
- Постановление «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Московской области» от 30.07.2019 № 460/25;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ и программ электронного обучения от 15 июля 2015 г.
- Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка».

Танец – самое любимое массовое искусство. Трудно представить семейное торжество, народное празднество, вечер отдыха без танцев.

Особенно любят танцевать дети. Но любить танец, еще не значит уметь исполнять его. Научиться танцевать очень трудно. Путь к познанию и совершенству танца длинный и сложный, умение приходит не сразу. Помочь ребенку развить творческие способности, воображение, выразительность движений, пластичность, призван хореограф.

В настоящее время к организации обучения и воспитания детей в ДОД предъявляют все более высокие требования. Общество хочет видеть ребенка полноценным и всесторонне развитым. Поэтому необходимо развивать его многогранно, не останавливаясь не перед какими трудностями.

Наиболее полное раскрытие творческих потенциалов личности ребенка определяется через выбор хореографического направления. Данная программа строится на изучении основ танца, наиболее понятного и доступного детям.

Программа «Азбука танца» направлена на всестороннее гармоничное развитие детей. Научить малыша воспринимать красоту форм, линий, звуков, движений, красок – это значит сделать его лучше, чище, содержательнее. Это эмоциональное, интеллектуальное,

физическое, коммуникативное, морально – нравственное, эстетическое развитие, которое достигается в образовательной танцевальной деятельности.

Данная программа направлена на приобщение детей к миру танца. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, память и трудолюбие, прививают любовь к прекрасному и способствуют развитию всесторонне-гармоничной личности дошкольника.

Между тем хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка. Он формирует его художественное «Я» как составную часть орудия «общества», посредством которого оно вовлекает в круг социальной жизни самые личные стороны нашего существа.

Обучаясь по этой программе, дети научатся чувствовать ритм, слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения. Одновременно смогут развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем помогут сформировать правильную осанку, научат основам этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дадут представление об актерском мастерстве.

Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. На занятиях разучиваются различные движения под музыку. Дети учатся ускорять и замедлять движения, непринужденно двигаться в соответствии с музыкальными образами, разнообразным характером, динамикой музыки. В процессе систематических занятий у ребят развивается музыкально-слуховое восприятие. Детям постепенно приходится вслушиваться в музыку для того, чтобы одновременно точно выполнять движения.

Параллельно с развитием музыкальности, пластичности и другими танцевальными качествами, на занятиях по хореографии дети научатся чувствовать себя более раскрепощенными, смогут развивать индивидуальные качества личности, воспитать в себе трудолюбие и терпение.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох также необходимо, как и изучение грамоты и математики. В этом и заключается основа национального характера, любовь к своему краю, своей родине.

В основу данной программы положен богатейший опыт великих мастеров танца, теоретиков, педагогов – практиков – А.Я.Ваганова, Т.А.Устиновой, Т.С.Ткаченко и др.

Программа «Азбука танца» рассчитана на один год обучения и рекомендуется для занятий детей с 7 до 11 лет. Занятия проводятся 2 раз в неделю, 72 часа в год. Длительность занятий: 45 минут.

2. Цели и задачи Программы

Цель – приобщить детей к танцевальному искусству, способствовать эстетическому и нравственному развитию дошкольников. Привить детям основные навыки умения слушать музыку и передавать в движении ее многообразие и красоту. Выявить и раскрыть творческие способности дошкольника посредством хореографического искусства.

Задачи:

1. обучающая - научить детей владеть своим телом, обучить культуре движения, основам классического, народного и детского – бального танца, музыкальной грамоте и основам актерского мастерства, научить детей вслушиваться в музыку, различать выразительные средства, согласовывать свои движения с музыкой;
2. развивающая – развитие музыкальных и физических данных детей, образного мышления, фантазии и памяти, формирование творческой активности и развитие интереса к танцевальному искусству;
3. воспитывающая –воспитание эстетически – нравственного восприятия детей и любви к прекрасному, трудолюбия, самостоятельности, аккуратности, целеустремленности в достижении поставленной цели, умение работать в коллективе и в пар

Предполагаемые результаты

К концу 1 года обучения ребенок:

знает	имеет представление	умеет
Элементы партерной гимнастики.	О структуре человеческого тела, о мышцах и суставах. О том, какие движения разогревают ту или иную мышцу.	Определять возможности своего тела, выполнять движения партерного экзерсиса правильно, плавно и без рывков.
Упражнения на ориентировку в пространстве.	О танцевальном зале, об элементарных построениях и перестроениях.	- линия; - колонка; - круг; - движения по линии танца и против линии танца.
Упражнения для разминки.		Грамотно владеть своим телом, правильно выполнять повороты приседания, наклоны и др.
Положения и движения рук классического танца.	О классическом танце и балете в целом.	- позиции рук; - перевод рук из одного положения в другое; - постановка корпуса.

<p>Положения и движения ног классического танца.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - позиции ног; - releve; - demi – plie; - sette; - различные виды бега и танцевальных шагов; - поклон для мальчиков, реверанс для девочек.
<p>Положения и движения рук народного танца.</p>	<p>О русском народном танца, о русских традиция и праздниках.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - подготовка к началу движения; - простейшие хлопки; - взмахи платочком и кистью; - «полочка».
<p>Положения и движения ног народного танца.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - позиции ног; - battement tendu в народном характере с переводом с носка на каблук; - притопы; - приставные шаги; - танцевальные движения.
<p>Этюды.</p>	<p>О танце как виде сценического искусства.</p>	<p>Сюжетный танец «Лето».</p>

1. Учебный план

№ п/п		
1.	<u>Вводное занятие.</u>	<u>2</u>
2.	<u>Партерная гимнастика:</u> - упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп; - упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага; - упражнения для улучшения гибкости позвоночника; - упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра; - упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава; - упражнения для исправления осанки; - упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	<u>8</u>
3.	<u>Упражнения на ориентировку в пространстве:</u> - игра «Найди свое место»; - простейшие построения: линия колонка; - простейшие перестроения: круг; - сужение круга, расширение круга; - интервал; - различие правой, левой руки, ноги, плеча; - повороты вправо, влево; - пространственное ощущение точек зала (1,3,5,7);	<u>6</u>
4.	<u>Упражнения для разминки:</u> - повороты головы направо, налево;	<u>6</u>

	<ul style="list-style-type: none"> - наклоны головы вверх, вниз, направо, налево, «Марионетки»; - наклоны корпуса назад, вперед, в сторону; - движения плеч: подъем, опускание плеч по очереди, одновременно, круговые движения плечами «Стирка», «Незнайка»; - повороты плеч, выводя правое или левое плечо вперед; - повороты плеч с одновременным полуприседанием; - движения руками: руки свободно опущены в низ, подняты вперед, руки в стороны, руки вверх; - «Качели» (плавный перекаат с полупальцев на пятки); - чередование шагов на полупальцах и пяточках; - прыжки поочередно на правой и левой ноге; - простой бег (ноги забрасываются назад); - «Цапелки» (шаги с высоким подниманием бедра); - «Лошадки» (бег с высоким подниманием бедра); - «Ножницы» (легкий бег с поочередным выносом прямых ног вперед); - прыжки (из 1 прямой во вторую прямую) с работой рук и без; - бег на месте и с продвижением вперед и назад. 	
5.	<p><u>Классический танец.</u></p> <p>1. <i>Постановка корпуса.</i></p> <p>2. <i>Положения и движения рук:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовительная позиция; - позиции рук (1,2,3); - постановка кисти; - раскрывание и закрывание рук, подготовка к движению; <p>3. <i>Положения и движения ног:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - позиции ног (выворотные 1,2,3); 	<u>10</u>

	<ul style="list-style-type: none"> - demi plie (по 6 позиции); - releve (по 6 позиции); - sette (по 6 позиции); - легкий бег на полупальцах; - танцевальный шаг; - танцевальный шаг по парам (руки в основной позиции); - перенос корпуса с одной ноги на другую (через battement tendu); - реверанс для девочек, поклон для мальчиков. <p>4. <i>Танцевальные комбинации.</i></p>	
6.	<p><u>Народный танец.</u></p> <p>1. <i>Положения и движения рук:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовка к началу движения (ладошка на талии); - хлопки в ладоши; - взмахи платочком (дев.), взмах кистью (мал.); - положение «полочка» (руки перед грудью); - положение «лодочка». <p>2. <i>Положения и движения ног:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - позиции ног (1-3 свободные, 6-ая, 2-ая закрытая, прямая); - простой бытовой шаг; - «Пружинка»-маленькое тройное приседание (по 6 позиции); - «Пружинка» с одновременным поворотом корпуса; - battement tendu вперед, в сторону на носок, с переводом на каблук в русском характере; - battement tendu вперед на носок, с переводом на каблук в русском характере и одновременным приседанием; - притоп простой, двойной, тройной; - ритмическое сочетание хлопков в ладоши с притопами; 	<u>10</u>

	<ul style="list-style-type: none"> - простой приставной шаг на всей стопе и на полупальцах по 1 прямой позиции; - простой приставной шаг с притопом; -поднимание и опускание ноги согнутой в колене, вперед (с фиксацией и без); - приставной шаг с приседанием; - приставной шаг с приседанием и одновременной работой рук (положение рук «полочка», наклон по ходу движения); - приседание на двух ногах с поворотом корпуса и выносом ноги на каблук в сторону поворота; - приставной шаг с приседанием и выносом ноги в сторону на каблук (против хода движения); - приставные шаги по парам , лицом друг к другу (положение рук «лодочка»); - «елочка»; - «ковырялочка»; - поклон в русском характере (без рук). <p>3. <i>Танцевальные комбинации.</i></p>	
7.	Танцевальные этюды, танцы: - сюжетный танец «Лето».	16
8.	Подготовка к итоговому контрольному занятию.	4
9.	Итоговое контрольное занятие.	4
10.	Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей	6
ИТОГО:		72

4. Содержание программы.

1. Вводное занятие.

На данном занятии дети узнают, что такое танец. Откуда идут его истоки? Как овладевают этим искусством? Узнают о том, как зародился танец, какие бывают танцы, в чем их отличие. Знакомятся с тем, что необходимо для занятий танцем (танцевальная форма, обувь). Чем дети будут заниматься на протяжении трех учебных лет.

2. Партерная гимнастика.

Партерная гимнастика или партерный экзерсис. Экзерсис в хореографии является фундаментом танца. Экзерсис бывает партерный, классический, народно-характерный, джазовый и в стиле «модерн». Что такое партерный экзерсис и зачем его надо выполнять? П.э.- это упражнения на полу, которые позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развить гибкость, эластичность стоп.

Для этих занятий необходимы мягкие коврики, на которых будет удобно заниматься на полу.

3. Упражнения на ориентировку в пространстве.

Данная тема позволит детям познакомиться с элементарными перестроениями и построениями (такими как: круг, колонна, линия, диагональ, полукруг и др.), научит детей четко ориентироваться в танцевальном зале и находить свое место. В дальнейшем, повторяя и закрепляя этот раздел, дети научатся в хореографических этюдах сменять один рисунок на другой.

4. Упражнения для разминки.

Данный раздел поможет детям подготовиться к началу занятия, разовьет у ребенка чувство ритма, умение двигаться под музыку. Послужит основой для освоения детьми различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе «Азбука танца».

5. Народный танец.

В данном разделе дети будут знакомиться с элементами народного танца: позициями и положениями рук и ног, с различными танцевальными движениями, познакомятся с танцевальными перестроениями. Каждый учебный год внесет свои изменения в процесс освоения материала. С каждым годом он будет более насыщенный и сложный. После освоения комплекса различных движений дети будут знакомиться с танцевальными комбинациями, построенными на данных движениях. А из этих комбинаций в дальнейшем будут составлены и разучены тренировочные танцевальные этюды. Занятия народным танцем позволят детям познакомиться с основами актерского мастерства, помогут, развить в них более раскрепощенную личность. Народный танец в дальнейшем будут составлены и разучены тренировочные танцевальные этюды построенными на данных движениях. А и

6. Классический танец.

Классический танец – основа всей хореографии. Он поможет детям познать свое тело, научиться грамотно, владеть руками и ногами, исполняя тот или иной танцевальный элемент. На занятиях классическим танцем, дети познакомятся с основными позициями рук и ног, различными классическими движениями (*battement tendu*, *demi plie* и др.), познакомятся с квадратом А.Я.Вагановой. с каждым учебным годом к более простым танцевальным движениям будут добавляться более сложные. В финале ознакомления детей с данным разделом им предлагается разучить танцевальные этюды.

7. Бальный танец.

В раздел «бальный танец» включены такие танцевальные элементы как: подскоки, раг польки, раг вальса. Дети научиться держать корпус и руки согласно тому времени, к которому относятся исполняемые танцевальные движения, постараются перенять манеру исполнения танцев того времени. Во время занятий бальным танцем большое внимание будет уделяться работе в паре, что имеет большое значение для данного вида искусства. На этих занятиях могут быть использованы различные атрибуты, например: веера, шелковые платочки, шляпы и др. Также как и после знакомства с предыдущими разделами детям предлагается изучить и исполнить этюды «Полька», «Вальс», «Чарльстон».

Материально-техническое обеспечение учебного предмета

Мультимедийный проектор.

Экран.

Ноутбук.

Фортепиано.

Музыкальный центр.

Танцевальный зал оборудован зеркалами и станком для классического тренажа.

Методические условия реализации программы

Методика обучения танцевальному искусству основывается на комплексном подходе к формированию танцевальных навыков с учетом индивидуальных особенностей (танцевальной подготовки, характерности, общей физической подготовки).

Программа является вариативной, т.е. при необходимости возможны изменения в содержании занятий, времени прохождения материала и т.д. Репетиции начинаются с эстрадного разогрева на середине зала, затем идет классический либо эстрадный экзерсис у станка, растяжка на полу с использованием элементов гимнастического тренинга, вращения на середине зала и по диагонали, а только потом начинается разучивание новых движений, танцев и повторение уже знакомых.

На занятиях главный акцент педагога делается на создание среды, в которой учащийся проявляет свои индивидуальные способности, раскрывается миру для восприятия и общения, развивает эстетическую сторону своей личности.

Программа способствует раскрепощению учащихся, свободному самовыражению в танце, раскрытию их способностей. При изучении каждого из разделов настоящей программы необходимо знакомить учащихся с национальными особенностями изучаемой народности, рассказывать о народных обрядах, традициях, жизни и истории народа. Все это поможет более глубокому пониманию национального характера, усилит выразительность исполнения. При этом не следует преждевременно навязывать учащимся манеру исполнения, заставляя их «наигрывать» темперамент и утрировать мимическую игру. Исполнение должно быть естественным, а предлагаемый материал – не только

соответствовать техническим возможностям учащихся, но и учитывать их возрастную психологию.

В процессе работы педагог должен строго соблюдать принцип “от простого к сложному”. Для более быстрого понимания нового учебного материала мышечное и зрительное запоминание сопровождать речевыми комментариями. Дальнейшее увеличение мышечной нагрузки в течение всего периода обучения производится постепенно и планомерно; усложнение лексики, композиции танцевальных этюдов, введение новых технических приемов должны быть подготовлены всем предыдущим ходом обучения.

Программа основывается на таких важнейших принципах, как последовательность и доступность обучения, опора на интерес, учет индивидуальных особенностей учащихся, а также культуросообразности, то есть максимального учета национальной культуры и её региональных особенностей. Соблюдение этих принципов позволяет определить перспективы развития не только каждого учащегося, но и танцевального коллектива в целом. На занятиях главный акцент педагога делается на создание среды, в которой учащийся проявляет свои индивидуальные способности, раскрывается миру для восприятия и общения, развивает эстетическую сторону своей личности.

Основные формы занятий:

- тренировочная;
- постановочная;
- итоговое занятие;
- открытое занятие;
- генеральная репетиция.

Формы подведения итогов. В конце учебного года проводится итоговое занятие. Оно может проходить в форме открытого занятия, в отчетной форме или итогового занятия коллектива. Результатом работы всех групп коллектива является постановка танцевальных номеров, которые тематически могут быть объединены в концертную программу, а также могут существовать как отдельные номера, входящие в программу сборного концерта. Учащиеся должны показать технику, манеру и характер исполнения танцев той или иной национальности, выразительно и артистично исполнять танцевальные этюды, владеть чувством ансамбля и уметь распределять сценическую площадку.

В организации учебного процесса будут использованы следующие **методы и приемы обучения:**

- рассказ (информация об увиденном, прочитанном материале);
- беседа (сообщение новых знаний);
- упражнение (повторное выполнение действий педагога);

- практическая демонстрация (применение полученных знаний на практике);
- иллюстрация (просмотр видеоматериала, наглядных пособий);
- обучающий контроль (открытые, итоговые занятия);
- ситуационный метод (актерский тренинг, импровизация).

Система контроля: совместный просмотр видео- и фотоматериала отчётных концертов, выступлений на конкурсах и фестивалях с целью выявления недочетов и ошибок, их обсуждение; определение степени готовности учащихся к исполнению определенного танцевального номера путем мелкогрупповой и индивидуальной работы.

Методы диагностики освоения программы и личностного развития учащихся:

- наблюдение в процессе обучения за учащимися;
- беседа о различных стилях и направлениях хореографии;
- самоанализ;
- анализ результатов деятельности учащихся;
- опрос и проверка домашнего задания.

6. Список используемой литературы:

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. – СПб., 1996.
2. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. – М., 2004.
3. Гусев Г.П. Этюды. – М., 2004.
4. Звездочкин В.А. Классический танец. – Ростов н/Д., 2003.
5. Богданов Г. урок русского народного танца. – М., 1995.
6. Устинова Т. Беречь красоту русского народного танца. – М., 1959.
7. Ткаченко Т. Народный танец. – М., 1975.
8. Белкина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. – М., 1984.
9. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М., 2003.

Список литературы для детей и родителей

1. Ваганова, А.Я. Основы классического танца / А.Я. Ваганова. – Л.: Искусство, 1980. – 188 с.
2. Гульянц, Е.И. Музыкальная грамота / Е.И. Гульянц. – К.: ГИППВ, 1998, – 128 с.
3. Сердюков, В.П. Классический танец программа / В.П. Сердюков. – М., 1987.
4. Есаулов, И.Г. Алгоритм школы классического танца с четырехгодичным обучением / И.Г. Есаулов. – Альтернативная школа, 2001.
5. Казанина, Н.Н. программа «Ритмика и танец».

Утверждаю
Директор МАУДО ОЦЭВ
И.Н. Козлова
« ___ » _____ 2020г.

Календарный учебный график
Дополнительная общеразвивающая программа
«Азбука танца» (стартовый уровень)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
2.	сентябрь	7		групповая	2	<u>Вводное занятие.</u>	ОЦЭВ	Текущий
3.				групповая	2	<u>Партерная гимнастика:</u> - упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп;		
4.				групповая	2	<u>Партерная гимнастика</u> - упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага;		
5.				групповая	2	<u>Партерная гимнастика</u> - упражнения для улучшения гибкости позвоночника;		
6.				групповая	2	<u>Партерная гимнастика</u> - упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;		
7.				групповая	2	<u>Партерная гимнастика</u> - упражнения для улучшения эластичности мышц		

						плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава;		
8.				групповая	2	<u>Партерная гимнастика</u> - упражнения для исправления осанки;		
9.				групповая	2	<u>Партерная гимнастика</u> - упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.		
10.				групповая	2	<u>Упражнения на ориентировку в пространстве</u> :- игра «Найди свое место»;		
11.				групповая	2	<u>Упражнения на ориентировку в пространстве</u> : простейшие построения: линия колонка;		
12.				групповая	2	<u>Упражнения на ориентировку в пространстве</u> : простейшие перестроения: круг;		
13.				групповая	2	<u>Упражнения на ориентировку в пространстве</u> : сужение круга, расширение круга;		
14.				групповая	2	<u>Упражнения на ориентировку в пространстве</u> : интервал;		
15.				групповая	2	<u>Упражнения на ориентировку в пространстве</u> : различие правой, левой руки, ноги, плеча;		
16.				групповая	2	<u>Упражнения на ориентировку в пространстве</u> : повороты вправо, влево;		
17.				групповая	2	<u>Упражнения на ориентировку в пространстве</u> : пространственное ощущение точек зала (1,3,5,7);		
18.				групповая	2	<u>Упражнения для разминки</u> :- повороты головы направо, налево;- наклоны головы вверх, вниз, направо, налево, «Марионетки»;- наклоны корпуса		

						назад, вперед, в сторону;- движения плеч: подъем, опускание плеч по очереди, одновременно, круговые движения плечами «Стирка», «Незнайка»;		
19.				групповая	2	- повороты плеч, выводя правое или левое плечо вперед; - повороты плеч с одновременным полуприседанием; - движения руками: руки свободно опущены в низ, подняты вперед, руки в стороны, руки вверх;		
20.				групповая	2	- «Качели» (плавный перекат с полупальцев на пятки); - чередование шагов на полупальцах и пяточках; - прыжки поочередно на правой и левой ноге; - простой бег (ноги забрасываются назад); - «Цапельки» (шаги с высоким подниманием бедра); - «Лошадки» (бег с высоким подниманием бедра); - «Ножницы» (легкий бег с поочередным выносом прямых ног вперед); - прыжки (из 1 прямой во вторую прямую) с работой рук и без; - бег на месте и с продвижением вперед и назад.		
21.				групповая	2	<u>Классический танец. Постановка корпуса. Положения и движения рук:</u> - подготовительная позиция; - позиции рук (1,2,3); - постановка кисти; - раскрывание и закрывание рук, подготовка к движению;		
22.				групповая	2	<u>Положения и движения ног:</u> - позиции ног (выворотные 1,2,3); - demi plie (по		

						6 позиции); - <i>relleve</i> (по 6 позиции); - <i>sotte</i> (по 6 позиции); - легкий бег на полупальцах; - танцевальный шаг; - танцевальный шаг по парам (руки в основной позиции); - перенос корпуса с одной ноги на другую (через <i>battement tendu</i>); - реверанс для девочек, поклон для мальчиков.		
23.				групповая	2	<u>Народный танец.</u> <i>Положения и движения рук</i> : - подготовка к началу движения (ладошка на талии);- хлопки в ладоши;- взмахи платочком (дев.), взмах кистью (мал.);- положение «полочка» (руки перед грудью);- положение «лодочка».		
24.				групповая	2	<i>Положения и движения ног</i> : - позиции ног (1-3 свободные, 6-ая, 2-ая закрытая, прямая); -простой бытовой шаг;		
25.				групповая	2	- « Пружинка»-маленькое тройное приседание (по 6 позиции);- «Пружинка» с одновременным поворотом корпуса;		
26.				групповая	2	- <i>battement tendu</i> вперед, в сторону на носок, с переводом на каблук в русском характере; - <i>battement tendu</i> вперед на носок, с переводом на каблук в русском характере и одновременным приседанием;		
27.				групповая	2	- притоп простой, двойной, тройной; - ритмическое сочетание хлопков в ладоши с притопами; - простой		

						приставной шаг на всей стопе и на полупальцах по 1 прямой позиции;		
28.				групповая	2	- простой приставной шаг с притопом; -поднимание и опускание ноги согнутой в колене, вперед (с фиксацией и без);		
29.				групповая	2	- приставной шаг с приседанием; - приставной шаг с приседанием и одновременной работой рук (положение рук «полочка», наклон по ходу движения);		
30.				групповая	2	- приседание на двух ногах с поворотом корпуса и выносом ноги на каблук в сторону поворота;		
31.				групповая	2	- приставной шаг с приседанием и выносом ноги в сторону на каблук (против хода движения);		
32.				групповая	2	- приставные шаги по парам , лицом друг к другу (положение рук «лодочка»);		
33.				групповая	2	- «елочка»;- «ковырялочка»;- поклон в русском характере (без рук).		
34.				групповая	2	Танцевальные этюды, танцы: - сюжетный танец «Лето».		
35.				групповая	2	Подготовка к итоговому контрольному занятию.		
36.						Итоговое контрольное занятие.		
Итого					72			

