

Для выхода из полноэкранного режима нажмите 

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города-курорта Кисловодска  
«Детская хореографическая школа»

Дополнительная общеразвивающая программа  
«Сила духа в энергии танца»

**Программа**  
**по учебному предмету**  
**Танец**

г-к. Кисловодск  
2024 год

«Одобрено»  
Методическим советом  
МБУДО «ДХорШ»  
Протокол № 3 от 26 сентября 2024.



**Разработчик** – Гикалова Людмила Васильевна, преподаватель МБУДО «ДХорШ».

**Рецензент** - Черных Татьяна Валерьевна, учитель начальных классов и технологии Ассоциация «Общеобразовательная школа № 21 города-курорта Кисловодска» (социально ориентированная для детей с ОВЗ).

**Рецензент** - Проказов Эмиль Борисович, Почетный работник культуры Ставропольского края, преподаватель, директор МБУДО «ДХорШ».

## Структура программы учебного предмета.

### I. Пояснительная записка

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- Срок реализации учебного предмета;
- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;
- Форма проведения учебных аудиторных занятий;
- Цель и задачи учебного предмета;
- Обоснование структуры программы учебного предмета;
- Методы обучения;
- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.

### II. Содержание учебного предмета

- Сведения о затратах учебного времени;
- Годовые требования по классам.

### III. Требования к уровню подготовки обучающихся.

### IV. Формы и методы контроля, система оценок

- Аттестация: цели, виды, форма, содержание;
- Критерии оценки.

### V. Методическое обеспечение учебного процесса

- Методические рекомендации педагогическим работникам.

### VI. Списки рекомендуемой методической литературы

- Список рекомендуемой методической литературы.

## Пояснительная записка.

Данная программа по учебному предмету «Танец» является неотъемлемой и обязательной частью дополнительной общеразвивающей программы «Сила духа в энергии танца». Программа «Танец» представляет дополнительный образовательный курс художественной эстетической направленности. Педагог-хореограф должен научить учащихся основам танцевального искусства, дать им необходимые знания, навыки, танцевальную технику, учитывая возрастные особенности учащихся. Он должен помнить, что выполнение задач, поставленных на уроке, непосредственно зависит от содержания и методики учебного процесса. Построение урока должно следовать принципу “от простого к сложному”.

Преподавателю следует учесть физические недостатки учеников (кривизна ног, чрезмерная полнота, очень короткая шея и т.д.). Педагог должен быть внимательным, чутким и тактичным к таким детям, должен уметь расставлять учеников таким образом, чтобы они могли правильно выполнять движения, глядя на сверстников. Пояснения преподавателя, для всех детей должны быть простыми и доступными. Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, программа «Танец», основанная на движениях под музыку, развивает и музыкальный слух, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе.

Танец способствует правильному физическому развитию детей, имеет оздоровительное значение, способствует более глубокому эмоционально-осознанному восприятию музыки, большей тонкости слышания и различения отдельных музыкально-выразительных средств, пониманию музыкальных стилей и жанров. Танец исполняется чаще всего всем коллективом и требует четкого взаимодействия всех участников, повышает дисциплину, чувства ответственности и товарищества. При составлении рабочей программы использован опыт ведущих специалистов хореографии, учтены современные тенденции. Автором программы использовалась методическая литература, базовые программы, личный опыт работы. Данная программа должна служить для развития музыкальных способностей, двигательных качеств и навыков учащихся. В программе описывается содержание и основные принципы работы с детьми 6-12 лет, с учётом их психологических и физиологических особенностей, возможности развития их природных способностей. Объем выдачи учебных часов по учебному предмету соответствует учебному плану учреждения. Реализация данной учебной программы рассчитана на три года для детей с ограниченными возможностями здоровья. Объем аудиторной нагрузки по программе составляет 132 аудиторных часа при 3-летнем обучении. Данный предмет вводится в учебный процесс с первого года обучения (1 класса). Каждый год обучения по программе состоит из 44 учебных недель.

Классы/количество часов	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
	Количество часов	Количество часов	Количество часов
Недельная аудиторная нагрузка	1	1	1

Программа реализуется в форме групповых занятий, где продолжительность одного урока равна 30 минут.

Основная цель программы:

- способность эстетическому развитию подрастающего поколения через хореографию;
- присутствие игрового момента на первоначальном этапе обучения;
- научить учащегося красоте и выразительности движений;
- научить владеть своим телом;
- обладать образным видением;
- научить чувствовать мышцы своего тела;
- научить понимать язык музыки и выражать его в движении;
- балетной воспитать силу воли.

Развивающие задачи:

- развитие осанки;
- логическое мышление;
- развитие чувства ритма;
- развивать мышечно - двигательный аппарат;
- концентрировать внимание;
- развивать координацию движений;
- развить выразительность, ритмичность исполнения танцев;
- развитие способностей фантазии, импровизации;
- развитие гибкости, выворотности, пластичности.

Воспитательные задачи:

- воспитывать художественный вкус, интерес к танцевальному искусству, обучение владению культурой движения;
- сплотить коллектив, строить в нем отношения на основе взаимопомощи и сотворчества;
- формирование у учащихся потребности в обучении, саморазвитии;
- сохранение здоровья учащихся;
- выполнять уставные требования к школьной форме и сменной обуви;
- гигиеническая культура.

Ожидаемые результаты освоения программы учебного предмета:

- знание основных элементов классического, народного танцев;
- знание о массовой композиции;
- знание сценической площадке;
- знание рисунка танца;

- слаженности в культуре исполнения танца;
- умение исполнять простые танцевальные этюды и танцы;
- умение ориентироваться на сценической площадке;
- умение самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;
- владение различными танцевальными движениями, упражнениями на развитие физических данных;
- навыки перестраивания из одной фигуры в другую;
- владение первоначальными навыками постановки корпуса, ног, рук, головы;
- навыки комбинирования движений;
- навыки ансамблевого исполнения, сценической практики.

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- наглядный (наглядно-слуховой, наглядно-двигательный);
- словесный (объяснение, беседа, рассказ);
- практический (упражнения воспроизводящие и творческие).

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. Для проведения занятий необходимо иметь балетные залы, имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие), балетные станки (палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль трёх стен, зеркала.

Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета, на максимальную нагрузку обучающихся на аудиторных занятиях:

Вид учебной работы	Всего часов	Год обучения		
		1 класс	2 класс	3 класс
1	2	3	4	5
Максимальная нагрузка (в часах), в том числе:	132	44	44	44
Аудиторные занятия (в часах)	132	44	44	44
Вид промежуточной аттестации, в том числе:				

Контрольные уроки, зачеты (по полугодиям)		2 полуго- дие	4 полуго- дие	6 полуго- дие
Консультации (в часах)	0	0	0	0

Учебный материал распределяется по годам обучения - классам. Каждый класс имеет свои дидактические задачи, объем времени, предусмотренный для освоения учебного материала.

### **Содержание учебного предмета** **при нормативном сроке обучения 3 года.**

#### **1 год обучения.** **(1 класс)**

Аудиторные занятия 1 час в неделю

Основные задачи первого года обучения являются: постановка ног, корпуса, рук, головы в процессе освоения основных движений классического тренажа у станка, элементы народного танца на середине, развитие элементарных навыков координации движений, развитие двигательных функций (выворотности ног, подъёма, гибкости корпуса, шага, прыжка). Умение самостоятельно создавать музыкально - двигательный образ.

#### Гимнастические упражнения.

1. Движения для головы:
  - повороты направо – налево, вверх- вниз;
  - наклоны с различной амплитудой.
2. Движения плеч и корпуса:
  - подъем и опускание плеч;
  - наклоны корпуса вперед и в сторону;
  - повороты, выводя правое или левое плечо вперед.

#### Экзерсис (основы) классического танца у станка.

(Все движения экзерсиса изучаются лицом к станка)

1. Позиции ног: I, II, III.
2. Позиции рук: подготовительное положение, I, II, III позиции, перевод рук из позиции в позицию.
3. Постановка корпуса.
4. Demi - plie по I, II, III позициям.
5. Battment tendu из I позиции в сторону и вперед.
6. Releve: а) в сочетании с полуприседанием.

#### Экзерсис классического танца на середине зала.

1. Основные положения корпуса; en face.

2. Releve из VI позиции.
3. Трамплинные прыжки.

#### Упражнения на ориентировку в пространстве.

1. Различение правой, левой ноги, руки и плеч.
2. Повороты вправо и влево.
3. Движение по линии танца и против линии танца, движение по диагонали.

#### Элементы народного танца на середине зала.

1. Шаги:
  - бытовой;
  - легкий шаг с носка (танцевальный);
  - шаг на полу пальцах;
  - легкий бег;
  - шаг с подскоком;
  - боковой подскок (галоп);
  - русский переменный.

#### Игры на развитие воображения и умение самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ.

1. "Танцы - противоположности". Дети в парах под ритмичную музыку танцуют танец, изображая противоположные чувства. 1- грустный, 2- веселый, жадный - щедрый, трусливый - смелый и т.д.
2. "Кукольный театр". Дети делятся на группы, выбираем кукольника, остальная группа куклы. Куклы стоят совершенно расслаблено, свесив голову вниз, как тряпичные. Кукольник придаёт какое-то положение рукам ногам, лицу, чтобы выразилось какое-то чувство. Вторая группа наблюдает за представлением, затем группы меняются местами.
3. "Узнай, кто я". Учащийся должен придумать образ под музыкальное сопровождение. Группа отгадывает образ показываемый учащимся через мимику и танец.

#### Элементы народного танца на середине зала.

1. Положения и движения рук, принятые в русской пляске:
  - свободно опущенные вниз;
  - руки в бок;
  - руки, скрещенные на груди;
  - взмахи платочком.
2. Упражнение для корпуса в характере русского танца, темп *moderato*.
3. Присядки (для мальчиков).
4. Упражнение "мячик"(для мальчиков).

#### Построения и перестроения из одной фигуры в другую.

1. В колонну по одному:



- в пары и обратно.
- 2. Из колонны по два в колонну по четыре и обратно:
  - из колонны в шеренгу.
- 3. Круг:
  - сужение и расширение круга;
  - свободное размещение в зале.
- 4. «воротца».

#### Этюды и постановочная работа.

1. Танцуем польку.
2. Змейка с воротцами (хоровод).
3. Круговой галоп.

В конце каждой четверти первого класса назначается контрольный урок с отметкой, на котором учащиеся демонстрируют свои знания по пройденному материалу.

### **2 год обучения. (2 класс)**

Аудиторные занятия 1 час в неделю

Основные задачи второго года обучения являются: продолжается работа над постановкой ног, корпуса, рук, головы в процессе освоения основных движений классического, народного танцев. Работа над чистотой и точностью исполнения пройденных движений.

#### Гимнастические упражнения.

1. Подготовка мышц, связок, суставов к работе:
  - ахиллово сухожилия;
  - плечевого отдела.

#### Экзерсис (основы) классического танца у станка.

(Все движения экзерсиса изучаются лицом к станку) .

1. Позиции ног V.
2. Demi-plie по I, II, V позициям.
3. Battment tendu из V позиции крестом.
4. Releve в сочетании с полуприседанием по I, II, V позициям.

#### Экзерсис классического танца на середине.

1. Releve по I, II позициям.
2. I Port de bras epaulment croisee.

#### Элементы народного танца.

1. Раскрывание рук из положения на поясе, в характере русского танца.

2. Русский переменный ход вперед и назад в сочетании с руками.
3. Боковой русский ход «гармошка» «елочка».
4. Бег с высоко поднятыми коленями.
5. Бег с выбросом ног на 45%.
6. Шаги:
  - танцевальный шаг назад (в медленном темпе);
  - шаг на полу пальцах назад;
  - шаг с высоким подъемом колена вперед на полу пальцах;
  - бег за хлест.

#### Построения и перестроения из одной фигуры в другую.

1. Построение в круг:
  - а) из колонны по одному;
  - б) из одной шеренги;
  - в) из двух шеренг;
  - г) из двух колонн.
2. Перестроение из одной шеренги в две.
3. Из одной колонны в две, в три, в четыре.
4. Из двух колонн в четыре.
5. Ходьба по залу противходом, змейками, концентрическими кругами.
6. «Звездочки» и «Карусель».
7. «Плетень» и «Корзиночка».
8. Перестроение из одного круга в два или в три концентрических,двигающихся в разные стороны.
9. «Шен».

#### Игры на развитие воображения и умение самостоятельно создавать музыкально - двигательный образ.

1. "Море волнуется". Под спокойную музыку дети свободно двигаются. Когда музыка остановится, дети превращаются в того, в кого скажет преподаватель: Баба-Яга, роботы, грустный клоун весёлый танцор и т.д.

#### Этюды и постановочная работа:

1. Пляска петрушек.

В конце второго года обучения проводится контрольный урок с отметкой, которая выставляется в свидетельство об окончании школы.

**3 год обучения.  
(3 класс)**

Аудиторные занятия 1 час в неделю

На третьем году обучения продолжается работа над освоением основных движений классического, народного танцев. Работа над чистотой и точностью исполнения пройденных движений. Развитие координации, силы ног. Этюды и постановочная работа.

#### Гимнастические упражнения.

2. Подготовка мышц, связок, суставов к работе:
  - упр. для шейного отдела;
  - поясничного пояса.

#### Экзерсис (основы) классического танца у станка.

(Все движения экзерсиса изучаются лицом к станку).

5. Позиции ног V.
6. Demi-plie по I, II, V позициям.
7. Battment tendu из V позиции крестом.
8. Releve в сочетании с полуприседанием по I, II, V позициям.
9. Passe par terre.
10. Battements tendu с demi - plies.
11. Passe par terre - проведение ноги вперед и назад через I позицию.

#### Экзерсис классического танца на середине.

3. Releve по I, II позициям.
4. I Port de bras epaulment croisee.
5. Мелкий бег на полу пальцах(pas sougu).

#### Элементы народного танца.

1. Русский переменный ход вперед и назад в сочетании с руками.
2. Бег с высоко поднятыми коленями.
3. Бег с выбросом ног на 45%.
4. Притопы и перетопы:
  - тройные;
  - синкопированные.

#### Построения и перестроения из одной фигуры в другую.

10. Построение в круг:
  - а) из колонны по одному;
  - б) из одной шеренги;
  - в) из двух шеренг;
  - г) из двух колонн.
11. Перестроение из одной шеренги в две.
12. Из одной колонны в две, в три, в четыре.
13. Из двух колонн в четыре.
14. Ходьба по залу противходом, змейками, концентрическими кругами.
15. «Звездочки» и «Карусель».

16. «Плетень» и «Корзиночка».
17. Перестроение из одного круга в два или в три концентрических, двигающихся в разные стороны.
18. «Шен».

Игры на развитие воображения и умение самостоятельно создавать музыкально - двигательный образ.

1. "Музыкальная фантазия". Дети сидят в кругу, передавая друг другу пакет. Из пакета каждый достаёт картинку с изображением музыкального инструмента. Каждый показывает, как играют на его инструменте. В конце можно предложить всем сыграть на воображаемых инструментах какую-нибудь общую мелодию.

Этюды и постановочная работа:

2. Полька – тройка.
3. На птичьем дворе.

В конце третьего года обучения проводится зачет с отметкой, которая выставляется в свидетельство об окончании школы.

График промежуточной аттестации

класс	График	
	1 полугодие	2 полугодие
1	2	3
1 класс	контрольный урок	контрольный урок
2 класс	контрольный урок	контрольный урок
3 класс	контрольный урок	зачет

Требования к контрольным урокам и зачетам

За время обучения учащиеся должны приобрести ряд практических навыков:

- уметь выполнять комплексы упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма;
- уметь сознательно управлять своим телом;
- владеть упражнениями на развитие музыкальности, метроритма;
- уметь координировать движения;
- движениями разных характеров и музыкальных темпов.

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися

следующих знаний, умений и навыков:

- знание основных элементов классического, народного танцев;
- знание о массовой композиции, сценической площадке, рисунке танца, слаженности и культуре исполнения танца;
- умение исполнять простые танцевальные этюды и танцы;
- умение ориентироваться на сценической площадке;
- умение самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;
- владение различными танцевальными движениями, упражнениями на развитие физических данных;
- навыки перестраивания из одной фигуры в другую;
- владение первоначальными навыками постановки корпуса, ног, рук, головы;
- навыки комбинирования движений;
- навыки ансамблевого исполнения, сценической практики.

А также:

- умение воспроизводить метроритмический узор народной музыки средствами народно-сценического танца и элементарных хореографических средств;
- навык освоения пространства репетиционного и сценического зала, линейное, круговое построение, основные фигуры-рисунки танца, положения в парах и в массовых коллективных номерах;
- умение определять характер музыки, менять характер движений в соответствии со сменами музыкальных частей;
- умение использовать сюжетные и драматургические элементы в инсценировках песен, хороводов;
- навыки использования самостоятельности, силы воли, развивать их;
- осознавать значение результатов своего творческого поиска.

### **Формы и методы контроля, система оценок.**

Формы контроля по учебному предмету «Танец» является текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация учащихся в соответствии с Уставом Учреждения.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся осуществляется по мере освоения ими учебной программы.

Формы текущего контроля по учебному предмету «Танец» является контрольный урок по итогам четверти, 1 и 2 полугодия. Фонды оценочных средств должны быть полными и адекватными, соответствовать целям и задачам программы «Танец». Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретённых учащимся знаний, умений, навыков в области хореографического искусства.

Формы текущего контроля:

- творческий просмотр постановочных работ;
- зачетные занятия, открытые уроки;
- проверочные задания.

Формы промежуточной аттестации:

- контрольные уроки,
- зачеты, проводимые в виде творческих показов.

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	оценка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном)
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание и использование методики исполнения изученных движений и т.д.
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия регулярных аудиторных занятий, а также плохой посещаемости аудиторных занятий
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Не исключается применение (+) и (-) к баллам (оценкам) при текущей и промежуточной аттестации.

В случае многократного получения неудовлетворительной оценки или не аттестации по результатам четверти, или другим формам контроля по решению Педагогического совета учащийся может быть отчислен.

### **Методические рекомендации.**

#### Структура урока.

1 часть урока (вводная)

1. Вход детей в танцевальный зал под марш.
2. Выстраивание в колонны (занимают рабочие места).
3. Поклон преподавателю, отметка посещаемости в журнале.
4. Сообщение темы урока.

5. Ритмическая разминка (для головы, плеч, рук, корпуса и ног).

2 часть урока (основная)

1. Работа над элементами классического танца.
2. Работа над элементами народного танца.
3. Работа над этюдами.

3 часть урока (заключительная)

1. Танцевально - музыкальная импровизация.
2. Выстраивание в колонны (занимают исходные места).
3. Поклон педагогу.
4. Выход из зала под марш.

При работе над танцевальным репертуаром важным моментом является развитие у детей танцевальной выразительности. Однако необходимо отметить, что выразительность исполнения - результат не механического «натаскивания», а систематической работы, когда ученик от более простых заданий, связанных с передачей характера музыки в двигательноритмических упражнениях, постепенно переходит к более сложным, передающим стиль, характер танцев, развитие образа персонажа в сюжетных постановках.

Урок является основной формой учебного процесса. Урок характеризуется единством дидактической цели, объединяющей содержание деятельности преподавателя и учащихся, определённостью структуры, диктуемой каждый раз конкретными условиями и закономерностями усвоения учебного материала. Как часть учебного процесса урок может содержать: организационный момент, восприятие, осознание и закрепление в памяти информации; овладение навыками (на основе усвоенной информации) и опытом творческой деятельности; усвоение системы норм и опыта эмоционального отношения к миру и деятельности в нём; контроль и самоконтроль преподавателя и учащихся.

При организации и проведении занятий по предмету «Танец» необходимо придерживаться следующих принципов:

- принципа сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- принципа наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.;
- принципа доступности, который требует, чтобы перед учеником ставились посильные задачи. В противном случае у обучающихся снижается интерес к занятиям. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей учеников, их возможностей в освоении кон-

кретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;

- принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и освоение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учеников.

Предлагается следующий тематический план, рассчитанный на 44 учебные недели при 3-х летнем сроке обучения.

Недели	Темы	Кол-во часов в неделю
<b>1 класс (1 год обучения)</b>		
1.	Ознакомление с предметом. Изучение поклона.	1 час
2.	Движения для головы: а) повороты направо – налево, вверх- вниз; б) наклоны с различной амплитудой. Движения плеч и корпуса: а) подъем и опускание плеч; б) наклоны корпуса вперед и в сторону; в) повороты, выводя правое или левое плечо вперед.	1 час
3.	Позиции ног: I, II, III (лицом к станка ). Позиции рук: подготовительное положение, I, II, III позиции. Постановка корпуса.	1 час
4.	Шаги: бытовой; легкий шаг с носка (танцевальный); шаг на полу пальцах; легкий бег; шаг с подскоком.	1 час
5.	Игра: ”Танцы - противоположности”. Закрепление пройденного материала.	1 час
6.	Основные положения корпуса; en face(на середине зала).	1 час
7.	Demi - plie по I, II, III позициям (лицом к станку).	1 час
8.	Различение правой, левой ноги, руки и плеч. Закрепление пройденного материала.	1 час
9.	Battment tendu из I позиции в сторону и вперед (лицом к станка). Боковой подскок (галоп); русский переменный.	1 час
10.	Повороты вправо и влево (Упр. на ориентировку в пространстве).	1 час
11.	Releve: а) в сочетании с полуприседанием(лицом к станка ).	1 час
12.	Игра: ”Кукольный театр”. Закрепление пройденного материала.	1 час



13.	Battment tendu jete из I позиции в сторону (лицом к станка). Трамплинные прыжки (на середине зала).	1 час
14.	Releve из VI позиции (на середине зала).	1 час
15.	Движение по линии танца и против линии танца, движение по диагонали (Упр. на ориентировку в пространстве).	1 час
16.	Подготовка к контрольному уроку. Контрольный урок.	1 час
17.	Экзерсис народного танца. Demi- plie по VI, I, II, III позиции.	1 час
18.	Экзерсис народного танца. Battment tendu из VI, I позиции в сторону и вперед с переводом « носок - каблук» в характере русского народного танца. Закрепление пройденного материала.	1 час
19.	Экзерсис народного танца. Battment tendu из VI, I позиции в сторону и вперед с переводом носка на каблук в сочетании с полуприседанием.	1 час
20.	Положения и движения рук, принятые в русской пляске: свободно опущенные вниз; руки в бок руки, скрещенные на груди; взмахи платочком.	1 час
21.	Построения и перестроения из одной фигуры в другую: в колонну по одному; в пары и обратно.	1 час
22.	Выстукивания. Музыкальный размер 2/4 в характере русского танца, темп allegretto на середине зала. Круговой галоп.	1 час
23.	Упр. для корпуса в характере русского танца, темп moderato на середине зала. Присядки (для мальчиков) на середине зала.	1 час
24.	Этюд: Современные ритмы.	1 час
25.	Этюд: Современные ритмы.	1 час
26.	Этюд: Современные ритмы.	1 час
27.	Игра: "Узнай, кто я". Закрепление пройденного материала.	1 час
28.	Построения и перестроения из одной фигуры в другую. Круг: сужение и расширение круга; свободное размещение в зале.	1 час
29.	Этюд: Танцуем польку.	1 час
30.	Этюд: Танцуем польку.	1 час
31.	Построения и перестроения из одной фигуры в другую: а) из колонны по два в колонну по четыре и обратно; из колонны в шеренгу.	1 час
32.	Змейка с воротцами (хоровод). Упр. "мячик" (для мальчиков) на середине зала.	1 час

33.	Этюд: Русская народная пляска.	1 час
34.	Этюд: Русская народная пляска.	1 час
35.	Этюд: Русская народная пляска.	1 час
36.	Построения и перестроения из одной фигуры в другую: «воротца».	1 час
37.	Построения и перестроения из одной фигуры в другую: «воротца».	1 час
38.	Подготовка к контрольному уроку. Контрольный урок.	1 час
39.	Построения и перестроения из одной фигуры в другую. Круг: сужение и расширение круга; свободное размещение в зале.	1 час
40.	Этюд: Танцуем польку.	1 час
41.	Этюд: Танцуем польку.	1 час
42.	Этюд: Танцуем польку.	1 час
43.	Змейка с воротцами (хоровод). Упр. “мячик” (для мальчиков) на середине зала.	1 час
44.	Этюд: Русская народная пляска.	1 час
<b>2 класс (2 год обучения)</b>		
1.	Повтор пройденного материала. Изучение поклона. Подготовка мышц, связок, суставов к работе: а) упр. для шейного, плечевого отделов; б) поясничного пояса; в) ахиллово сухожилия.	1 час
2.	Позиции ног V лицом к станку. Demi, grand - plié по I, II, V позициям лицом к станку.	1 час
3.	Построение в круг: а) из колонны по одному; б) из одной шеренги; в) из двух шеренг; г) из двух колонн.	1 час
4.	Battment tendu из V позиции крестом лицом к станку. Releve в сочетании с полуприседанием по I, II, V позициям лицом к станку.	1 час
5.	Battment tendu jete из V позиции в сторону.	1 час
6.	Ходьба по залу противходом, змейками, концентрическими кругами.	1 час
7.	Passe par terre лицом к станку на середине. Положение epaulment cruises на середине.	1 час
8.	I Port de bras epaulment croisee на середине. Releve по I, II позициям на середине.	1 час
9.	Мелкий бег на полу пальцах(pas sougu) на середине. Раскрывание рук из положения на поясе, в характере	1 час

	русского танца.	
10.	Игра: "Море волнуется".	1 час
11.	Игра: "Море волнуется".	1 час
12.	Боковой русский ход «гармошка», «елочка». Перестроение из одной шеренги в две.	1 час
13.	Бег с высоко поднятыми коленями. Перестроение из двух колонн в четыре.	1 час
14.	Бег с выбросом ног на 45%. Перестроение из одной колонны в две, в три, в четыре.	1 час
15.	Русский переменный ход вперед и назад в сочетании с руками.	1 час
16.	Игра: "Музыкальная фантазия".	1 час
17.	Подготовка к контрольному уроку. Контрольный урок.	1 час
18.	Перестроение из одного круга в два или в три концентрических,двигающихся в разные стороны.	1 час
19.	Этюд: Пляска петрушек.	1 час
20.	Этюд: Пляска петрушек.	1 час
21.	Battements tendus с demi - plies (лицом к станку). Положение ноги sur le cou-de-pied.	1 час
22.	Passe par terre - проведение ноги вперед и назад через I позицию (лицом к станку). Понятие направлений en dehors et en dedans.	1 час
23.	Шаги: танцевальный шаг назад (в медленном темпе); шаг на полу пальцах назад; шаг с высоким подъемом колена вперед на полу пальцах.	1 час
24.	Этюд: Русская хороводная пляска.	1 час
25.	Этюд: Русская хороводная пляска.	1 час
26.	Этюд: Русская хороводная пляска.	1 час
27.	Построения и перестроения: «Шен».	1 час
28.	Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans (лицом к станку). Temps saute по I позиции.	1 час
29.	Этюд: Кадриль. Закрепление пройденного материала.	1 час
30.	Этюд: Кадриль. Закрепление пройденного материала.	1 час
31.	Этюд: Кадриль. Закрепление пройденного материала.	1 час
32.	Притопы и перетопы: одинарные; тройные; синкопированные.	1 час
33.	Этюд: Полька - тройка. Закрепление пройденного материала.	1 час
34.	Этюд: Полька - тройка. Закрепление пройденного материала.	1 час

35.	Этюд: Польшка - тройка. Закрепление пройденного материала.	1 час
36.	Трамплинные прыжки с поворотом на 45%, 90%, 180%; прыжки на месте на обеих ногах; с одной ноги на другую; из VI позиции ног во II анти - выворотную; с двух ног на одну; с прямыми ногами и поджатыми.	1 час
37.	Малые и большие позы: croisee. Releves на полупальцы в I, II позициях на середине. II Port de bras epaulment croisee на середине.	1 час
38.	Малые и большие позы: croisee. Releves на полупальцы в I, II позициях на середине. II Port de bras epaulment croisee на середине.	1 час
39.	Passe par terre an fase на середине. Бег за хлест.	1 час
40.	Passe par terre an fase на середине. Бег за хлест.	1 час
41.	Этюд: На птичьем дворе. Построения и перестроения: «Плетень» и «Корзиночка».	1 час
42.	Этюд: На птичьем дворе. Построения и перестроения: «Плетень» и «Корзиночка».	1 час
43.	Построения и перестроения: «Звездочки» и «Карусель».	1 час
44.	Подготовка к контрольному уроку. Контрольный урок.	1 час
<b>3 класс (3 год обучения)</b>		
1.	Повтор пройденного материала. Изучение поклона. Подготовка мышц, связок, суставов к работе: а) упр. для шейного, плечевого отделов; б) поясничного пояса; в) ахиллово сухожилия.	1 час
2.	Позиции ног V лицом к станку.	1 час
3.	Demi - plié по I, II, V позициям лицом к станку.	1 час
4.	Grand - plié по I, II, V позициям лицом к станку.	1 час
5.	Построение в круг: а) из колонны по одному; б) из одной шеренги; в) из двух шеренг; г) из двух колонн.	1 час
6.	Battment tendu из V позиции крестом лицом к станку. Releve в сочетании с полуприседанием по I, II, V позициям лицом к станку.	1 час
7.	Battment tendu jete из V позиции в сторону.	1 час
8.	Ходьба по залу противходом, змейками, концентри-	1 час

	ческими кругами.	
9.	Passe par terre лицом к станку на середине. Положение epaulment cruises на середине.	1 час
10.	I Port de bras epaulment croisee на середине. Releve по I, II позициям на середине.	1 час
11.	Раскрывание рук из положения на поясе, в характере русского танца.	1 час
12.	Игра: "Море волнуется".	1 час
13.	Боковой русский ход «гармошка», «елочка». Перестроение из одной шеренги в две.	1 час
14.	Бег с высоко поднятыми коленями. Перестроение из двух колонн в четыре.	1 час
15.	Бег с выбросом ног на 45%. Перестроение из одной колонны в две, в три, в четыре.	1 час
16.	Русский переменный ход вперед и назад в сочетании с руками.	1 час
17.	Игра: "Музыкальная фантазия".	1 час
18.	Подготовка к контрольному уроку. Контрольный урок.	1 час
19.	Перестроение из одного круга в два или в три концентрических,двигающихся в разные стороны.	1 час
20.	Этюд: Пляска петрушек.	1 час
21.	Положение ноги sur le cou-de-pied.	1 час
22.	Понятие направлений en dehors et en dedans.	1 час
23.	Шаг с высоким подъемом колена вперед на полу пальцах.	1 час
24.	Этюд: Русская хороводная пляска.	1 час
25.	Этюд: Русская хороводная пляска.	1 час
26.	Построения и перестроения: «Шен».	1 час
27.	Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans (лицом к станку). Temps saute по I позиции.	1 час
28.	Этюд: Кадриль.	1 час
29.	Этюд: Кадриль.	1 час
30.	Притопы и перетопы: одинарные; тройные; синкопированные.	1 час
31.	Этюд: Польшка - тройка.	1 час
32.	Этюд: Польшка - тройка.	1 час
33.	Трамплинные прыжки с поворотом на 45%, 90%, 180%; прыжки на месте на обеих ногах; с одной ноги на другую; из VI позиции ног во II анти - выворотную; с двух ног на одну; с прямыми ногами и поджа-	1 час

	тыми.	
34.	Малые и большие позы: croisee. Releves на полупальцы в I, II позициях на середине. II Port de bras epaulment croisee на середине.	1 час
35.	II Port de bras epaulment croisee на середине.	1 час
36.	II Port de bras epaulment croisee на середине.	1 час
37.	Passe par terre an fase на середине. Бег за хлест.	1 час
38.	Passe par terre an fase на середине. Бег за хлест.	1 час
39.	Этюд: На птичьем дворе. Построения и перестроения: «Плетень» и «Корзиночка».	1 час
40.	Этюд: На птичьем дворе.	1 час
41.	Этюд: На птичьем дворе.	1 час
42.	Построения и перестроения: «Плетень» и «Корзиночка».	1 час
43.	Построения и перестроения: «Звездочки» и «Карусель».	1 час
44.	Подготовка к контрольному уроку. Контрольный урок.	1 час

### Список использованной литературы.

1. Бахто С.Е. Программа «Ритмика и танец» для хореографических школ и хореографических отделений школ искусств. Москва, 1984г.
2. Т.В. Пуртонова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная. Учите детей танцевать. Москва, 2003г.
3. Ионова И.И. Программа для уроков ритмики в начальных классах всей типов школ. Казань, 2003г.
4. А.Я. Ваганова. Основы классического танца. С.- Петербург, Москва, Краснодар, 2003г.
5. А. Калыгина «Традиционные народные танцы и игры», М., 2005г.
6. Барток Б. «Микрокосмос». Тетради 1, 2
7. Брамс И. Венгерские танцы: Танец № 5 fis-moll
8. Вебер К. Вальс из оперы «Волшебный стрелок»
9. Векерлен Ж. Б. «В лесу осел с кукушкой»
10. Глинка М. И. «Камаринская»
11. Глинка М. И. Арагонская хота
12. Глинка М. И. Вальс-фантазия
13. Глинка М. И. Опера «Руслан и Людмила»: Восточные танцы из 4 д.
14. Григ Э. Музыка к драме «Пер Гюнт»: «Утро»
15. Григ Э. Норвежские танцы: Халлинг A-dur
16. Григ Э. Шествие гномов, танец эльфов;
17. Дакен Л. «Кукушка»
18. Дворжак А. Славянские танцы: Танец № 8 g-moll