

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЗАНИ  
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ ПО АВИАСТРОИТЕЛЬНОМУ И НОВО-САВИНОВСКОМУ РАЙОНАМ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» НОВО-САВИНОВСКОГО РАЙОНА г. КАЗАНИ

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «01» 09 2021 г.



«Утверждаю»  
Директор МБУДО ЦДТ  
Медведева М.Н.  
Приказ № 38 от «01» 09 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Народные танцы»

Направленность: художественная

Возраст учащихся: 7-17 лет

Срок реализации: 3 года

**Автор-составитель:**  
Мокина Римма Ильгизовна  
педагог дополнительного образования

Казань - 2021

## Оглавление

1.	Пояснительная записка	Стр. 3
2.	Учебно-тематический план и содержание программы 1 года обучения	Стр. 6
3.	Учебно-тематический план и содержание программы 2 года обучения	Стр. 8
4.	Учебно-тематический план и содержание программы 3 года обучения	Стр. 10
5.	Организационно-педагогические условия реализации программы	Стр. 13
6.	Список использованной литературы	Стр. 17
7.	Приложение	Стр. 17

### **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Народные танцы» относится к художественной направленности. Является модифицированной.

Настоящая программа разработана в соответствии с основными нормативными документами:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ;
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;
4. Приказ Минпроса России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;
8. Устав образовательной организации Программа направлена на творческое развитие детей, младшего и среднего школьного возраста через приобщение их к истокам национальной культуры и необходимости возрождения былых традиций и духовности русского танца.

Основу данной программы составляет, с одной стороны, ориентация на общечеловеческие ценности русской танцевальной культуры, а с другой – установка на развитие творческой индивидуальности ребенка. Это и определяет *актуальность программы*.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в следующем.

Данная программа даёт возможность обучающимся самоопределиться через реализацию творческих способностей, через создание собственного продукта (танец, танцевальная композиция) и подразумевает равные партнёрские отношения между обучающимися и педагогами. Комплексный подход к организации занятий с детьми обеспечивает укрепление их психического и физического здоровья, положительную социализацию ребёнка.

Занятия по данной программе способствуют развитию таких качеств личности, как трудолюбие, самоконтроль, выносливость, терпение, самостоятельность, ответственность за результат своей деятельности. Занятия и коллективные выступления с танцами перед зрителями воспитывают у учащихся чувство ответственности за общее дело, чувство дружбы и товарищества. Обучающиеся знакомятся с жизнью, бытом, костюмом, музыкой, национальными особенностями не только русского народа, но и других народов России.

Отличительные особенности программы:

- Изучаемый материал составлен таким образом, что позволяет максимально отразить особенности русского народа на примере разных танцевальных композиций.

- Программа включает в себя не только тренировочные упражнения, определенный репертуар и беседы по искусству, но и тематику занятий по правилам общественного поведения, танцевальному этикету, музыкальной грамоте.

- В программе предусматривается более глубокое изучение танцевального жанра, овладение практическими умениями и навыками в танцевально-пластическом движении и импровизации, а в рамках программы общего образования «Искусство» и «Ритмика» предусматривается выполнение минимума содержания основных образовательных программ.

- Программа включает в себя ритмику и народный танец, и составлена с учетом индивидуального подхода к ребенку с любыми способностями, с разным уровнем знаний.

- Программа составлена с учетом мотивации, интересов и возрастных особенностей воспитанников.

*Возраст обучающихся и их возрастные особенности.*

В хореографический коллектив принимаются все желающие в возрасте 7-17 лет при наличии медицинской справки, не имеющие противопоказаний для занятий хореографией.

*Особенности организации образовательной деятельности.* Занятие с целым коллективом – основная форма работы. Число воспитанников в группе – 15 человек. Состав группы обучающихся постоянный. Смена части коллектива происходит по причине болезни, перемены места жительства или изменения интереса детей. Отбор в группу первого года обучения по определенным критериям в хореографии не ведется. При наличии свободных мест в объединении прием осуществляется в течение всего учебного года по результатам собеседования, для зачисления учащегося в группы второго и более года обучения необходима физическая подготовка, развитая гибкость.

Программа «Народные танцы» разработана с учетом возрастных особенностей детей.

*Младшие школьники:* Внимание младшего школьника отличается неустойчивостью, лёгкой отвлекаемостью. Неустойчивость внимания объясняется тем, что у младшего школьника преобладает возбуждение над торможением. Отключение внимания спасает от переутомления. Эта особенность внимания является одним из оснований для включения в занятия элементов игры и достаточно частой смены форм деятельности. В плане личностного развития существенным является то, что возраст 7-9 лет является сенситивным периодом для усвоения моральных норм. Это единственный момент в жизни человека, когда он психологически готов к пониманию смысла норм и правил и к их повседневному выполнению. Ребёнок младшего школьного возраста, как и дошкольник, продолжает стремиться иметь положительную самооценку. От самооценки зависит уверенность обучающегося в своих силах, его отношение к допущенным ошибкам, трудностям. Младшие школьники с адекватной самооценкой отличаются активностью, стремлением к достижению успеха, большей самостоятельностью. Иначе ведут себя дети с низкой самооценкой: они не уверены в себе, боятся педагога, ждут неуспеха, на занятиях предпочитают слушать других, а не включаться в обсуждение.

*Средние и старшие школьники:* Это возраст перемен, противоречий и контрастов. Они уже не маленькие, но им еще очень далеко до того, чтобы стать взрослыми. Для таких детей характерен повышенный интерес к себе и к изменениям, происходящим в организме, в сознании. На первый план выступает общение со сверстниками, их оценки и ценности. В этом возрасте пробуждается интерес к собственной личности. Они склонны завышать свои возможности, оправдывать свои поступки. Если их самооценка не совпадает с оценкой окружающих, они переживают серьёзные потрясения. Со взрослыми предпочитают быть на равных, постоянно стремятся к самоутверждению. В тоже время внутренне они часто застенчивы, легкоранимы. В отношениях с подростками необходимо прежде всего проявить максимум терпения и понимания. Важно не только предъявить требования, а показывать способы реализации их требований, проявлять максимум внимания к внутреннему миру подростков. Необходимо чаще их ставить в ситуации ответственности за дело,

товарищей, младших ребят, чаще прислушиваться к их мнению, постараться вызвать у них доверие.

**Цель** - формирование нравственной и творческой личности через обучение народному танцу.

**Задачи программы.**

**Обучающие:**

- обеспечить усвоение практических умений и навыков при изучении программного материала;
- изучить терминологию в народном танце;
- изучить историю танцевальной культуры, основ актерского мастерства танцоров;
- обучить ритмическим упражнениям под музыку, дающим представление о танце.

**Воспитательные:**

- воспитать у обучающихся настойчивость и стремление преодолевать трудности, возникающие перед ними в выполнении тех или иных упражнений;
- воспитать духовно-нравственные ценности обучающихся;
- воспитать любовь и уважение к народным традициям.

**Развивающие:**

- развить ритmicность, музыкальность, артистичность, эмоциональную выразительность, художественный вкус;
- развить творческую инициативу и способность к самовыражению в танце;
- развить коммуникативные и организаторские способности и разносторонние качества личности обучающихся путём приобщения их к культурному наследию своей страны, к деловому сотрудничеству в процессе коллективной деятельности.

Форма реализации программы – очная, в особых обстоятельствах допускается реализация образовательной программы или ее части с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий. При электронном обучении с применением дистанционных образовательных технологий продолжительность занятия регулируется нормами СанПиН, принятых при работе учащихся за компьютером.

Режим занятий: Дети занимаются 2 раза в неделю по 2 академических часа. Всего на год отводится 144 часа. При электронном обучении с применением дистанционных образовательных технологий продолжительность занятия регулируется нормами СанПиН, принятых при работе учащихся за компьютером.

Срок реализации программы – 3 года, 432 часа. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. При выполнении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы организуется работа в пришкольных лагерях, проводятся воспитательно-образовательные мероприятия.

Этапы реализации программы.

На первом году обучения особое внимание уделяется развитию чувства ритма, музыкально-ритмическим упражнениям, упражнениям на ориентировку в пространстве. Дети изучают понятия и термины классического танца, классический экзерсис у станка, танцевальные этюды.

На втором году обучения обучающиеся закрепляют знания полученные, на первом году обучения и получают новые. Обучающиеся изучают элементы народного танца по степени их усложнения, изучают понятия и термины, применяемые в народном танце. На этом этапе вводится подготовка концертных номеров.

На третьем году обучения учащиеся совершенствуют знания, полученные за два предыдущих года, готовят новые концертные номера.

**Ожидаемые результаты реализации программы.**

*К концу первого года обучения учащиеся **будут знать:***

- термины классического танца, позиции рук и ног;
- гимнастические упражнения под музыку различного характера, темпа.

*К концу первого года обучения учащиеся **будут уметь:***

- выполнять движения классического танца;
- танцевать 2-3 танцевальных этюда.

*К концу второго года обучения учащиеся **будут знать:***

- правила постановки рук, группировки пальцев в народном танце;
- подготовительные движения рук.

*К концу второго года обучения учащиеся **будут уметь:***

- правильно открыть и закрыть руку на талию;
- исполнять простейшие элементы народного танца у станка и танцевальные элементы на середине зала;
- справляться с несложными танцевальными комбинациями;
- использовать навыки актерской выразительности.

*К концу третьего года обучения, обучающиеся **будут знать:***

- русский танец на следующих движениях: переменные ходы, припадания, притопы, “ключ” простой и дробный, дробь; уметь правильно исполнять присядочные движения и хлопушки.

*К концу третьего года обучения, обучающиеся **будут уметь:***

- правильно двигаться в такт музыке, сохраняя красивую осанку;
- чувствовать характер музыки и в соответствии с этим уметь передать настроение;
- самостоятельно подбирать музыкальное сопровождение к танцу;
- исполнять движения на мелодию с затактовым настроением;
- составлять и исполнять русский или другой несложный национальный танец.

Формы подведения итогов и контроля.

Текущий – наблюдение, опрос (осуществляется в повседневной работе с целью проверки усвоения пройденного материала и выявления пробелов в знаниях обучающихся)

Промежуточная аттестация - концерт

Итоговый контроль – отчетный концерт

**Критерии оценки:** техника исполнения, музыкальность, исполнительское мастерство.

**Учебно-тематический план 1-го года обучения.**

№	Раздел. Тема.	Теория	Практика	Всего часов	Формы контроля
	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Опрос
1.	<b>Ритмика</b>	<b>6</b>	<b>26</b>	<b>32</b>	
	1.1. Музыкально-ритмические упражнения.	-	2	2	Наблюдение
	1.2. Фигурная маршировка.	1	4	5	Наблюдение
	1.3. Движения на ориентировку в пространстве.	2	2	4	Самостоятельное выполнение движений
	1.4. Танцевальные композиции	2	8	10	Выполнение композиций
	1.5. Музыкально-танцевальные игры.	1	10	11	Танцевальные игры
2.	<b>Музыкальная азбука</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	
	3.1. Значение музыки в танце.	1	1	2	Беседа
	3.2. Музыкальный размер.	1	3	4	Беседа

3.	<b>Классический танец</b>	<b>6</b>	<b>26</b>	<b>32</b>	
	4.1. Понятие классический танец.	2	4	6	Беседа
	4.2. Постановка корпуса.	2	1	3	Наблюдение
	4.3. Позиции ног и рук.	2	2	4	Наблюдение
4.	<b>Детские массовые танцы</b>	<b>4</b>	<b>66</b>	<b>70</b>	
	5.1. Танец с мячами.	2	26	28	Отработка танца
	5.2. Танец «Матрешки».	2	40	42	Отработка танца
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Концерт
	<b>Итого:</b>	<b>21</b>	<b>123</b>	<b>144</b>	

### Содержание программы 1-го года обучения

#### Вводное занятие (2ч)

**Теория.** Знакомство с обучающимися. Проведение инструктажа по охране труда. Правила поведения во время занятий и на перерыве. Знакомство с программой.

**Практика.** Игра «Давай дружить».

#### 1. Ритмика (32ч)

**Теория.** Понятие музыкально-ритмических упражнений. Понятия и виды фигурной маршировки. Понятия ориентировки в пространстве. Понятие танцевальной композиции, последовательность составления композиций. Понятие музыкально-танцевальных игр, что они развивают.

**Практика.** Выполнение музыкально-ритмических упражнений. Выполнение фигурной маршировки. Выполнение движений на координацию.

- Работа с детьми начинается с постановки корпуса, головы, рук, ног, что является основой высокой исполнительской культуры.
- Основные исходные положения (свободная прямая позиция ног).
- Основные положения рук (вдоль корпуса, на поясе, округлые. Например, «шарик», «дерева», «колечко»).
- Постановка корпуса (понятие «подтянутый корпус»; положение головы, повороты, наклоны, вращение).
- Упражнения для плечевого пояса (поочередное поднимание и опускание, тоже двумя плечами, вращательные движения).
- Упражнения на гибкость (наклоны, перегибы, скручивание корпуса).
- Стопы (подъем на полупальцы, «перекаты» с полупальцев на пятки, приседание по шестой позиции с разворотами корпуса).
- Прыжки (по шестой позиции, раскрывая ноги в стороны и соединяя (одна нога вперед, вторая назад).

Составление танцевальных композиций. Музыкально-танцевальные игры.

#### 2. Музыкальная азбука (6ч)

**Теория.** Значение музыки в танце. Музыка эмоциональная, программная, ритмическая основа танца. Понятие музыкального размера. Музыкальный размер: 2/4, 3/4, 4/4.

**Практика.** Прослушивание музыкальных произведений, определение характера этой музыки. Определение музыкального размера.

- устойчивость в темпе;
- переключение с одного темпа на другой;
- постепенное ускорение или замедление темпа.

Определение характера и динамики движений:

- отражение в движении характера музыки;
- отражение в движении динамических оттенков (форте, пиано, легато, стаккато).

Передача движением ритмического рисунка:

- хлопками, шагами;
- бегом и другими танцевальными элементами;
- соблюдение пауз;
- синкопированными движениями.

Определение метра:

- движение, отмечающее начало такта;
- вступление в движение на такт позднее своего соседа;
- затактовое построение.

### **3. Классический танец (28ч)**

**Теория.** Понятие «классический танец», терминология классического танца. Понятие «осанка». Какие бывают позиции ног. Какие бывают позиции рук. Искусство танцевального поклона: поклон как приветствие, «здравствуйте», «до свидания». Понятие основных упражнений классического экзерсиса: плие, батман тандю, релеве, соте, эшапе, глиссад.

**Практика.** Постановка корпуса. Разучивание позиций ног и позиций рук. Разучивание поклона. Изучение основных упражнений классического танца: плие, батман тандю, релеве, соте, эшапе, глиссад.

- Различные виды шагов со сменой темпа, ритма, характера (с носка; топающий; с высоким подниманием колен; на полупальцах)
- Бег (на полупальцах в продвижении и на месте; с высоким коленом; он же с захлестом назад; он же выбрасывая ноги вперед)
- Прыжки (высокий на обеих ногах; поочередно с ноги на ногу; в повороте по четвертям)
- Подскоки, перескоки, проскоки, галоп (прямой, боковой).
- Шаг польки.
- Различные виды шагов, бега, хлопков в сочетании друг с другом.
- Приставные шаги (с приседаниями, в разных направлениях)
- Переменный шаг.
- Элементы народного танца (притопы, прихлопы, «ковырялочка»).

### **4. Детские массовые танцы (74ч)**

**Теория.** Подбор музыкального сопровождения к танцу. Определение характера танца. Подбор музыки к танцу. Определение характера танца. Сюжет танца.

**Практика.** Развод танца. Отработка танца под счет и под музыку. Отработка перемещения в танце. Эмоциональное исполнение танцевального номера.

### **Итоговое занятие (2ч)**

**Теория** Подведение итогов работы детского объединения. Поощрение лучших воспитанников.

**Практика.** Выступление с отчетным концертом.

### **Учебно-тематический план 2-го года обучения.**

№	Раздел. Тема.	Теория	Практика	Всего часов	Формы контроля
	<b><u>Вводное занятие</u></b>	2	-	2	Опрос
<b>1.</b>	<b><u>Ритмика</u></b>		<b>10</b>	<b>10</b>	
	1.1. Движения на ориентировку в пространстве.	-	4	4	Наблюдение
	1.2. Упражнения для коррекции осанки.	-	6	6	Самостоятельное выполнение упражнений

<b>2.</b>	<b><u>Классический танец.</u></b>	<b>6</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	
	2.1. Повторение пройденного материала за 1-ый год обучения.	4	6	10	Самостоятельное выполнение упражнений
	2.2. Классический экзерсис у станка	2	18	20	Наблюдение
<b>3.</b>	<b><u>Основы народного танца.</u></b>	<b>12</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	
	3.1. Значение народного танца в развитии танцевальной культуры.	4	-	4	Беседа
	3.2. Упражнение «гармошка».	2	4	6	Самостоятельное выполнение упражнений
	3.3. Каблучные упражнения.	2	8	10	Самостоятельное выполнение упражнений
	3.4. Особенности русского танца.	2	-	2	Беседа
	3.5. Упражнения с ненапряженной стопой (флик-фляк).	-	6	6	Самостоятельное выполнение упражнений
	3.6. Подготовка к «веревочке»	-	4	4	Самостоятельное выполнение упражнений
	3.7. «Веревочка» в сочетании с пристукиванием.	-	6	6	Самостоятельное выполнение упражнений
	3.8. Дробные выстукивания.	2	8	10	Самостоятельное выполнение упражнений
	3.9. Дробные ходы.		12	12	Самостоятельное выполнение упражнений
<b>4.</b>	<b><u>Концертная деятельность.</u></b>	<b>4</b>	<b>36</b>	<b>40</b>	
	4.1. Русский народный перепляс.	2	20	22	Отработка танца
	4.2. Русский хоровод.	2	16	18	Отработка танца
	<b><u>Итоговое занятие.</u></b>	-	2	2	Концерт
	<b><u>Итого:</u></b>	<b>24</b>	<b>120</b>	<b>144</b>	

### Содержание программы 2-го года обучения.

#### Вводное занятие (2ч)

**Теория.** Планы и содержание работы на новый учебный год. Расписание занятий, правила техники безопасности и поведения во время занятий.

**Практика.** Танцы - импровизация на тему «Летние каникулы».

#### 1. Ритмика (10ч)

**Практика.** Выполнение музыкально-ритмических упражнений. Выполнение движений на ориентировку в пространстве. Выполнение комплекса упражнений для коррекции осанки.

#### 2. Классический танец (30ч)

**Теория.** Повторение терминологии классического танца. Понятие танцевальных положений. (croise, efface, epaulement). . Понятие – plie. Понятие Battement tendu. Понятие pas glisse. Понятие pas chasse. Понятие releve. Понятие прыжков.

**Практика.** Выполнение классического экзерсиса у станка.

Повторяется и закрепляется материал 1-го года обучения с увеличением мышечной нагрузки, ускоряется темп исполнения.

Постановка корпуса: стоя, лежа, сидя.

Изучение позиции ног: I, II, III.

Изучение положения рук: I, II, III.

Основные положения рук в паре: «воротца», «корзинка», «замочек», «лодочка».

Работа головы (наклоны в разные стороны, круговые).

Работа плеч (подъем; опускание; отведение вперед, назад; вращение поочередное и вместе).

Работа корпуса (наклоны в разные стороны, развороты с приседаниями, прыжками, скручивание).

Работа стоп (подъем на полупальцы; «перекаты»; приседаниями; приседание с поднятием поочередно колен; «пистолет»).

Прыжки (по шестой позиции, поочередно; в высоту и длину).

### **3. Основы народного танца.(60ч)**

**Теория.** Знакомство с характерными особенностями народных танцев. Беседы об истории, быте и национальной культуре народа. Характерные черты исполнения русской народной пляски.

**Практика.** Изучение и отработка народных движений: «гармошка», каблучные упражнения, «Флик-фляк», «веревочка», дробные выстукивания, дробные ходы. Совершенствование основных движений и элементов танца, работа над выразительностью в различных сочетаниях друг с другом. Названия основных движений танца «полька». Прыжки с увеличением амплитуды, смещением темпа, ритма. Соединение элементов комбинации, логические цепочки, положения партнеров в паре. Хлопки с мальчиками как элементы хлопучек, подготовка к присядкам «мячик». Дополнительно: подскоки вперед, на месте, назад, в повороте.

### **4. Концертная деятельность. (42ч)**

**Теория.** Характер и особенности народной пляски. Подбор музыкального сопровождения танца. Характер и особенности исполнения хоровода. Подбор музыкального сопровождения.

**Практика.** Разучивание и отработка танца. Развод рисунка танца. Отработка под счет и под музыку. Отработка выхода в танце и его концовки.

### **5. Итоговое занятие. (2ч)**

**Теория.** Подведение итогов работы детского объединения за учебный год. Поощрение и награждение обучающихся.

**Практика.** Выступление с отчетным концертом.

### **Учебно-тематический план 3-го года обучения.**

№	Раздел Тема	Теори я	Прак тика	Всего часов	Формы контроля
	<b><u>Вводное занятие.</u></b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Викторина
<b>1.</b>	<b><u>Классический танец.</u></b>		<b>10</b>	<b>10</b>	
	1.1. Классический экзерсис.	-	10	10	Наблюдение
<b>2.</b>	<b><u>Народный танец.</u></b>	<b>2</b>	<b>62</b>	<b>64</b>	
	2.1. Повторение изученного материала.	2	8	10	Самостоятельное выполнение упражнений
	2.2. Бег по диагонали.	-	4	4	Наблюдение
	2.3. «Моталочка»	-	6	6	Наблюдение
	2.4. «Переборы»	-	4	4	Наблюдение
	2.5. «Присядка»	-	8	8	Наблюдение

	2.6. Вращения по диагонали	-	4	4	Самостоятельное выполнение упражнений
	2.7. «Веребочка» в сочетании с пристукиванием.	-	8	8	Самостоятельное выполнение движений в композициях
	2.8. «Веребочка с переборами»	-	6	6	
	2.9. Дробь в «три листика» (женская)	-	4	4	
	2.10. Дробь «хромого» (мужская)	-	4	4	
	2.11. Комбинированные вращения с «моталочкой».	-	6	6	
<b>3.</b>	<b><u>Народно-сценический танец.</u></b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>20</b>	
	3.1. Понятие народно-сценический и народно-характерный танец.	4		4	Беседа
	3.2. Пляски различных областей России.	6	4	10	Беседа
	3.3. Разнообразие кадрилей в различных местностях и областях России.	4	2	6	Беседа
<b>4.</b>	<b><u>Концертная деятельность.</u></b>	<b>4</b>	<b>42</b>	<b>46</b>	
	4.2. Групповая пляска.	2	14	16	Участие в концертах, мероприятиях
	4.3. Московская кадриль	2	28	30	Участие в концертах, мероприятиях
	<b><u>Итоговое занятие.</u></b>		<b>2</b>	<b>2</b>	Отчетный концерт
	<b>Итого:</b>	<b>22</b>	<b>122</b>	<b>144</b>	

### Содержание программы 3-го года обучения.

#### Вводное занятие. (2ч)

**Теория.** Планы и содержание работы на новый учебный год. Расписание занятий на учебный год, подбор репертуара.

**Практика.** Импровизированные этюды.

#### 1.Классический танец. (10ч)

**Практика.** Выполнение классического экзерсиса у станка и на середине зала.

Для концентрации внимания и начала урока выполняются все виды шагов в движении по кругу, по диагонали и прямо (дополнительно по четырем точкам):

- танцевальные с вытягиванием стопы;
- шаркающие шаги;
- естественно-бытовые шаги;
- марш с сильно вытянутыми стопами;
- шаги с высоко поднятыми коленями;
- шаги на высоких полупальцах;
- то же с высоко поднятыми коленями;
- шаги на носках и пятках;
- шаги на внутреннем и внешнем своде стопы;

- легкий бег;
- то же с высоким подъемом ног, согнутых коленях вперед и назад (с захлестом);
- pas amboite, поочередное выбрасывание прямых ног вперед на 45°;
- pas couru – мелкий бег на полупальцах;
- pas chasse.

При исполнении этих движений необходимо ритмично двигаться, в соответствии с различным характером музыки, ее динамикой (громко, умеренно, тихо; громче-тише). Подключаются элементарные движения рук (подъем на опускание, вперед и в стороны), координируя их с движениями ног.

Первоначальные упражнения для усвоения принятой в классическом танце постановке корпуса рук, ног, головы.

В начале года при изучении экзерсиса учащиеся стоят лицом к палке, затем по мере освоения исполняют движения одной рукой за палкой.

- Plie;
- Battement tendu (по I позиции);
- Battement tendu jete (по I позиции);
- Rond de jambe en parterre
- Sur lu cou – de - pied u passé
- Releve lent на 45° и 90° (крестом)
- Grand Battement ent jete (крестом)

Танцевальные движения (полька, галоп, вальсовая дорожка по кругу и линиям, шаг полонеза).

## **2. Народный танец. (64ч)**

**Теория.** Понятие народный танец.

**Практика.** Повторение изученного материала. Изучение движений: бег по диагонали, «моталочка», «переборы», «присядка», вращения по диагонали, «веревочка» в сочетании с пристукиванием, «веревочка с переборами», дробь женская, дробь мужская, комбинированные вращения с «моталочкой».

## **3. Народно - сценический танец (20ч)**

**Теория.** Понятие народно-сценический и народно-характерный танец. Пляски различных областей России. Разнообразие кадрили в различных местностях и областях России.

**Практика.** Знакомство с плясками и с разнообразием кадрили, хороводов в различных местностях и областях России. Разучивание разнообразных дробей и притопываний, хлопков, с аккомпанементом музыкального инструмента (ложки, бубен, колокольчики и т.д.)

Простейшие элементы изучаются как у станка, так и на середине зала. Затем из разученных элементов составляются танцевальные этюды или законченные по форме танцевальные постановки.

Экзерсис у станка (лицом к палке).

1. Demi – plie.
2. Battement tendu (с переходом стопы с носка на каблук).
3. Каблучные упражнения (вынесение рабочей ноги на каблук во все направления).

*Экзерсис на середине зала.*

Изучение элементов русского танца:

- поклон в русском характере;
- положение рук;
- положение рук в парах;
- движение рук (раскрытие в сторону и закрытие на пояс, движение рук с платком).

Ходы:

- простой ход;
- переменный ход;

- боковой ход «гармошка»;
  - боковой шаг;
  - шаркающий (кадрильный).
- Танцевальные движения:
- «ковырялочка»;
  - «моталочка»;
  - подготовка к дробям;
  - притопы;
  - удары полупальцами;
  - удары каблуком;
  - «ключи» I, II, III;
  - хлопки и хлопучки для мальчиков (одинарные по бедру и голенищу).

Движения обычно строятся по кругу, по линии танца. Для развития мышц кистей рук и освоения мелких движений кистями той или иной национальности разучиваются подготовительные упражнения:

- характерное положение рук;
- сгибание и разгибание в запястье;
- вращение внутрь и наружу;
- волнообразные движения;
- щелчки пальцами;
- мягкое движение рук от предплечья;
- переводы из стороны в сторону через низ;
- раскрытие и закрытие через позиции в сторону или вверх.

#### **4. Концертная деятельность. (46ч)**

**Теория.** Особенности характера групповой пляски, пляски «Тимоня», Московской кадрили.

**Практика.** Разучивание и отработка танцев. Развод и отработка рисунка в танце. Отработка под счет и музыку танцевальных номеров. Работа над выразительным исполнением танца.

#### **Итоговое занятие. (2ч)**

**Теория.** Подведение итогов работы детского объединения за учебный курс. Награждение и поощрение всех обучающихся детского объединения.

**Практика.** Отчетный концерт танцевального коллектива.

#### **Организационно-педагогические условия реализации программы.**

Занятия проходят в просторном, проветренном зале, соответствующем санитарно-гигиеническим нормам (температурный режим, световой режим и т.д.). Для эффективной работы используется фонотека, видеоматериалы, наглядные пособия; используются интернет технологии, технические средства обучения: планшет. На занятия учащиеся должны приходить в специальной форме. Обувь для мальчиков и девочек – балетки, чешки.

#### Методическое и дидактическое обеспечение

В образовательном процессе применяются педагогические технологии:

1) *Игровая технология* – которая объединяет достаточно обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр. Их основная цель – обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений, навыков. Основным механизмом реализации являются методы вовлечения обучаемых в творческую деятельность.

2) *Технология дифференцируемого обучения* – которая ставит своей целью создание оптимальных условий для выполнения задатков, развития интересов и способностей воспитанников. Механизмом реализации являются методы индивидуального обучения.

3) *Технология личностно-ориентированного обучения* – организация воспитательного процесса на основе глубокого уважения к личности ребёнка, учёте особенностей его

индивидуального развития, отношения к нему как к сознательному, полноправному и ответственному участнику образовательного процесса. Это формирование целостной, свободной, раскрепощённой личности, осознающей своё достоинство и уважающей достоинство и свободу других людей.

4) *Информационные технологии* – все технологии, использующие специальные технические информационные средства: компьютер, аудио-, видео-, теле- средства обучения.

5) *Здоровьесберегающие технологии* – создание комплексной стратегии улучшения здоровья обучающихся, разработка системы мер по сохранению здоровья детей во время обучения и выработка знаний и навыков, которыми должен овладеть обучающийся.

6) *Технология проблемного обучения* – которая ставит своей целью развитие познавательной активности и творческой самостоятельности обучающихся. Механизмом реализации является поисковые методы, приема поставки познавательных задач, поставив перед обучающимися задачу, которую они выполняют, используя имеющиеся у них знания и умения.

7) *Технологии сотрудничества* реализуют равенство, партнерство в отношениях педагога и ребенка. Педагог и обучающиеся совместно вырабатывают цели, содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.

Использование перечисленных выше технологий характеризует целостный образовательный процесс детского объединения и является формой организации творчества детей, где каждый ребенок не только обеспечивается полной свободой творческой инициативы, но и нуждается в продуманной стратегии, отборе средств выражения, планировании деятельности. В работе хореографического объединения педагог использует открытые педагогикой принципы обучения:

*Принцип ценностно-смыслового равенства.*

У педагога и обучающегося общая цель, интересная совместная деятельность, одинаковые взгляды на общечеловеческие ценности, позиция равенства.

*Принцип коллективности.*

Педагогу необходимо воспитывать социально-значимые качества у ребёнка, развить его как члена общества, коллектива.

*Принцип доступности обучения.*

Обучение должно соответствовать возрастным, интеллектуальным и индивидуальным особенностям обучающихся.

*Принцип комплексности, системности и последовательности.*

Обязывает строить процесс обучения таким образом, чтобы учебная деятельность связывалась со всеми сторонами воспитательной работы, а владение новыми знаниями, умениями и навыками опиралось на то, что уже усвоено.

*Принцип наглядности*

Предусматривает яркий эмоциональный и практический показ движений при разучивании нового материала.

*Принцип сознательности.*

Предусматривает заинтересованность, а не механическое усвоение детьми необходимых знаний и умений.

*Принцип креативности.*

Творческую личность можно воспитать только в творческой обстановке и при участии педагога творящего.

Все эти принципы отражают личностно-ориентированный подход к детям и являются по существу единым и взаимосвязанным процессом образования.

Структура занятия включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия. Общее назначение – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части является: организация группы;

повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма. Основными средствами подготовительной части являются: строевые упражнения; различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов; упражнения на связь с музыкой и др. Все упражнения выполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

*Методические особенности.* Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

Основная часть занятия. Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение и совершенствование движений танцев и его элементов; отработка композиций и т.д. Средства основной части занятия: упражнения на силу, растягивание и расслабление (экзерсисы); хореографические упражнения; элементы классического, народного танца; танцевальные композиции; постановочная работа.

*Методические особенности.* На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.

Заключительная часть занятия. Основные задачи – постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени. Основными средствами являются: спокойные танцевальные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками; знакомые танцы, исполнение которых доставляет детям радость.

*Методические особенности.* В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у учащихся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Замечания и советы по поводу недостаточно освоенных движений помогают учащимся сосредоточить на них внимание на следующем занятии.

Основной формой занятия является учебное занятие (15% - теоретические, 85% - практические занятия).

Используются следующие основные формы работы на занятиях:

- Групповая, которая предполагает наличие системы «педагог-группа-воспитанник»;
- Индивидуальная в рамках группового занятия (самостоятельное выполнение заданий).

При реализации программы «Народные танцы» используются следующие методы и приемы:

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

- рассказ,
- беседа,
- обсуждение,
- объяснение,
- словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Этот метод используется на занятиях-беседах, учебно-тренировочных занятиях и других.

*Методы наглядного восприятия* способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению воспитанниками программы «Народный танец», повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений,

демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично. Это метод используется на всех формах занятий.

*Практические методы* основаны на активной деятельности самих учащихся. Это методы целостного освоения упражнений, ступенчатый метод и игровой.

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

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

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

*Дидактическое обеспечение:*

аудио-фонд; наглядные пособия; краткий словарь хореографических терминов.

Оценочные материалы.

Отслеживание результатов в детском объединении направлено на получение информации о знаниях, умениях и навыках воспитанников. Отследить развитие индивидуальных особенностей и раскрытие творческого и познавательного потенциала ребенка, а также качества личности, сформированных в процессе занятий, педагог может в процессе непосредственного обучения, как с самим обучающимся, так и со всей группой в целом.

Педагогом проводятся наблюдения за динамикой развития, как каждого ребенка в отдельности, так и группы обучающихся в целом, которые могут проходить в форме:

- собеседования;
- педагогического наблюдения;
- беседы в форме «вопрос-ответ»;
- творческого занятия;
- концертных выступлений;
- участия в фестивалях и конкурсах различного уровня.

*Основными видами контроля являются:* мониторинг, текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговый контроль.

*Основными принципами проведения и организации всех видов контроля являются:* систематичность, учет индивидуальных особенностей учащегося, коллегиальность.

*Текущий контроль* осуществляется в повседневной работе в форме наблюдения, опроса с целью проверки усвоения пройденного материала и выявления пробелов в знаниях обучающихся.

*Промежуточная аттестация* определяет уровень практической подготовки учащегося и усвоение им образовательной программы на определенном этапе обучения. Проводится в форме концерта.

*Итоговый контроль* определяет уровень усвоения программы и проводится в форме отчетного концерта.

*Мониторинг* развития обучающихся проводится в течение учебного года. При проведении мониторинга используется метод структурированного наблюдения за учащимися в процессе практической деятельности на занятиях и его оценивание по

определенным параметрам с занесением результатов в карту группы. Мониторинг проводится системно: в начале, середине и конце учебного года.

### Список использованной литературы:

1. Н.К. Беснятова «Программа педагога дополнительного образования: от разработки до реализации», Айрис-пресс, 2003г.
2. О.В. Ерохина «Школа танцев для детей» Ростов п/д Феникс, 2003г.
3. Д.А. Ермакова «От фокстрота до квикстепа». М.: ООО «Издательство АСТ», Донецк: «Сталкер», 2004г.
4. Гусев Г.П. «Методика преподавания народного танца. Этюды». - М.: «Владос» 2005г.  
<https://ru.b-ok.cc/book/3006707/e7681a>
5. Гусев Г.П. «Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала». - М.: «Владос» 2004г.  
[https://nmdshi.uln.muzkult.ru/media/2018/09/17/1217333811/Gusev\\_G.P.\\_Metodika\\_prepodavaniya\\_narodnogo\\_tanca.pdf](https://nmdshi.uln.muzkult.ru/media/2018/09/17/1217333811/Gusev_G.P._Metodika_prepodavaniya_narodnogo_tanca.pdf)
6. «Организация ученического самоуправления», изд. «Учитель», Волгоград 2007.
6. Люси Смит «Танцы. Начальный курс», М.: Артель АСТ-2001г.

#### Интернет-ресурсы:

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

<http://www.narodko.ru/>

<http://dancehelp.ru/>

#### Список литературы и пособий для обучающихся и их родителей.

1. Е.А. Гринберг «Растем красивыми» Новосибирск, 1992г.
2. История костюма. М.: Искусство, 1996г.
3. Браиловская Л. «Самоучитель балльных танцев»- изд. «Феникс», 2005г

### Приложение.

#### Оценочные материалы

#### Мониторинг развития обучающихся

Для педагогического мониторинга развития обучающихся предлагается метод структурированного наблюдения за учащимися в процессе практической деятельности на занятиях и его оценивание по определенным параметрам с занесением результатов в карту группы. Мониторинг проводится системно: в начале, середине и конце учебного года.

Параметры	Критерии	Степень выраженности качества (оценивается педагогом в процессе наблюдения за учебно-практической деятельностью ребенка и ее результатами)	Баллы
Мотивация	Выраженность интереса к занятиям	Интерес практически не обнаруживается	1
		Интерес возникает лишь к новому материалу	2
		Познавательный интерес, который не выходит за пределы изучаемого материала	3
		Проявляет постоянный интерес и творческое отношение к предмету.	4
		Стремится получить дополнительную информацию по изучаемому материалу	5
Самооценка	Самооценка деятельности на занятиях	Обучающийся не умеет, не пытается и не испытывает потребности в оценке своих действий – ни самостоятельной, ни по просьбе педагога	1

		Приступая к решению новой задачи, пытается оценить свои возможности относительно ее решения, однако при этом учитывает лишь то, знает он ее или нет, а не возможность изменения известных ему способов действия	2
		Может с помощью педагога оценить свои возможности в решении поставленных задач.	3
		Может самостоятельно оценить свои возможности в решении поставленных задач.	4
		Учащийся может предвидеть результаты своей деятельности и прогнозировать последствия	5
Нравственно-этические установки и	Ориентация на общепринятые моральные нормы и их выполнение в поведении	Часто нарушает общепринятые нормы и правила поведения	1
		Допускает нарушения общепринятых норм и правил поведения	2
		Недостаточно осознает правила и нормы поведения, но в основном их выполняет	3
		Осознает моральные нормы и правила поведения в социуме, но иногда частично их нарушает	4
		Всегда следует общепринятым нормам и правилам поведения, осознанно их принимает	5
Познавательная сфера	Уровень развития познавательной активности, самостоятельности	Уровень активности, самостоятельности обучающегося низкий, при выполнении заданий требуется постоянная внешняя стимуляция, любознательность не проявляется	1
		Обучающийся недостаточно активен и самостоятелен, но при выполнении заданий требуется внешняя стимуляция, круг интересующих вопросов довольно узок	2
		Обучающийся стремится к выявлению смысла изучаемого материала, овладеть способами применения знаний в измененных условиях.	3
		Обучающийся любознателен, активен, задания выполняет с интересом, самостоятельно, не нуждаясь в дополнительных внешних стимулах.	4
		Хорошее владение учебным материалом. Умеет самостоятельно поставить задачу и найти способы ее решения. Устойчивый интерес к поисковой деятельности.	5
Коммуникативная сфера	Способность к сотрудничеству	В совместной деятельности не пытается договориться, не может прийти к согласию, настаивает на своем, конфликтует или игнорирует других	1
		Обучающийся способен к сотрудничеству, но не всегда умеет аргументировать свою позицию и слушать партнера	2
		Обучающийся способен к взаимодействию и сотрудничеству (групповая и парная работа; дискуссии; коллективное решение поставленных задач)	3
		Проявляет эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества; умеет слушать собеседника, совместно планировать, договариваться и распределять	4

		функции в ходе выполнения задания, осуществлять взаимопомощь	
		Обучающийся способен учитывать позицию собеседника). Может организовывать и осуществлять сотрудничество с педагогом и сверстниками.	5

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года в виде концерта.

- Итоговый контроль – проводится по окончании изучения программы в форме отчетного концерта.

Критерии оценивания усвоения программного материала детьми, и развитие других качеств обучающихся определяются по трем уровням:

- **высокий уровень** – программный материал усвоен обучающимся полностью, точное знание терминологии и правил исполнения танцевальных движений, музыкальность, выразительность исполнения танцевальных композиций, умение работать в хореографическом коллективе, техника исполнения высокая, владение навыками сольного исполнения танцевального номера, имеются высокие достижения (победы в международных, всероссийских, областных конкурсах детского творчества);
- **средний уровень** - неполное владение теоретическими знаниями, недостаточно точное исполнение танцевальных комбинаций, с точки зрения музыкальности, координации движений, умение работать в хореографическом коллективе, у техника исполнения низкая, участвует в фестивалях и конкурсах детского творчества на уровне образовательного учреждения, города;
- **низкий уровень** – слабое усвоение теоретического программного материала, техника исполнения низкая, недостаточное владение навыками работы в хореографическом коллективе, частичный ввод в репертуар ансамбля, участвует в концерте на уровне коллектива.

#### Глоссарий

1. «Бег парами по кругу». Сохранять парность, держать круг, интервалы. Движение исполнять точно под музыку.
2. «Бег по кругу» - Держать круг, интервалы, осанку \ голову поднять\. Исполнять точно под музыку. Шаг на 1/8 такта.
3. «Бегунец» - Элемент танца, разучивается на счет: «раз и, два и». Ис.п.: ноги в основной стойке/ пятки вместе, носки врозь/. Оттолкнуться левой ногой и сделать небольшой прыжок вперед правой ногой/ счет «раз», левой ногой /счет «и»/, правой ногой /счет «два»/. После этого начинать те же движения с левой ноги /прыжок, перебежка и т. д./.
4. «Белорусский шаг польки». Музыкальный размер 2/4. Начинается с затакта, подскок и три шага или три притопа. Исполняется на 1-й такт музыки.
5. «Боковой галоп». С правой / левой/ ноги шаг в сторону, левая / правая/ догоняет её и подбивает, движение исполняется легко, задорно. Два галопа на 1 такт. Музыкальный размер 2/4.
6. «Врассыпную маршем» - Держать ориентир, не сталкиваться. Ходить под музыку. Шаг на ¼ такта.
7. «Врассыпную шагом» - Держать ориентир, ходить, не сталкиваясь, точно под музыку.
8. «Выбрасывание ног». Исполнять перескок с одной ноги на другую поочередно. Выносятся нога вперед на /45 градусов/, колени прямые, носок предельно натянут, исполняется в быстром темпе на каждую ¼ такта.
9. «Выставление ноги вперед на носок». Движение исполняется с правой и левой ноги. Нога выставляется, носок предельно вытянут, пятка повернута вперед. Колени прямые, голова повернута к выставленной ноге. Характер музыки умеренный.
10. «Выставление ноги вперед на пятку». Движение исполняется с правой и левой ноги поочередно. При исполнении придерживать точного направления вперед. Нога выставляется на пятку, сильно согнута в подъеме так, чтобы носок смотрел вверх и

немного в сторону, корпус прямой, голова приподнята. Характер музыки спокойный. При музыкальном размере 2/4 на «раз» каждого такта нога выносится вперед, на «Два» - нога подтягивается в исходное положение.

11. «Галоп вперед» - Выпад на правую /левую/ ногу вперед, левая нога / правая/ подтягивается и с небольшим подскоком продвигается вперед. Шаг на ¼ такта. Размер 2/4. Характер энергичный.

12. «Гармошка». Пятки вместе, носки врозь, носки вместе, пятки врозь с продвижением в правую и в левую сторону.

13. «Дробный шаг». Выполняется ритмично на всей ступне, на каждую 1/8 такта. Ступни параллельно, колени согнуты слегка. Движение может выполняться на месте и в разных направлениях.

14. «Ковырялочка» вперед. Один из видов «ковырялочки». Музыкальный размер 2/4. На 1-й такт правая/ левая/ нога выносится вперед на носок, на счет «раз», «два» поставить ногу на каблук, на счет «раз» - 2-й такт. Поставить ногу в исходное положение, на счет «два» - пауза и движение можно выполнять с другой ноги и тремя притопами. Характер зависит от музыки.

15. «Кружиться парами» - Танцующие, взявшись за руки, смотрят друг на друга. При исполнении движений должны образовывать круг. Шаг -1/4 такта.

16. «Кружиться по одному» - Делать маленький кружок вокруг себя, сохранять осанку, слушать музыку. Кружение в одну сторону должно занимать не более 4 тактов музыкального сопровождения.

17. «Марш парами по кругу» - Сохранять парность, держать круг, интервалы. Ходить точно под музыку.

18. «Марш по кругу» - Держать круг, интервалы, осанку /поднять голову/. Четко ходить под музыку. Шаг на ¼ такта.

19. «Марш с высоким подниманием ног». Марш с высоким подниманием колена, носок оттянут вниз, корпус прямой. Характер четкий, энергичный. Шаг на ¼ такта.

20. «Марш» - четко ходить под музыку. Шаг на ¼ такта. Согласовывать движение рук и ног, держать осанку.

21. «Мелкий бег по кругу» - Держать ориентир, не сталкиваться друг с другом. Исполнять точно под музыку.

22. «Мелкий бег» - Движение выполняется на 1/8 такта, легко на носочках, шаг мелкий.

23. «Переменный шаг». Музыкальный размер 2/4. Исполняется на 1-й такт музыки, два шага с правой ноги, два шага с левой ноги и т. д.

24. «Полуприседание с вынесением ноги на пятку». На «раз» присесть, на «два» подняться с полуприседанием и вынести правую / левую/ ногу на пятку в сторону.

25. «Поскоки». Музыкальный размер 2/4. Исполнять энергично, задорно на каждую ¼ такта. На «раз» - шаг на правую ногу, на «два» - поскок на этой ноге, поднять колено левой ноги, носок оттянут вниз. Движение выполняется с одной и другой ноги в разных направлениях.

26. «Приглашение». Мальчики: руки опущены вниз, корпус прямой – шаг в сторону по линии танца /против хода часовой стрелки/ с левой ноги, правую ногу приставить к левой с небольшим наклоном головы. Девочки: держат руки за юбочки или отводят в сторону, кисти рук повернуты вниз. Шаг с правой ноги, левую ногу подтягиваются и ставят сзади правой на носок, колено левой ноги согнуто и отведено влево. При этом выполняется небольшое приседание. Корпус прямой.

27. «Приставной шаг с пружинкой». На «раз» - шаг в сторону, на «два» - приставить ногу: носок к носку, пятка к пятке – и исполнить небольшую пружинку /приседание/. Движение выполняется в одну и в другую сторону.

28. «Приставной шаг». Начинать разучивать движение по прямой линии. На «раз» - шаг в сторону, на «два» - приставить ногу носок к носку, пятку к пятке. Корпус прямой, голова

приподнята. Движения исполняется в одну и в другую сторону. Характер зависит от музыки.

29. «Притопы одной ногой» - Размер 2/4. Притоп на сильную долю каждого такта.

30. «Притопы поочередные» - Музыкальный размер 2/4 – 2 притопа в такт. Притоп исполняется на каждую четверть.

31. «Притопы топающие» - Исполнять на каждую восьмую на полной стопе, высоко ногу не поднимать.

32. «Притопы». Музыкальный размер 2/4. Притоп поочередно на каждую ¼ такта. Или 1-й такт – два притопа, 2-й такт – пауза.

33. «Пружинка» - Легкое приседание в соответствии со спокойным характером музыки. Движение исполняется на сильную долю такта. Размер 2/4.

34. «Прыжки» - Легко подпрыгивать на двух ногах в соответствии с характером музыки. Сохранять осанку. Ритмично исполнять прыжки на двух ногах. На каждую ¼ такта.

35. «Скользящие хлопки». Руки вытянуты вперед, чуть согнуты в локтях, скользящим движениям хлопать сверху вниз по ладошкам на каждую ¼ такта./

36. «Танцевальный шаг». Движения исполняются во всех направлениях. Шаг с носка. Исполняется на каждую четверть музыкального размера 2/4. На «раз» - шаг с правой ноги, на «два» - шаг с левой ноги и т. д.

37. «Тройные притопы». Занимают 2 такта. На «раз» 1-го такта – притоп правой ногой, на «два» - притоп левой ногой. На «раз» 1-го такта – притоп правой ногой. На «два» - пауза. Тройные притопы могут выполняться на 1-й такт /восьмыми/ и 1/8 – пауза.

38. «Тройные хлопки» занимают 2 такта. Музыкальный размер 2/4. На «раз» первого такта - хлопок, на «два» - хлопок, на «раз» второго такта - хлопок, на «два» - пауза.

39. «Упражнение для рук» - Уметь поднимать руки вверх, вправо, влево, вниз, в сторону с предметом и без предмета.

40. «Упражнение с платочками» - Движения во всех направлениях плавные, легкие.

41. «Упражнение с погремушками, игрушками» - Уметь правильно держать погремушку и выполнять движения в соответствии с ритмом и динамикой музыки.

42. «Упражнение с флажками» - Движение более четкие. Уметь правильно держать флажок. Флажок поднять вверх, впереди себя рука согнута, локоть внизу.

43. «Фонарики» - Кисти рук должны быть перед собой, локти опущены вниз, пальцы собраны, / как бы держат яблоко/, легко вращать кистями, без напряжения.

44. «Хлопки» - Хлопки поочередные в соответствии с ритмической пульсацией, Хлопок приходится на каждую четверть. Размер 2/4 – 2 хлопка в такте поочередные на каждую ½ такта. Или на один такт- пауза.

45. «Хлопок с притопом». Исполняется на сильную долю такта. Музыкальный размер 2/4. На «раз» - исполнять хлопок и притоп одной ногой, на «два» - пауза и т. д.

46. «Ходьба парами по кругу» - Сохранять парность, держать круг, интервалы, ходить точно под музыку. Шаг – ¼ такта.

47. «Ходьба по кругу» - Держать круг, интервалы, осанку \ голову поднять\. Выполнять точно под музыку. Шаг ¼ такта.

48. «Шаг вальса /гимнастический/». Ис. п.: стойка на носках. Выполняется на счет: «Раз, два, три». Их «и» - маленький скользкий. На «раз» - шаг правой ногой вперед с носка на всю ступню, слегка сгибая колено /мягко пружиня/ ; на «два, три» - два небольших шага вперед левой, затем правой ногой на носках /ноги прямые/.

49. «Шаг вальса/ танцевальный/. Ис. п.: стойка на носках. Исполняется, как и предыдущий шаг, но на беге стремительно.

50. «Шаг и поскок с правой, затем с левой ноги». Нога высоко поднимается. Музыкальный размер 2/4. Движение исполняются энергично, весело, задорно, на 2/4 такта.

51. «Шаг польки». Исполняется с затакта. На «раз» - поскок на левой ноге, правую ногу выносим вперед, с этой ноги исполняем переменный шаг. Затем движение исполнить с другой ноги. Размер 2/4. Движение на 1-й такт музыки.

52. «Шаг с припаданием». Ис.п.: ноги в основной стойке. Выполняется на счет: «и раз,и два». На «и» - правую ногу приподнять в сторону, вправо; на «раз» - сделать небольшой шаг с носка на всю ступню, слегка сгибая колено. Одновременно левую, согнуть в колене, ногу приподнять; на «и» - выпрямляя ноги, встать на носок левой ноги / сзади правой/, правую отвести в сторону; на «два» - «и» - повторить движения.

53. «Шаг с притопом». На «раз» - шаг с правой ноги, на «два» - притоп левой ногой, не перенося на нее тяжесть тела, затем шаг с левой ноги, и притоп правой и т. д. Обратить внимание: с какой ноги притоп, с той ноги следующий шаг. Движение исполняется на 1 такт. Музыкальный размер 2/4.