

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Хореография»

(общекультурное направление)

для 1 – 4 классов

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

У учащегося будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе;
- самоанализ и самоконтроль результата, анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- чувство прекрасного и эстетические чувства.

Учащийся получит возможность для формирования:

- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Регулятивные универсальные учебные действия

Учащийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия.

Учащийся получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Учащийся научится:

- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение по заданным критериям;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Учащийся получит возможность научиться:

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Учащийся научится:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;

Учащийся получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного

Учащийся научится:

- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде схемы;

Учащийся получит возможность научиться:

- работать с несколькими источниками информации.

Формирование ИКТ-компетентности обучающихся (метапредметные результаты)

Обработка и поиск информации

Учащийся научится:

- искать информацию в соответствующих возрасту базах данных, контролируемом Интернете.

Предметные результаты.

<p>1 год обучения</p>	<p>Учащийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> -характеризовать способы безопасного поведения на занятиях, организовывать места занятий; - правильно проходить в такт музыке, сохраняя красивую осанку; - легко шагать с носка на пятку; - чувствовать характер мелодии: грустная, веселая, торжественная - различать характер и темп музыки - выполнять ритмичные упражнения за учителем в «зеркальном отображении» - вовремя начать и закончить движения в соответствии с музыкой - держать осанку при выполнении танцевальных элементов - строиться в танцевальные рисунки (в круг, колонну, шеренгу, в шахматном порядке) - соблюдать правила танцевания в круге (в одну сторону друг за другом) - выполнять движения: поклон, основные танцевальные шаги, простые и синкопированные притопы, «ковырялочку», «моталочка» - запоминать танцевальные комбинации из 4-8 движений - воспроизводить хлопками и притопами ритмические рисунки - правилам танцевального общения в парах - названия классических движений; - позициям рук и ног; - исполнять танцы: «Снежинки», «Не детское время», «Новогодняя - народная». <p>Учащийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - исполнять танцевальные фрагменты с элементами импровизации; - безопасному поведению при занятиях хореографией; - держать правильную осанку; - пользоваться правилами танцевального этикета; - передавать движениями характер музыки, создавая танцевальный образ; - ориентироваться в репетиционном и сценическом пространстве; - чувствовать своё тело, тренировать координацию движений; - импровизировать в характере «русской плясовой», «твиста», «современного бытового эстрадного танца» -соединять отдельные движения в хореографической композиции; -исполнять движения классического характера;
<p>2 год обучения</p>	<p>Учащийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - держать осанку и тянуть подъем при выполнении танцевальных шагов - выполнять рисунки в танцевальной постановке - ориентироваться в танцевальном зале - определять центр танцевального построения - различать народный, классический, и детский характерный танец - исполнять основные упражнения классического экзерсиса: demi plié, battement tendu, battement tendu jete, rond de jambe par terre, passe par terre, pas balance; - основным движениям классического танца; - объяснять значения терминов классического танца на русском языке - исполнять основные движения русского танца: русский поклон, «Хлопушки» «Гармошка», «Ковырялочка», «Молоточки», припадание по 3 позиции, - правилам о положении стопы, пятки, носка работающей ноги по отношению к опорной стопе; - выразительно и эмоционально исполнять программные танцы.

	<p>Учащийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать ценность человеческой жизни и здоровья; - подбирать из известных или придумывать самому танцевальные движения для разминки в соответствии с музыкальным сопровождением, придумывать танцевальные движения в играх. - получать позитивные эмоции от процесса физических тренировок и занятий хореографией; - осознавать эстетику движений человеческого тела; - отличать классический и историко-бытовой танец от других видов хореографического искусства; - чувствовать своё тело, тренировать координацию движений
3 год обучения	<p>Учащийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть терминами «танцевальный рисунок», «центральная линия», «попурри», «импровизация», «присядка», «девичий шаг», «веревочка», «ключ». - выполнять восточные движения - составлять небольшую комбинацию из простых танцевальных движений - правильно исполнять движения, сохраняя танцевальную осанку и выворотность; - правильно исполнять экзерсис у станка; - исполнять движения в характере музыки: четко, сильно, медленно, плавно; - импровизировать; - правилам движения стопы. <p>Учащийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в танцевальных стилях: классический танец, народный танец, восточный танец, современные направления; - импровизировать в свободном стиле под современную музыкальную композицию; - работать в парах, малых группах, в ансамбле, соотносить свои действия с действиями учителя, партнёра, других участников ансамбля
4 год обучения	<p>Учащийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - последовательно перестраиваться в различные рисунки и фигуры по ходу исполнения концертного номера; - выполнять танцевальные композиции технически правильно и эмоционально выразительно; - исполнять танцевальную постановку на зрителя; - импровизировать на заданную танцевальную тему; - выражать эмоции через жесты, мимику, движения; - определять на слух лад, темп, размер, форму, жанр и характер прослушанного музыкального произведения; <p>Учащийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - чувствовать своё тело, тренировать координацию движений; - совершенствовать основные физические качества; - пользоваться правилами танцевального этикета; - работать в парах, малых группах, в ансамбле, соотносить свои действия с действиями учителя, партнёра, других участников ансамбля; - справляться с волнением во время публичных выступлений.

Воспитательные результаты реализации программы:

Результаты 1 уровня: (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об этике и эстетике повседневной жизни человека, о принятых в обществе нормах поведения и общения, об основах здорового образа жизни, о национальной танцевальной культуре; о правилах конструктивной

групповой работы: организации коллективной творческой деятельности; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации;

получение сведений о танцах разных народов и различных эпох и формирование позитивного отношения школьника к традициям других народов, т. к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

Результаты 2 уровня: (формирование позитивного отношения обучающихся к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьников к культуре, труду, воспитание чувства сопереживания к товарищам;

развитие потребности двигательной активности как основы здорового образа жизни; гармонизация развития учащихся, расширение рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора;

Результаты 3 уровня: (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение опыта публичного выступления;

знания об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике, приобретение умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

1 год обучения (68 часов)

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Внешний вид. Костюм для занятий. Роль подготовки к занятиям. Дисциплина на занятиях. Класс, для занятий танцем, раздевалки. Режим занятий.

Раздел 2. Воспитание музыкальной культуры.

Связь музыки и движения. Понятие «мелодия». Характер мелодии: грустная, веселая, торжественная. Зависимость движения от характера мелодии. Темп музыки. Ускорение и замедление. Ритм музыки. Музыкальное вступление. Музыкальная фраза. Начало и конец музыкальной фразы. Связь начала движения с началом музыкальной фразы.

Слушание музыки. Характеристика музыкальных образов. Подбор выразительных движений для образа, соответствующих темпу, ритму, характеру музыки.

Самостоятельное использование музыкально-двигательной деятельности в импровизациях.

Упражнения, развивающие музыкальное чувство: марш, легкий бег, подскоки, торжественный шаг. Следить за началом исполнения музыки после музыкального вступления и за окончанием движения вместе с концом музыкальной фразы.

Раздел 3. Подготовительные упражнения.

3.1. Основные исходные положения.

Понятие «исходное положение» (ИП).

Основные положения ног: свободная и прямая. Упражнения – игра «Ножки поссорились, ножки померились».

Основные положения рук: вдоль корпуса, на поясе, округлые. Игра "Шарик", "Окошечко".

Понятие «полупальцы». Упражнение «Дорости до солнышка».

Постановка корпуса. Упражнение «Елочка», «Принц и принцесса».

Позиции ног — 1, 2, 3. позиции рук — подготовительная 1, 2, 3 (разучивается на середине, при не полной выворотности ног), затем держась одной рукой, стоя боком к станку.

3.2. Развитие мышечных ощущений.

Понятие «твердые и мягкие мышцы». Упражнения на расслабление и напряжение мышц в положении стоя, сидя, лежа. Понятие «тяжесть тела», «перенос тяжести тела». Упражнения по переносу тяжести тела вперед, назад, в сторону, с одной ноги на другую.

3.3. Развитие мышц и подвижность суставов.

Развитие мышц шеи плечевого пояса. Понятия «наклон», «поворот головы». Упражнение - этюд «Волшебный карандаш»: повороты и наклоны головы вперед, назад, вправо, влево, круговые повороты.

Подвижность плечевого пояса: подъем и опускание плеч, движение их вперед и назад. Упражнение — этюд «Паровозик».

Развитие мышц и подвижность суставов рук. положение рук, вытянутых вперед, вверх, в сторону. Разведение рук резкое и плавное. Круговые движения рук. Упражнения «Ветер», «Регулировщик».

Упражнения для подвижности кисти рук и пальцев кисти рук: подъем, опускание, поворот кистями рук, упражнение — игра «Пять братьев».

Развитие и укрепление подвижности и натянутости стоп. Положение стоп выворотное и невыворотное. Утюжок и натянутое.

Развитие выворотности в коленном и тазобедренном суставах. Упражнение «Калачик» - в положении сидя. Упражнение «Лягушка» - в положении лежа на животе. М.Р. 4/4.

Укрепление мышц спины. упражнения выполняются в положении стоя на ногах, на коленях и руках, лежа на животе. амплитуда перегиба позвоночника увеличивается. Упражнения: стоя на ногах — наклоны корпуса вперед, в сторону. М.Р. 2/4; сидя - «Книжечка», стоя на коленях- «Колечко» (наклоны корпуса назад), М.Р. 4/4; стоя на коленях и кистях рук «Кошка добрая и сердитая», М.Р. 2/4; лежа на животе - «Лодочка», «Самолетик» М.Р. 4/4.

Укрепление мышц живота. Упражнения на укрепление мышц пресса, выполняются лежа на спине. Упражнения: расслабление и напряжение мышц живота, плавно и резко, лежа на спине «Велосипед», «Ножницы», подъем и удержание одновременно 2-х ног на высоте 40 от пола.

3.4. Построения и перестроения.

Понятия: линии, колонки, круг, интервал, равнение в линиях и колонках.

Фигурная маршрутовка с перестроением.

Понятие – полный поворот, полповорота, поворот направо, налево. Диагональ.

Раздел 4. Движения и элементы танца.

Различные виды шагов. Шаг с носка, шаг на полупальцах, шаг с подъемом колена, М.Р. 2/4.

Приставной шаг и разновидности: из стороны в сторону, с продвижением вперед, с притопом, с приседанием. Простой танцевальный шаг. Шаг с подскоком, М.Р. 2/4.

Различные виды бега. Легкий бег на полупальцах. Бег с откидыванием прямых ног вперед и назад. Бег с высоким подниманием коленей.

Различные виды прыжков. Амплитуда прыжка. прыжки используются в образе - «Воробей», «Мяч», «Лягушка», «Заяц». Прыжки на месте, с продвижением, в повороте.

Различные виды ходьбы, бега и прыжков выполняются в сочетании друг с другом и с другими движениями.

Элементы русского танца. Поклон девочек. Движения: «Ковырялочка», «Моталочка». Элементы танца соединяются в небольшие комбинации.

4.1. Элементы классического танца.

I – e port de bras.

Батман тандю у станка. Батман тандю в сторону, вперед лицом к станку.

Батман тандю с деми-плие.

Станок: деми-плие 1, 2, 3 п

Рон де жамб партэр из 1 позиции

Раздел 5. Этюды, танцевальные игры, массовые танцы.

Этюды, развивающие творческую активность детей.

«Часики» - ритмические движения руками, изображающие ход стрелок. Движения руками с наклоном и поворотом головы, подъемом плеч, движением ног приседаниями.

«Лягушата» - используются движения руками, прыжки, притопы.

«Мамины помощницы» - дети изображают стирку белья - полька.

«Гномы и великаны» - танец-игра, где все движения выполняются со с ловами и используется чередование движений по принципу контраста - марш.

Этюд на композиционное перестроение - «Нитка за иголкой» выполняется легким бегом, меняя направление движения - полька, галоп.

«Валенки». Основные движения: топающий шаг, вынос ног на пятку с одновременным приседанием, удары в ладони.

2 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Задачи второго года обучения. Требования к уровню подготовки детей после первого года обучения. Перспективы и требования 2-го года обучения. Знакомство с новичками.

Раздел 2. Воспитание музыкальной культуры.

Танцевальная музыка: марши, польки, вальсы, пляски, хороводы. Песенная музыка. Музыкальный размер. Сильная доля. Музыкальное вступление.

Прослушивание музыкального произведения. Акцентировка хлопками и притопами сильной доли. Исполнение этюдов, танцевальных игр и массовых танцев на музыку различных жанров и на мелодии детских песен.

Беседа о балете Чайковского «Лебединое озеро». Краткая история создания балета. Тема добра и зла в балетах Чайковского «Лебединое озеро», «Щелкунчик» и «Спящая красавица». Просмотр фрагментов балетов. Беседы об ансамблях народного танца, а также поговорить о крупнейших театрах России.

Раздел 3. Основы классического танца

На втором году обучения начинается изучение прыжков с приземлением на одну ногу и ознакомление с техникой полуповоротов на двух ногах, изучаются позы классического танца, продолжается работа над положением рук и головы в позах; усложняются учебные комбинации за счет использования поз в экзерсисах у станка и на середине.

Также дать упражнения на выворотность ног, для этого чаще объяснять правила исполнения *demiplié*, *grandplié*. Особо следить за выходом из *demiplié* (ноги выворачиваются больше, когда встаем). При работе над *battement tendu* обращать внимание на опорную ногу: она работает как тугая пружина (сколько вниз, столько и наверх).

1. Позиции ног. Вначале лицом к палке. 1, 2, 3, 4, 5 позиция

2. Позиции рук.

1,2,3 позиция

подготовительная позиция

3. *Demiplié*

- в 1 позиции

- во 2 позиции

- в 3 позиции

4. *Battement tendu* I позиции (вперед, в сторону)

5. *Battement tendu* I позиции с *demiplié* в сторону, вперед, назад

6. *Battement tendu* V позиции (вперед, в сторону, назад)

7. *Battement tendu* V позиции с *demiplié* вперед, в сторону, назад

8. *Battement tendu demiplies* переходом и без перехода во II позицию

9. *Passe par terre*

10. *Rond de jambe par terre endehorsien dedans*

11. *Grand plié* на пяти позициях

12. *Battement tendu jeté* вперед, в сторону, назад

13. *Relevé* на пяти пальцах в I, II, V позициях.

14. *Pas balance*;

3.1. Партерная гимнастика

Продолжить изучение элементов спортивной гимнастики. Закрепить данный материал. Добавить к изученному упражнения джаз-гимнастики и диско-гимнастики.

1. Упражнения на пластику

2. Упражнения на растягивание всех групп мышц

3. Упражнения на гибкость

4. Джаз-гимнастика
5. Диско-гимнастика
6. Шпагат
7. Мостик

Раздел 4. Движение и элементы народного танца.

Упражнения у станка и на середине – подготовка к более четкому исполнению народных движений (каблучные движения, присядки для мальчиков). Источники народных тем, сюжетов, движений, их связь с образом жизни народа. Народный костюм. Правила народных движений, основные координации и характерные рисунки и ходы русских танцев.

Повторение элементов русского народного танца. Положение рук, положение ног. Положение рук в групповых танцах в фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка. Поклоны. Ходы: простой шаг с продвижением вперед и назад. Притоп – удар всей стопой. Дробь (дробная дорожка) – мелкая непрерывная дробь, с ординарным ударом каблука на месте, с продвижением. «Гармошка». Припадания на месте, с продвижением в сторону. С поворотом на $\frac{1}{4}$ «Ковырялочка» – без подскока и с подскоком. «Молоточки» – удар полупальцами в пол, от колена в прямом положении, с подскоком на другой ноге; на месте, с продвижением. Для мальчиков – хлопушки (одинарные) – в ладоши, по бедру, по голени.

«Ключ» – дробный, простой. Вращение на подскоках по два подскока на $\frac{1}{2}$ круга.

Также провести беседу о русском танце и дать понятие о танцах разных народов. 1. Русский поклон

2. Положение рук в русском танце
3. Беседа «Русский танец»
4. Притопы
5. Элементы русской пляски.

Раздел 5. Этюды, танцевальные игры, массовые танцы.

В игре научить общению через жест, через взгляд. Воспитывать партнерские отношения в танце. Продолжить обучение выражению эмоций. Составление композиций более сложных и интересных. Добиваться техники исполнения в танце.

1. Коммуникативный тренинг. «Испорченный телефон». Первый берет второго и сзади показывает движения. Последний показывает первому.

2. Эмоциональный тренинг. «Воображаемый элемент». Первый передает следующему какую-либо вещь. Он изображает, какая это вещь. Передает бабочку, тяжелый чемодан, горячую картошку и т.д. «Полечка» – танец. «Куклы» – танец. «Детский рок-н-ролл». «Веселый рок» – этюд. «Лошадки» – этюд

Раздел 6. Концертная деятельность

Эскизы костюмов. Идея спектакля, тема, сюжет – новогоднего. Танец на 8 марта, на день учителя. Постановка номеров. Средства выражения.

3 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Требования к уровню подготовки детей после второго года обучения. Перспективы и требования 3-го года обучения. Знакомства с новичками. Техника безопасности в зале.

Раздел 2. Воспитание музыкальной культуры.

Понимать характер танца 18 века, знать и уметь его исполнять. Знать элементы гавота – па эleve, па-шассе. Сочетание синкопированных и несинкопированных ритмов. Ритмические рисунки в движении (сочетание четвертей и восьмых). Прослушивание музыки композиторов-классиков (Скарлатти, Бах, Гайдан, Бетховен, Чайковский, Глазунов).

Термины – «танцевальный рисунок», «центральная линия», «попурри», «импровизация».

Раздел 3. Основы классического танца

1. Постановка корпуса одной рукой за палку. Руки в подготовительной или в I позиции
-battement tendu I позиции с demi plie вперед, в сторону, назад
-battement tendu V позиции вперед, в сторону, назад
-battement tendu demi plie с переходом по II и IV позициям
-grand plie на пяти позициях

-battement frappes (вначале только сгибать и разгибать) вперед, в сторону, назад носком в пол, к концу года на 45 градусов.

-pliesoutenu на всей ступне вперед, в сторону, назад

-preparation для rond de jambe par terre

-port de bras №3

-releve на полупальцах I, II, V позициях

2.Прыжки. Маленькие прыжки tevpleve вначале лицом к палке с I, II, V позиций

3.Маленькое chanjementdepied (вначале лицом к палке).

3.1. Партерная гимнастика

Повторение всех элементов 1 и 2 года обучения в более быстром темпе, с большой амплитудой и изяществом, на более высоком уровне исполнения

1. Упражнения для улучшения гибкости тела.

2. Упражнения для эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов.

3. Упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов

4. Упражнения для развития эластичности мышц кости и предплечья

5. Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника, тазобедренных суставов

6. Упражнения для улучшения эластичности бедра, голени и стопы

7. «Колесо»

8. «Мостик»

9. «Шпагат»

Раздел 4. Движение и элементы народного танца

Основные технические навыки. Открытые и закрытые, свободные позиции ног. Дробные движения русского танца, настроение и характер. Хороводы и кадрили. Положение рук в парном танце. Движение рук: переводы в различные положения; навыки в обращении с платочком.

Ходы. Закрепление навыков и знаний 1-го и 2-го года обучения и отработка новых: направление назад; переменный шаг с каблука, с продвижением вперед и назад.

«Девичий шаг» с переступанием, два шага с последующей мягкой приставкой в 6-ю позицию на всю стопу в полуприседании, с продвижением вперед, назад. Дробь с подскоком – подскок на одной ноге с последующим ударом каблуком и всей стопой другой ноги, на месте и с продвижением.

«Веребочка» – простая и с переступанием.

«Ключ» – дробный. Присядки – комбинации из полуприсядок и полных присядок. Простые и сложные комбинации танцевальных движений.

Продолжить изучение русского танца. Рассказать об особенностях танцев разных народов. Воспитывать интерес и дружеское отношение к народам нашей планеты.

1. Беседа «Народности и их культура»

2. Русский танец

- притопы
- удар всей ступни
- хлопки в ладоши
- хлопки по бедру

3. Ритмы востока

- круговые вращения кистей рук к себе и от себя

- положения рук над головой и в сторону

- восточный поклон

- волнообразные движения руками.

Раздел 5. Этюды, танцевальные игры, массовые танцы.

5.1.Игровая деятельность.

Учить передавать образ через выражение глаз, губ и положение всего тела. Приемы импровизации: физическое воплощение образа, чувства, настроения под музыкальное сопровождение, предложенное педагогом.

Тренинг актерского мастерства на развитие воображения и фантазии.

1. «Придумай себе дело»

2. «Здравствуйте, я ...!»
3. «Снимаем-одеваем», «я – не я».
5. «Воображаемый элемент»
6. «Зоопарк 2».

5.2. Танцевальные этюды

Отразить в композициях некоторые народные танцы и направления современного танца.

1. «Ретро» - танец
2. «Упрощенный рок» - этюд. Музыка 4\4.
3. «Большая прогулка» - этюд.
4. «Рок-н-ролл» - танец.

5.3. Ритмика

Продолжать слушать музыку. Разбирать музыкальные фразы, ее размер. 5.4. Современный танец
 Более глубокое изучение нью-стайла. Познакомить с новыми направлениями. Техника базируется на чередовании мышечного напряжения и расслабления в единстве с ритмом музыки.

1. Рэп

- скользящие шаги
- повороты на листе
- положения рук

2. Нью-стайл

3. Джаз-танец

Соединение джазовых композиций. Щелкать, хлопать (1-8). Перенос акцента на слабую долю: «Дробь», «Краковяк», «Стэп», «Рэп», «Рок-н-ролл». «Минует» 3\4. «Полька» 2\4. Чем длиннее музыкальная фраза, тем больше размер. Полонез. **Раздел 6. Концертная деятельность**

Эскизы костюмов. Идея спектакля, тема, сюжет. Постановка номеров. Средства выражения. Просмотр фрагментов танцевальных движений.

4 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Требования к уровню подготовки детей после третьего года обучения. Перспективы и требования 4-го года обучения. Знакомства с новичками. Техника безопасности в зале.

Раздел 2. Воспитание музыкальной культуры.

Беседы о народных танцах мира. Посещение спектаклей. Приобщение учащихся к истории формирования балетных жанров, знакомство с этапами развития танцевального искусства, различными видами балетных спектаклей, выразительными средствами хореографического искусства. Познакомить учащихся с великими балетмейстерами-постановщиками русского балетного и народного искусства, знаменитыми деятелями хореографии, прославленными исполнителями прошлого и современного хореографического искусства.

Темповые обозначения:

адажио –медленно

виво - живо

ленто - протяжно

лагро - широко

онданте - не спеша

аллегро - скоро

бодро - применительно к практическому материалу по классическому и историко-бытовому танцу.

Раздел 3. Основы классического танца

Основные задачи четвертого года обучения: повторение и закрепление материала предыдущих годов, проверка точности и чистоты исполнения пройденных движений. Работа над выразительностью поз, положениями головы, рук, закрепление устойчивости, дальнейшее развитие силы и выносливости за счет нагрузки в комбинациях. На четвертом году обучения на середине зала увеличивается нагрузка в адажио и усложняется его построение, начинается изучение туров и заносок.

- постановка корпуса на середине зала. Руки в подготовительной или в I позиции

- battementtendujetes I позиции с demiplié вперед, в сторону, назад
- battementtendujetes V позиции вперед, в сторону, назад
- grandplié на пяти позициях
- battementfrappes (вначале только сгибать и разгибать) вперед, в сторону, назад носком в пол, к концу года на 45 градусов.
- pliesoutenu на всей ступне вперед, в сторону, назад
- rond de jambe par terre по V позиции ног
- portdebras №4
- grandbattementjete вперед, в сторону и назад по V позиции
- прыжки teupleve на середине зала с I, II, V позиций
- chanjementdepied на середине зала.

3.1. Партерная гимнастика

Добавляются танцевальные элементы (присед, выпад, наклон и др.). Составление комплексов вместе с учителем и в группах. В партерной гимнастике: «крокодил», «падение с вылетом». Усложнение координация движений. Добавляются волны, развороты, силовые элементы: отжимания, упражнения с использованием отягощений.

- упражнения для улучшения гибкости тела
- упражнения для эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов
- упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов
- упражнения для развития эластичности мышц кисти и предплечья
- упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника, тазобедренных суставов
- упражнения для улучшения эластичности бедра, голени и стопы
- «колесо»
- «мостик»
- шпагат продольный и поперечный.

Раздел 4. Движение и элементы народного танца

Продолжить изучение русского танца. Рассказать об особенностях танцев разных областей России. Воспитывать интерес и дружеское отношение к народам нашей планеты.

1. Беседа «Народности и их культура»

2. Русский танец

- «ключ» одинарный и двойной
- «бегунок»
- «триоль»
- «упадание» и «припадание»

3. Ритмы востока

- круговые вращения кистей рук к себе и от себя
- положения рук над головой и в сторону
- восточный поклон - волнообразные движения руками.

Раздел 5. Этюды, танцевальные игры, массовые танцы.

5.1. Игровая деятельность

Творческая работа с партнером. Найти пару по звуку, по пантомиме. Использовать игры, развивающие актерское мастерство и «чувство локтя партнера». Импровизация воспитанников, направленная на выражение ритмопластической свободы и ассоциативного мышления, под выбранный ими музыкальный материал. Учить передавать образ через выражение глаз, губ и положение всего тела.

- «Воображаемый элемент»
- «Лепка»
- «Зеркало»
- «Сиамские близнецы»

5.2. Танцевальные этюды

Отразить в композициях некоторые народные танцы и направления современного танца.

1. «Ретро» - танец

2. «Упрощенный рок» - этюд. Музыка 4\4.

3. «Большая прогулка» - этюд.

5.3. Ритмика

Продолжать слушать музыку. Разбирать музыкальные фразы, ее размер, настроение музыки. Давать более сложный материал для развития у детей музыкального слуха, памяти, внимания, выразительности движений. Следует развить умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, умение согласовывать музыку с движением.

1. Чередование акцента на сильную и слабую долю: «Ключ», «Краковяк», «Стэп», «Рэп», «Рок-н-ролл».

2. «Вальс» 3\4. «Полька» 2\4. Чем длиннее музыкальная фраза, тем больше размер.

3. Пасодобль.

4. «Кадриль» - танец.

5.4. Современный танец

Разминка на основе современной хореографии, элементов джаза-модерна. Изучение хип-хопа. Познакомить с новыми направлениями. Техника базируется на чередовании мышечного напряжения и расслабления в единстве с ритмом музыки.

1. Рэп

- скользящие шаги

- повороты на листе

- положения рук

2. Тектоник

3. Джаз-танец. Соединение джазовых композиций.

4. Движения для корпуса и бедер.

Раздел 6. Концертная деятельность

Составление номеров. Отработка номеров на сцене. Подготовка к соревнованиям, выступлением во Дворцах.

Формы организации ВУД: ведущими формами организации образовательного процесса являются практическое и репетиционное занятие.

Используются такие формы как: видео-урок, коллективное посещение концертов, хореографические композиции, танцевальные этюды, музыкально-игровые сценки, танцевальные конкурсы, концерты, беседы по истории танца и истории балета, музыкальное занятие (прослушивание музыкального материала, беседы о музыке, музыкальные игры), неформальные мероприятия (посещение культурных мероприятий, досуг внутри коллектива), обучающее занятие, тренировочное занятие, коллективно – творческое занятие, контрольное занятие, индивидуальное занятие.

Виды деятельности обучающихся: игровая деятельность, досугово-развлекательная деятельность, художественное творчество, социальное творчество, проблемно-ценностное общение, направление на раскрепощение, снятия страха оценки, формирование доброжелательных отношений внутри учебной группы, на восприятия и осознание искусства, воплощение своих чувств и мыслей в образах.

3. Тематическое планирование

1 год обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	ТБ и ОТ в спортивном зале	1
2.	Основные танцевальные правила. Приветствие.	1
3.	Упражнения – игра «Ножки поссорились, ножки помирились». Понятие «мелодия».	1

4.	Понятие темп, ритм. Различные виды шагов (с носка, на полупальцах).	1
5.	Начало и конец музыкальной фразы. Постановка корпуса.	1
6.	Знакомство с упражнениями игрового стретчинга.	1
7.	Изучение реверанса, зависимость движения от характера мелодии.	1
8.	Характер мелодии: грустная, веселая, торжественная. Понятие ИП. Понятие полупальцы.	1
9.	ОС положение ног. Игра "Ножки поссорились, ножки помирились"	1
10.	Различные виды бега.	1
11.	Тренаж на середине. О.П. ног и рук. Игра "Шарик", "Окошечко"	1
12.	Полупальцы. "Дораста до солнышка". Повороты и наклоны корпуса. Позиции ног	1
13.	Укрепление мышц спины, развитие выворотности в тазобедренном суставе. Повороты и наклоны корпуса.	1
14.	I позиция рук в классическом танце. Танцевальная зарядка. Упражнения для рук	1
15.	Развитие мышц шеи и плечевого пояса. Различные виды прыжков. Позиции ног	1
16.	Выполнение основных движений под музыку на 2/4 и 4/4 – ходьба, бег	1
17.	Приставной шаг в сторону. Этюд «Часики». Постановка корпуса, развитие гибкости.	1
18.	Упражнение на расслабление и натяжение мышц в положении стоя, сидя, лежа	1
19.	Выполнение движений под музыку на 2/4 и 4/4-ходьбе, беге. Развивать музыкальный слух. Слушание музыки.	1
20.	Позиции ног (I, II). Исполнения движения в характере музыки – четко, сильно, медленно, плавно.	1
21.	Разучивание упражнений «колесо», «мост». Изменение темпа и характера движения. Включение в движение с началом музыки. Па кюрю.	1
22.	Этюд «Лягушата». Движения плечами, бедрами, руками, животом.	1
23.	3 позиция рук. Развитие гибкости, укрепление мышц живота. Характер мелодии: грустная, веселая, торжественная.	1
24.	Виды шагов в движении и прямо. Тренаж на середине. Плавные движения и мягкость движений.	1
25.	Упражнение для развития гибкости "Лягушка". Шаги под музыку. Понятия: равнения в линиях и колонках.	1
26.	Приставной шаг в сторону. Простой танцевальный шаг, ритмический счет. 2 позиция рук из 1 позиции.	1
27.	3 позиция рук и ног. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
28.	2 позиция рук из 3. Перестроение под музыку. Прыжки у станка в 1 позиции.	1
29.	Станок разучивание первой позиции. Укрепление голеностопного сустава.	1
30.	Прыжки - с двух ног на две. Тренаж на середине: растяжка.	1
31.	Фигурная маршировка с перестроением. Понятие – диагональ, полный поворот, полповорота.	1
32.	I – e port de bras. Этюды: "Гномы и великаны", "Мамины помощники».	1
33.	Постановка корпуса. Основные танцевальные точки, шаги. Характеристика музыкальных образов.	1
34.	Показ своих танцев. Элементы русского танца. Прыжки - с двух ног на две.	1
35.	Батман тандю у станка. Укрепление мышц живота.	1

36.	Понятие «твердые и мягкие мышцы». Упражнения на расслабление и напряжение мышц в положении стоя, сидя, лежа.	1
37.	Батман тандю в сторону лицом к станку.	1
38.	Экзерсис у станка. "Станок разучивание 2ой позиции рук и ног	1
39.	Этюды: "Нитка за иглкой, «Валенки».	1
40.	Батман тандю вперед. Понятия: линии, колонки, круг.	1
41.	Притопом в сторону; тройной притоп.	1
42.	Повторение 1, 2 позиции у станка. Тренаж на середине.	1
43.	Станок: деми-плие 1 п. Укрепление голеностопа, мышц рук, спины.	1
44.	Основные танцевальные точки зала. Припадание на месте.	1
45.	Самостоятельная импровизация танца из различных "Животных". Станок: 3 п. рук и ног.	1
46.	Понятие «тяжесть тела», «перенос тяжести тела».	1
47.	Деми-плие в 2 позиции. Припадание на месте с продвижением в сторону.	1
48.	На середине и у станка: повторение позиции 1, 2, 3. повторение импровизации "Животных".	1
49.	Станок: лицом - деми-плие (1 ,2). Фигурная маршировка с перестроением.	1
50.	Танцевальные игры: полька с хлопками", "Валенки".	1
51.	Повторение тренажа: элементы на укрепление мышц, плеча, рук, спины.	1
52.	Деми-плие в 1, 2, 3 позиции. Ковырялочка.	1
53.	Станок: батман тандю 1 п. в сторону, вперед.	1
54.	Упражнения по переносу тяжести тела вперед, назад, в сторону, с одной ноги на другую.	1
55.	Подготовка танцевальной композиции «Не детское время». Работа на сцене.	1
56.	Особенности танца 19 века. - Батман тандю с деми-плие.	1
57.	Импровизация с исполнением своего танцевального номера.	1
58.	Постановка танца к концертной деятельности.	1
59.	Упражнения, развивающие музыкальное чувство: марш, легкий бег.	1
60.	Упражнения, развивающие музыкальное чувство: подскоки, торжественный шаг.	1
61.	Игры под музыкальное сопровождение. Исполнение танца: вступление и окончание движения под музыкальное сопровождение.	1
62.	Музыкально-танцевальные игры. Связь начала движения с началом музыкальной фразы.	1
63.	Постановка танца к концертной деятельности	1
64.	Рон де жамб партэр из 1 позиции. Сценический шаг	1
65.	Танцевально-ритмические упражнения.	1
66.	Постановка танца. Тренаж на середине. Отработка номера на сцене.	1
67.	Батман тандю жете в сторону у станка. Сценический бег.	1
68.	Танцевальная композиция. Отчетный концерт.	1
Итого		68 часов

2 год обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Инструктаж по технике безопасности.	1

2.	Виды танцевальной музыки. Позиции ног.1,2,3,4,5 позиции	1
3.	Упражнения на пластику. Позиции ног.1,2,3,4,5 позиции	1
4.	Балет «Лебединое озеро». Позиции рук.1,2,3 позиция.	1
5.	«Испорченный телефон». Позиции рук.1,2,3 позиция.	1
6.	Разучивание танца «Детский рок-н-ролл»	1
7.	Крупнейшие театры России. Упражнения на растягивание мышц.	1
8.	Demiplie в 1 позиции. Позиции рук.	1
9.	Demiplie во 2 позиции. Подготовительная позиция рук.	1
10.	Demiplie в 3 позиции. Подготовительная позиция рук.	1
11.	Диско –гимнастика	1
12.	Battemen tenduc I позиции (вперед, в сторону). Упражнения у станка.	1
13.	«Воображаемый элемент». Упражнения на пластику.	1
14.	Battemen tenduc I позиции с demiplie в сторону, вперед, назад. Упражнения у станка.	1
15.	Battemen tenduc V позиции (вперед, в сторону, назад). Упражнения у станка.	1
16.	Grand plie на пяти позициях. Упражнения у станка.	1
17.	Разучивание танца «Куклы».	1
18.	Изучение отдельных элементов танца «Куклы»	1
19.	Упражнения на пластику.	1
20.	Слушание музыки. Этюд «Лошадки»	1
21.	Песенная музыка. Танцевальные игры.	1
22.	Джаз –гимнастика.	1
23.	Танцевально–ритмические упражнения.	1
24.	Passe parterre. Упражнения у станка.	1
25.	Releve на пяти пальцах. Упражнения у станка.	1
26.	Диско–гимнастика. Танцевальные игры.	1
27.	Полуповороты на двух ногах. Танцевальные упражнения.	1
28.	Положение рук и головы. Танцевальные упражнения.	1
29.	Ансамбли народного танца. Упражнения у станка.	1
30.	Правила народных движений. Русский танец.	1
31.	Ходы русских народных танцев.	1
32.	Рисунок русского танца.	1
33.	Положение рук в русском народном танце.	1
34.	Шпагат. Элементы русского народного танца.	1
35.	Элементы русского народного танца.	1
36.	Музыкально –танцевальные игры.	1
37.	Постановка корпуса в русском народном танце.	1
38.	Притопы. Танцевальные упражнения.	1
39.	Русский поклон.	1
40.	Танцевально–ритмические упражнения.	1
41.	Дроби. Танцевальные упражнения.	1
42.	Простой шаг с продвижением вперед. Танцевальные упражнения.	1
43.	«Гармошка». Танцевальные упражнения.	1
44.	«Гармошка». Танцевальные упражнения.	1
45.	Припадание на месте, с продвижением в сторону.	1
46.	«Ковырялочка». Танцевальные упражнения.	1
47.	«Ковырялочка». Танцевальные упражнения.	1
48.	«Молоточки». Танцевальные упражнения.	1
49.	Упражнения на растягивание всех групп мышц.	1
50.	Музыкально –танцевальные игры.	1
51.	«Ключ». Танцевальные упражнения.	1

52.	Разучивание танца «Полечка».	1
53.	Упражнения на выворотность ног. Танцевальные упражнения.	1
54.	Музыкально–танцевальные игры. Мостик.	1
55.	Повторение элементов русского танца.	1
56.	Упражнения, развивающие музыкальное чувство: марш, легкий бег.	1
57.	Этюд «Веселый рок». Танцевальные упражнения.	1
58.	Танцевально–ритмические упражнения.	1
59.	Музыкально–танцевальные игры.	1
60.	Упражнения на пластику. Танцевальные упражнения.	1
61.	Упражнения, развивающие музыкальное чувство: подскоки, торжественный шаг.	1
62.	Повторение элементов русского танца.	1
63.	Постановка танца к концертной деятельности.	1
64.	Танцевально–ритмические упражнения.	1
65.	Танцевально–ритмические упражнения.	1
66.	Танцевально–ритмические упражнения.	1
67.	Танцевально–ритмические упражнения.	1
68.	Отчётный концерт.	1
Итого		68 часов

3 год обучения

	№ п/п Тема	Кол-во часов
1.	Инструктаж по технике безопасности.	1
2.	Из истории танца 18 века. Упражнения на гибкость.	1
3.	Элементы гавота – па-эleve, па-шассе. Танцевальные упражнения.	1
4.	Упражнения для эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов. Танцевальные упражнения.	1
5.	Ритмические рисунки в движении.	1
6.	Постановка корпуса одной рукой за палку.	1
7.	Упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов. Танцевальные упражнения.	1
8.	Танцевальные упражнения. Battemen tenduc I позиции с demiplie вперед, в сторону, назад.	1
9.	Battemen tenduc V позиции вперед, в сторону, назад	1
10.	Маленькие прыжки tevrleve в начале лицом к палке с I, II, V позиций.	1
11.	Позиции ног в русском народном танце.	1
12.	Упражнения для развития эластичности мышц кости и предплечья. Танцевальные упражнения.	1
13.	Народности и их культура.	1
14.	Ходы русского народного танца.	1
15.	«Девичий шаг» с переступанием.	1
16.	Дробь с подскоком	1
17.	Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника, тазобедренных суставов. Танцевальные упражнения.	1
18.	Танцевально –ритмические упражнения.	1
19.	Элементы современного танца.	1
20.	Музыкально –танцевальные игры.	1
21.	Элементы современного танца. «Упрощенный рок» - этюд.	1
22.	Элементы современного танца. Танцевальные упражнения.	1
23.	Упражнения для улучшения эластичности бедра, голени и стопы. Танцевальные упражнения.	1
24.	Танцевально –ритмические упражнения.	1

25.	«Рок-н-ролл». Танцевальные упражнения.	1
26.	Элементы современного танца. Танцевальные упражнения.	1
27.	Элементы современного танца. Танцевальные упражнения.	1
28.	Ритмы востока. Танцевальные упражнения.	1
29.	Ритмы востока. Танцевальные упражнения.	1
30.	«Колесо». Танцевальные упражнения.	1
31.	Танцевально –ритмические упражнения.	1
32.	Восточный поклон. Танцевальные упражнения.	1
33.	Ритмы востока. Волнообразные движения руками.	1
34.	Ритмы востока. Положения рук над головой и в сторону.	1
35.	Танцевально –ритмические упражнения.	1
36.	Ритмы востока. Круговые вращения кистей рук к себе и от себя.	1
37.	Что такое попури.	1
38.	«Мостик». Танцевальные упражнения.	1
39.	Танцевально –ритмические упражнения.	1
40.	Импровизация. Танцевальные упражнения.	1
41.	«Большая прогулка» - этюд. Танцевальные упражнения.	1
42.	Музыка великих композиторов. Импровизация.	1
43.	Ритмические рисунки в движении.	1
44.	Импровизация. Танцевальные упражнения.	1
45.	Музыкально–танцевальные игры.	1
46.	Шпагат. Танцевальные упражнения.	
47.	Танцевально –ритмические упражнения.	1
48.	«Большая прогулка» - этюд. Танцевальные упражнения.	1
49.	Музыкально –танцевальные игры.	1
50.	Постановка танца к концертной деятельности.	1
51.	Танцевально –ритмические упражнения.	1
52.	Танцевально –ритмические упражнения.	1
53.	Нью-стайл. Танцевальные упражнения.	1
54.	Нью-стайл. Танцевальные упражнения.	1
55.	Повторение элементов современного танца.	1
56.	Танцевально –ритмические упражнения.	1
57.	Импровизация. Танцевальные упражнения.	1
58.	Музыкально–танцевальные игры.	1
59.	Повторение элементов русского народного танца.	1
60.	Импровизация. Танцевальные упражнения.	1
61.	«Веребочка» в русском народном танце.	1
62.	Присядки – комбинации из полуприсядок и полных присядок.	1
63.	Постановка танца к концертной деятельности.	1
64.	Танцевально –ритмические упражнения.	1
65.	Танцевально –ритмические упражнения.	1
66.	Танцевально –ритмические упражнения.	1
67.	Танцевально –ритмические упражнения.	1
68.	Отчётный концерт.	1
Итого		68 часов

4 год обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Инструктаж по технике безопасности.	1
2.	История народного и балетного искусства.	1
3.	Музыка и темп. Танцевальные упражнения.	1

4.	Постановка корпуса на середине зала. Руки в подготовительной или в I позиции.	1
5.	Упражнения для улучшения гибкости тела.	1
6.	Танцевально–ритмические упражнения.	1
7.	Повторение основ классического танца. Танцевальные упражнения.	1
8.	Повторение основ классического танца. Танцевальные упражнения.	1
9.	Повторение основ классического танца. Танцевальные упражнения.	1
10.	Упражнения на развитие музыкального слуха, памяти, внимания.	1
11.	Шпагат продольный и поперечный. Танцевальные упражнения.	1
12.	Танцевально–ритмические упражнения.	1
13.	Танцевально–ритмические упражнения.	1
14.	Разучивание вальса 3\4.	1
15.	Танцевально–ритмические упражнения.	1
16.	Танцевально–ритмические упражнения.	1
17.	Упражнения для эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов.	1
18.	Упражнения для выразительности движений.	1
19.	«Упрощенный рок» - этюд. Музыка 4\4. Танцевальные упражнения.	1
20.	Музыкально–танцевальные игры.	1
21.	Импровизация. Танцевальные упражнения.	1
22.	Элементы хип–хопа. Танцевальные упражнения.	1
23.	Элементы хип–хопа. Танцевальные упражнения.	1
24.	Танцевально–ритмические упражнения.	1
25.	Танцевально–ритмические упражнения.	1
26.	Упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов.	1
27.	Музыкально–танцевальные игры.	1
28.	«Большая прогулка» - этюд. Танцевальные упражнения.	1
29.	Рэп: скользящие шаги, повороты на листе, положения рук	1
30.	Рэп: скользящие шаги, повороты на листе, положения рук	1
31.	Танцевально–ритмические упражнения.	1
32.	Тектоник.	1
33.	Танцевально –ритмические упражнения.	1
34.	Движения для корпуса и бедер.	1
35.	Импровизация. Танцевальные упражнения.	1
36.	Упражнения для развития эластичности мышц кости и предплечья.	1
37.	Упражнения на развитие музыкального слуха, памяти, внимания.	1
38.	Музыкально–танцевальные игры.	1
39.	Пасодобль. Танцевальные упражнения.	1
40.	Пасодобль. Танцевальные упражнения.	1
41.	Танцевально–ритмические упражнения.	1
42.	Постановка танца «Кадриль».	1
43.	Танцевально–ритмические упражнения.	1
44.	Танцевально–ритмические упражнения.	1
45.	Музыкально–танцевальные игры.	1
46.	Ритмы востока. Движение рук.	1
47.	Ритмы востока. Восточный поклон.	1
48.	Импровизация. Танцевальные упражнения.	1
49.	Упражнения для выразительности движений.	1
50.	Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника, тазобедренных суставов.	1
51.	Музыкально–танцевальные игры.	1

52.	Упражнения на закрепление устойчивости. Танцевальные упражнения.	1
53.	Танцевально–ритмические упражнения.	1
54.	Танцевально–ритмические упражнения.	1
55.	Музыкально–танцевальные игры.	1
56.	Импровизация. Танцевальные упражнения.	1
57.	Упражнения для улучшения эластичности бедра, голени и стопы.	1
58.	Музыкально–танцевальные игры.	1
59.	Повторение элементов русского народного танца.	1
60.	Повторение элементов русского народного танца.	1
61.	Импровизация. Танцевальные упражнения.	1
62.	Упражнения для выразительности движений.	1
63.	Постановка танца к концертной деятельности.	1
64.	Танцевально–ритмические упражнения.	1
65.	Танцевально–ритмические упражнения.	1
66.	Танцевально–ритмические упражнения.	1
67.	Танцевально–ритмические упражнения.	1
68.	Отчётный концерт.	1
Итого		68 часов