

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 «31» 08 2021 г.



«Утверждаю»
Директор МБУДО ЦДТ
Медведева М.Н.
Приказ № 30 от «31» 08 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. 8
3.	Учебно-тематический план и содержание программы 2 года обучения	Стр. 10
4.	Учебно-тематический план и содержание программы 3 года обучения	Стр. 12
5.	Условия реализации программы	Стр. 14
6.	Список использованной литературы	Стр. 14
7.	Список рекомендуемой литературы для учащихся	Стр. 18

Пояснительная записка.

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

Настоящая программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Государственной программой Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы, Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. №816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017г., регистрационный № 48226) «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 (Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660), Концепцией развития дополнительного образования детей на 2014-2020 гг. (Утверждена Распоряжением Правительства РФ № 1726-р 4 сентября 2014 г.), Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)», Приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Уставом ЦДТ.

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 самоопределиваться 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. 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, обучающиеся **будут знать:***

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

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

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

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

- знать правила постановки рук, группировки пальцев в народном танце;

- знать подготовительные движения рук.

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

- уметь правильно открыть и закрыть руку на талию;
- уметь исполнять простейшие элементы народного танца у станка и танцевальные элементы на середине зала;
- уметь справляться с несложными танцевальными комбинациями;
- приобретут навыки актерской выразительности.
- *К концу третьего года обучения, обучающиеся **будут знать:***
- 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:***
- уметь правильно двигаться в такт музыке, сохраняя красивую осанку;
- уметь чувствовать характер музыки и в соответствии с этим уметь передать настроение;
- уметь самостоятельно подбирать музыкальное сопровождение к танцу;
- уметь исполнять движения на мелодию с затактовым настроением;
- уметь составлять и исполнять русский или другой несложный национальный танец.

Формы подведения итогов и контроля.

Вводный – собеседование (дает информацию об уровне подготовки обучающихся).

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.	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
	Вводное занятие:	2	2		Опрос
1.	Ритмика	32	5	27	
	1.1. Музыкально-ритмические упражнения.	3	1	2	Наблюдение
	1.2. Фигурная маршировка.	5	1	4	Наблюдение
	1.3. Движения на ориентировку в пространстве.	4	1	3	Самостоятельное выполнение движений
	1.4. Танцевальные композиции	10	2	8	Выполнение композиций
	1.5. Музыкально-танцевальные игры.	10	-	10	Танцевальные игры
2.	Музыкальная азбука	6	2	4	
	3.1. Значение музыки в танце.	2	1	1	Беседа
	3.2. Музыкальный размер.	4	1	3	Беседа
3.	Классический танец	28	9	19	
	4.1. Понятие классический танец.	4	4	-	Беседа
	4.2. Постановка корпуса.	2	1	1	Наблюдение
	4.3. Позиции ног и рук.	6	2	4	Наблюдение

	4.4. Поклон.	2	-	2	Наблюдение
	4.5. plie	2	-	2	Наблюдение
	4. 6 battement tendu	2	-	2	Наблюдение
	4. 7 releve	2	-	2	Наблюдение
	4. 8 pas chasse	2	-	2	Наблюдение
	4. 9 прыжки (соте, эшапе, глиссад)	6	2	4	Наблюдение
4.	Детские массовые танцы	74	4	70	
	5.1. Танец с мячами.	30	2	28	Отработка танца
	5.2. Танец «Матрешки».	44	2	42	Отработка танца
	Итоговое занятие	2		2	Концерт
	Итого:	144	22	122	

Содержание программы 1-го года обучения

Вводное занятие(2ч) Введение в образовательную программу.

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. 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, s, 4/4.

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

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.

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.	Всего часов	Тео-рия	Прак-тика	Формы контроля
	<u>Вводное занятие</u>	2	2	-	
1.	<u>Ритмика</u>	10		10	
	1.1. Движения на ориентировку в пространстве.	4	-	4	Наблюдение
	1.2. Упражнения для коррекции осанки.	6	-	6	Самостоятельное выполнение упражнений
2.	<u>Классический танец.</u>	30	6	24	
	2.1. Повторение пройденного материала за 1-ый год обучения.	10	4	6	Самостоятельное выполнение упражнений
	2.2. Классический экзерсис у станка	20	2	18	Наблюдение
3.	<u>Основы народного танца.</u>	60	12	48	
	3.1. Значение народного танца в развитии танцевальной культуры.	4	4	-	Беседа
	3.2. Упражнение «гармошка».	6	2	4	Самостоятельное выполнение упражнений
	3.3. Каблучные упражнения.	10	2	8	Самостоятельное выполнение упражнений
	3.4. Характерные 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.	10	2	8	Самостоятельное выполнение упражнений
	3.9. Дробные ходы.	12		12	Самостоятельное выполнение упражнений
4.	<u>Концертная деятельность.</u>	40	4	36	
	4.1. Русский народный перепляс.	22	2	20	Отработка танца
	4.2. Русский хоровод.	18	2	16	Отработка танца
	<u>Итоговое занятие.</u>	2	-	2	Концерт
	<u>Итого:</u>	144	24	120	

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.

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.

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	Всего часов	Тео- рия	Прак- тика	Формы контроля
	<u>Вводное занятие.</u>	2	2	-	
1.	<u>Классический танец.</u>	10		10	
	1.1. Классический экзерсис.	10	-	10	Наблюдение
2.	<u>Народный танец.</u>	64	2	62	
	2.1. Повторение изученного материала.	10	2	8	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. «Веревочка» в сочетании с пристукиванием.	8	-	8	
	2.8. «Веревочка 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	
3.	<u>Народно-сценический танец.</u>	20	14	6	
	3.1. Понятие народно-сценический и народно-характерный танец.	4	4		Беседа
	3.2. Пляски различных областей России.	10	6	4	Беседа
	3.3. Разнообразие кадрилией в различных местностях и областях России.	6	4	2	Беседа
4.	<u>Концертная деятельность.</u>	46	4	42	
	4.2. Групповая пляска.	16	2	14	Участие в концертах, мероприятиях
	4.3. Московская кадриль	30	2	28	Участие в концертах, мероприятиях
	<u>Итоговое занятие.</u>	2		2	Отчетный концерт
	Итого:	144	22	122	

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.

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 кадрилией в различных местностях и областях России.

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

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.

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, дидактическое обеспечение реализации программы.

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 помогает 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», повышению 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. Этот 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 повышению 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 литературы:

Список литературы для педагога.

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
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 1.

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
Мотива-	Выражен-	Интерес практически не обнаруживается	1

ция	ность интереса к занятиям	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
Само-оценка	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	Ориентация на общепринятые моральные нормы и их выполнение в поведении
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		
		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
Обучающийся способен к сотрудничеству, но не всегда	2		

		умеет аргументировать свою позицию и слушать партнера	
		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 функции в ходе выполнения задания, осуществлять взаимопомощь	4
		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.

Приложение 2.

Словарь танцевальных движений.

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 $\frac{1}{4}$ 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 $\frac{2}{4}$ 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 $\frac{1}{4}$ такта. Размер $\frac{2}{4}$. 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 $\frac{1}{8}$ такта. Ступни параллельно, колени согнуты слегка. Движение может выполняться на месте и в разных направлениях.

14. «Ковырялочка» вперед. Один из видов «ковырялочки». Музыкальный размер $\frac{2}{4}$. 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 - $\frac{1}{4}$ 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 $\frac{1}{4}$ такта.

19. «Марш с высоким подниманием ног». Марш с высоким подниманием колена, носок оттянут вниз, корпус прямой. Характер четкий, энергичный. Шаг на $\frac{1}{4}$ такта.

20. «Марш» - четко ходить под музыку. Шаг на $\frac{1}{4}$ 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 исполняется на $\frac{1}{8}$ такта, легко на носочках, шаг мелкий.

23. «Переменный шаг». Музыкальный размер $\frac{2}{4}$. 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 $\frac{2}{4}$. Исполнять энергично, задорно на каждую $\frac{1}{4}$ такта. На «раз» - шаг на правую ногу, на «два» - поскок на этой ноге, поднять колено левой ноги, носок оттянут вниз. Движение исполняется 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 выполняется 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 выполняется 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 движением хлопать сверху вниз по ладошкам на каждую ¼ такта./

36. «Танцевальный шаг». Движения выполняются 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 скользящий. 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. Обратит внимание: с какой ноги притоп, с той ноги следующий шаг. Движение исполняется на 1 такт. Музыкальный размер 2/4.