

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ХОРЕОГРАФИИ
« ЗНАКОМСТВО С МИРОМ ТАНЦА»**

**РУКОВОДИТЕЛЬ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ
СТУДИИ «ГРАЦИЯ»
ПОСТЕВАЯ ИРИНА СЕРГЕЕВНА**

При составлении данной программы педагог был ознакомлен с другими программами детских хореографических коллективов и студий. В этой программе учтены пожелания родителей занимающихся детей в хореографической студии «ГРАЦИЯ»

Предполагаемая программа рассчитана на детей от пяти до шестнадцати лет. Группы собраны по возрасту:

1. 5 - 7 лет.
2. 7 - 10 лет.
3. 10 - 16 лет.

А также в группы требующие коррекции по нарушенной координации движений.
Количество занимающихся в группах детей не превышает 15 человек.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Предмет хореография способствует гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Задача предмета привить учащимся любовь к танцу, соразмерно сформировать их танцевальные способности: развить чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку, танцевальную выразительность,

координацию движений, ориентировку в пространстве, воспитать художественный вкус, интересы.

Движение - естественная потребность человека с момента его развития. Дети по природе своей подвижны, восприимчивы к музыке, не скрывают своих эмоций, для них танец - естественное состояние души и тела. Он помогает детям раскрепостить внутренние силы, дает выход спонтанному чувству танцевального движения, позволяет почувствовать свою национальную принадлежность.

Специфика обучения хореографии связана с постоянной физической нагрузкой. Но и физическая нагрузка сама по себе не имеет для учащегося воспитательного значения. Она обязательно должна быть совместима с творчеством, с умственным трудом и эмоциональным выражением. Задача педагога-хореографа – воспитать в детях стремление к творческому самовыражению, к грамотному овладению эмоциями, пониманию прекрасного.

Один из важных факторов работы на начальном этапе обучения – использование минимума танцевальных элементов при максимуме возможности их сочетаний.

Длительное изучение, проработка небольшого количества материала (движений) дает возможность качественного его усвоения, что в дальнейшем явится прочным фундаментом знаний. Разнообразие сочетаний танцевальных движений создает впечатление новизны и развивает творческую фантазию детей.

Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений. Педагогу необходимо четко определять баланс в сочетании этих двух методов. Излишнее и подробное словесное объяснение может привести к потере внимания учащихся, вызовет скуку на занятии. В то же время нельзя ограничиваться только практическим показом, в этом случае дети воспринимают материал подражательно и неосознанно.

Как известно, двигательные навыки человека формируются и развиваются с первых дней его жизни: вначале ребенок учится ходить, затем бегать, прыгать и т.д. Любое движение представляет собой рефлекс, и на овладение любым танцевальным движением требуется время. Таким образом, танцевально-двигательный навык вырабатывается не сразу, а постепенно и процесс усвоения материала предполагает поэтапность с учетом возрастных особенностей.

Хореографическая тренировка (экзерсис) – это достаточно длительный процесс выработки большого числа все усложняющихся музыкально-двигательных навыков. Позы, положения, движения и их комбинации в различных вариантах – это новые для организма двигательные навыки, новая психологическая и физическая нагрузка. При этом педагогу следует все время помнить, что овладение двигательными навыками всегда должно сопровождаться определенным эмоциональным настроением, что нельзя учить только движениям, а эмоциональную выразительность откладывать на

более поздний срок (это самая распространенная ошибка в педагогической практике у начинающих руководителей детских хореографических коллективов).

Педагогической психологией введен основной закон усвоения материала: воспринять, осмыслить, запомнить, применить результат. Из этой формулы ничего нельзя исключить, и нецелесообразно разрывать этапы усвоения во времени, потому что они взаимосвязаны: восприятие сопровождается осмыслением – запоминанием. Восприятие, осмысление и запоминание расширяются, углубляются и закрепляются в процессе их применения и проверки на практике.

При повторении танцевального движения в коре головного мозга образуются временные связи. Когда музыкальное движение выучено и прочувствовано, закрепляется определенная последовательность возбuditельно - тормозных процессов, т.е. вырабатывается динамический стереотип данного навыка.

Данная образовательная программа направлена на воспитание и развитие у детей танцевальной техники, обучение ведется на основе классической хореографии. Она включает в себе возможности для всестороннего развития личности ребенка. И чем раньше ребенок войдет в «большой мир искусства», тем быстрее он научится отличать добро от зла, красоту от безобразия, истинное от ложного и, главное обогатит свой духовный мир.

Основное обучение в хореографическом ансамбле – это органичное единство развитых природных сил, способностей восприятия, эмоционального переживания, воображения, мышления и художественно-эстетического образования.

Главное на занятиях – создание творческой увлеченности искусством, впечатления, развитие способностей, а также четкое соблюдение техники безопасности, режима труда и отдыха.

Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественно-нравственного воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, приносит радость, как исполнителю, так и зрителю. Трудолюбие, терпение, упорство в достижении результата, уверенности в себе, самостоятельность, открытость, помощь и взаимовыручка, общение друг с другом – ведущие моменты в процессе обучения.

Стремление раскрыть способность учащихся, научить воспринимать искусство танца, развивать и повышать мастерство, привить вкус и любовь к прекрасному, помочь стать образованными, умеющими тонко чувствовать и сопереживать.

Умение красиво двигаться, танцевать, понимать и чувствовать музыку одновременно формирует и развивает эстетический вкус и идеал. Создание эстетических ценностей по законам красоты в искусстве и вне его (в быту, труде, поведении, поступках), необходимых во многих профессиях.

Программа составлена с учетом требований предъявляемых к программам дополнительного образования, на основе последних достижений

и исследований музыкального творчества, педагогической практики, с использованием типовой программы М. С Боголюбской «Хореографический кружок» (Для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ). М, «Просвещение».

Общие цели и задачи программы.

Цели программы:

- обучить детей основам хореографии;
- создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков;
- формирование основ до профессиональной подготовки ребенка;
- воспитание коллектива единомышленников;
- формирование у детей знаний, умений и навыков на основе овладения и освоения программного материала;
- воспитание нравственно-эстетических чувств;
- раскрытие художественно-творческих, музыкально-двигательных способностей, творческой активности, самостоятельности, выносливости, упорства, трудолюбия обучающихся;
- формирование навыков выполнения танцевальных упражнений.

Задачи программы:

1. Формирование танцевальных знаний, умений, навыков, музыкально-танцевальных способностей на основе овладения и освоения начал хореографической культуры;
2. Обучение пониманию языка танца в сочетании с музыкой, умению анализировать средства композиционной выразительности танца;
3. Воспитание личности учащегося через эстетическую и нравственную силу хореографического искусства, пробуждение в них гражданской и творческой инициативы, уважительного отношения к профессии балетмейстера и членам коллектива;
4. Образовательные – обучить навыкам, знаниям, умениям танцевального искусства в рамках данной программы; познакомить с таким жанром хореографического искусства, как Классический танец и Растяжка мышц;
5. Развивающие - развить музыкально-ритмическую координацию, мышечное чувство, осанку, стопу; музыкально-двигательную память; творческие и индивидуальные способности духовного мира обучающегося;
6. Воспитательные – создать крепкий и дружный коллектив; адаптировать к современной жизни.
7. Научить выразительности и пластичности движений;
8. Формировать фигуру, ловкость, выносливость и физическую силу;
9. Дать возможность учащимся самостоятельно фантазировать и разрабатывать новые танцевальные движения и сюжеты;

10. Научить учащихся переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений;

11. Воспитать музыкальный вкус и любовь к искусству танца.

Условия реализации общеобразовательной программы.

Условия приема

Прием детей в группы проходит без специального отбора и любого возраста. Единственное условие – медицинская справка об общем состоянии ребенка.

Специально оборудованный зал:

- зеркальная стена;
- площадь зала, освещение и количество занимающихся в них детей должны соответствовать санитарно-медицинским нормативам);
- специальные помещения для переодевания (для девочек и мальчиков);
- видео и аудио аппаратура, кинокамера.

Формы и методы обучения.

Формы проведения занятий:

- учебное занятие;
- беседа;
- игра;
- музыкальное соревнование;
- занятие-праздник;
- концерт;
- конкурс.

Методы, используемые при работе:

- метод комбинированных движений, переходящих в небольшие учебные этюды;
- метод расклада, обуславливающийся следующими задачами:
 - проработка и закрепление пройденного программного материала;
 - раскрытие индивидуальности кружковца через творческое самовыражение;
 - воспитание художественного вкуса;
 - создание хореографических композиций;
 - выявление и развитие способностей среди участников самодеятельного ансамбля, развитие техничности.
- метод повторения;
- метод коллективного творчества;
- метод объяснения;
- метод ускорения замедления;
- метод заучивания;
- метод многократного повторения всевозможных движений.

Содержание работы

При обучении и разучивании танцев важное место на занятиях отводится тренажу — это определённая система тренировочных упражнений, которые помогают обучающемуся легче разучить и усвоить танцевальный репертуар. Построенные по степени усложнения, упражнения подготавливают к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины и ног, способствуют координации движений. Каждый элемент танца раскладывается на ряд более простых движений. По мере усвоения схемы движения добавляются детали, постепенно доводящие данный элемент до его законченной формы.

Обычно педагог показывает и объясняет движения, проделывает их совместно с учащимися сначала в медленном темпе, со счётом вслух, без музыкального сопровождения; затем с музыкой — в спокойном темпе, пока они не будут усвоены обучающимися.

На последнем занятии повторяются и закрепляются эти движения, постепенно совершенствуя их и сочетая с элементами танца.

Параллельно с работой движений ног, рук и корпуса, идет работа над выразительностью мимики лица, выражением глаз. Чувствуя и пропуская через себя образ, который дети воплощают в танце, они с большим удовольствием работают над артистичностью исполнения танца.

Теоретическая часть даётся по ходу занятий в соответствии с содержанием нового материала /историческая справка, сведения о жизни и творчестве выдающихся танцоров, характере музыкальных произведений в сочетании с танцевальными движениями, этике поведения и сценической культуре/.

Практическая часть зависит от уровня навыков, желания ребёнка (особенно на начальном этапе), сложности отдельных элементов танца.

Основная часть занятия — разучивание танца. Сначала даётся общее представление о цели — показ танца в законченной форме. Приступая к разбору и разучиванию танца, сначала прослушивается музыка к нему, определяется характер, стиль, разучиваются отдельные движения танца и лишь затем вся композиция. Главным приёмом в работе над танцем является развитие самостоятельности и инициативы у ребят, подчёркивание их индивидуальности.

Учащимся предлагается составлять небольшие танцевальные композиции, вносить элементы импровизации, способствуя развитию творческой активности.

Организация творческой деятельности позволяет педагогу увидеть характер в ребёнке, выявить движения его души, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, потребности данного рода деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

На выявление и развитие индивидуальности обучающихся, отводится не менее 5 минут на каждом занятии. Это и работа с детьми, требующими повторного показа, дополнительного объяснения или подсказки педагога, как легче и грамотнее выполнить то или иное упражнение, танцевальное

движение или сложный элемент танца. С целью развития эмоциональности, выразительности в исполнительской деятельности, творческих способностей и актёрского мастерства используется просмотр видеоматериала занятий с последующим их анализом и обсуждением с участниками студии.

Вся работа, по индивидуализации процесса обучения, строится в тесной взаимосвязи с родителями, т. к. многое в характере того или иного обучающегося открывается в беседах с членами семьи ребёнка, в период совместной творческой деятельности с педагогом по созданию концертных номеров, разработке костюмов, организации и участию в концертных программах, конкурсах и различных праздниках.

Для изучения или закрепления новых, сложных или трудных движений танца используется приём выполнения упражнений детьми по очереди с последующим анализом результатов педагогом или самими обучающимися (сравнение, выявление удач и ошибок), показ элементов движений педагогом или детьми, усвоившими разучиваемое движение.

Все замечания по ходу занятия делаются в спокойной, требовательной, но доброжелательной форме, без намёка на унижение личности ребёнка, с обязательными элементами поощрения и похвалы даже самых незначительных успехов обучающегося.

Занятия проводятся по группам.

Коллективная форма проведения занятий даёт возможность более продуктивно влиять на выработку у детей норм и правил высоконравственного поведения, добиваться сплочения коллектива, наладить дружбу, здоровые отношения между членами коллектива чему способствует дружеская атмосфера совместного творчества, делового содружества, взаимопонимания и полного доверия между педагогами и детьми.

Важным моментом в реализации данной программы является создание творческой атмосферы, которая позволяет ненавязчиво, исподволь заниматься обучением и воспитанием с учётом специфики занятий хореографией.

Разделы изучения программы:

Раздел 1. Вводное занятие.

Знакомство с учениками. Беседа о значении классического танца в жизни людей. Выявление интересов ребят, уровня из знаний, возможностей. Введение в курс обучения данной программы, ознакомление с планами работы на весь год обучения. Объяснение правил поведения и внутреннего распорядка в ГБОУ СОШ №556 .

Раздел 2. Элементы классического танца.

Каждое занятие начинается с разогрева мышц. Для этого педагог с детьми садятся на коврики и выполняют комплекс упражнений, таких как: «бабочка», «складочка», «мостик», «лодочка», «шпагат», «велосипед», «берёзка», упражнения на пресс и др.

Это необходимо для растяжки мышц, исправления физических недостатков (сутулость, косолапость), для развития гибкости, внимательности и собранности.

Теория.

Пояснение понятия «Классический танец». Показ основных элементарных позиций рук и ног, постановку корпуса, головы. Понятие «красота» в применении к искусству танца. Беседа с показом видеоматериала о балете.

Практика.

Изучение подготовительной I, II, III позиций рук; изучение I, II, III, IV позиций ног. У станка движения *battement tendu*, *releve*, гранд батман.

Прыжки по 1 позиции. Приобретение устойчивости, умение распределять центр тяжести корпуса равномерно на одну или две ноги.

Упражнения у станка и на середине: приседания *plie*, *tendu*, *releve*, *jete*, *port de bras*, *grand battement*.

Итоговое занятие

Подведение итогов обучения.

Учащиеся должны знать:

- классические позиции рук и ног
- названия позиций;
- постановку спины и головы

Должны уметь:

- выполнять простейшие классические движения у станка и на середине: *plie*, *tendu*, *releve*, *jete*, *port de bras*, *grand battement*, адажио;
- подчиняться требованиям педагога и коллектива;
- соблюдать культуру поведения в зале и на сцене;
- работать в паре и в ансамбле;
- улыбаться во время исполнения, внимание друг на другу.

Литература

1. Заикин Н. Областные особенности русского народного танца. М., 2002
2. Климов А. Особенности русского народного танца. М., 2002
3. Климов А. Русский народный танец. М., 2002
4. Барышникова Т.К. Азбука хореографий – Спб., 2009
5. Матяшина А.А. Образовательная программа «Путешествие в страну «хореография»» - В кн.: Фольклор. Музыка. Театр. – театр: Программы и конспекты занятий для педагогов дополнительного образования, работающие с дошкольниками: Программ. – метод. пособие/ Под редакцией С. И. Мерзляковой. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003
6. Богданов Г. Самобытность русского танца. М., 2002
7. Богданов Г. Хореографическое образование. М., 2001
8. Кольцова М. М., Рузина М. С. Ребёнок учится говорить: пальчиковый игротренинг. – Спб., 2010
9. Бекина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5 – 7 лет. – М., 2008
10. Коротков И. М. Подвижные игры детей. – М., 2012
11. Федорова Г. Танцы для развития детей. М., 2000
12. Базарова П., Мэй В. Азбука классического танца. Переизд. 5-е. — М., 2003
13. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. Изд. 3-е — М., 2002

Цацулин П.В.

ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ 5 – 7 ЛЕТ.

Прежде чем начинать обучение хореографии, педагог должен научить маленьких детей возрастом 5-7 лет правильно ориентироваться в том помещении, где проводятся занятия (танцевальный зал, сцена, спортивный зал.) Объяснить ученикам, где впоследствии должен располагаться зритель, с какой стороны ребёнок должен выйти для выступления, что такое занавес, кулисы, задник сцены. Научить детей найти середину сценической площадки, вставать и равняться по линиям не путая своих мест. Двигаться по кругу в разные стороны, не сужая и не

увеличивая его. Для того чтобы детям легче было ориентироваться в пространстве педагог обязательно включает в процесс занятий элементы игр. Следующий этап занятий, научить ребёнка понятиям вперёд, назад, вправо, влево двигаться в этих направлениях, а также чётко знать названия частей тела. Упражнения проходят под музыку. Чтобы детям было интересно повторять движения за педагогом, на каждый музыкальный отрывок придумана некая история, сказка, сюжет, тогда дети легко запоминают то, что требует педагог.

ЗАНЯТИЯ НА КОВРИКАХ

Занимаясь, с маленькими детьми разминкой на ковриках мы проходим первоначальные азы гимнастических упражнений. Они способствуют развитию растяжки у детей, улучшению их гибкости, укреплению мускулатуры, эластичности мышц.

Многие упражнения проходят в виде игры, дети легче воспринимают трудности связанные с физическим напряжением, а иногда и болью. Дети должны быть очень внимательны, собраны, активны, уметь работать в коллективе, уважать товарищей, помогать им. Задача педагога - настроить ребёнка на деловой ритм занятий, несмотря на непринуждённую обстановку.

Продолжительность урока у детей 5 - 7 лет постепенно увеличивается с 45 минут до 80 минут.

Для эффективной работы количество занимающихся детей в группе не должно превышать 12 - 15 человек.

В результате систематических тренировок фигура приобретает подтянутость, мышцы становятся эластичными и выносливыми, вырабатывается правильное дыхание, восстанавливается осанка и устойчивость (распределение веса тела на двух ногах, одной ноге, на полупальцах.) Дети становятся более ритмичными и музыкальными.

ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7 -10 и 10 - 16 ЛЕТ.

Урок начинается с экзерсиса у станка, затем по мере разогрева тела и усложнения движений, занятия переносятся на середину зала. Навыки, приобретаемые учащимися в экзерсисе должны поддерживаться тренировкой основанной на строгих методических правилах. В младших классах экзерсис у станка и на середине зала идёт в последовательном программном порядке и исполняется полностью. Прыжки одно из основных движений классического танца. Они разнообразны по виду и исполняются в разных темпах и направлениях. Делятся на большие и маленькие.

Продолжительность занятий у детей в старших группах составляет 1ч. 30мин.

Для организации успешных занятий необходимо заниматься в помещении, оборудованном балетными станкам, зеркалами, вентиляцией.

Обязательно участие в конкурсах, фестивалях, концертах. Посещение балетных спектаклей.

Хореографическая студия «Грация» активно участвует в городских, окружных, районных конкурсах и фестивалях. На праздничных мероприятиях выступает перед жителями города, района Чертаново-Центральное, ветеранами Великой Отечественной Войны, многодетными семьями и детьми с ограниченными возможностями. Дети, занимающиеся в хореографической студии «Грация», были участниками концертов в Государственном Кремлёвском Дворце, театре Эстрады, Храме Христа Спасителя, Васильевском спуске и других центральных площадках города. Выступали перед воинами Президентского полка, перед воинами внутренних войск МВД, перед разведывательным батальоном МО ВВ МВД России «Пересвет».

За время своей работы студия «Грация» награждена многочисленными дипломами, грамотами, ценными призами.

Специфика обучения хореографии связана с постоянной физической нагрузкой. Но физическая нагрузка сама по себе не имеет для ребёнка воспитательного значения, она обязательно должна быть совместима с творчеством, с умственным трудом и эмоциональным выражением. Задача педагога хореографа – воспитать в детях стремление к творческому самовыражению, к грамотному овладению эмоциями, пониманию прекрасного.

Обучение танцевальным движениям происходит путём практического показа и словесных объяснений. Педагогу необходимо чётко определять баланс в сочетании этих двух методов. Излишнее и подробное словесное объяснение может привести к потере внимания учащихся, вызовет скуку на занятии. В тоже время нельзя ограничиваться только практическим показом. В этом случае дети воспринимают материал подражательно и неосознанно.

Педагогической психологией введён основной закон усвоения материала: воспринять, осмыслить, запомнить, применить, проверить результат. Из этой формулы ничего нельзя исключить, потому что все этапы тесно взаимосвязаны. При повторении танцевального движения в коре головного мозга образуются временные связи. Когда музыкальное движение выучено и прочувствовано, закрепляется определённая последовательность возбuditельно – тормозных процессов. В этой связи предлагается следующая формула: от ощущений к чувствам, от них к привычке. Музыка, музыкальное движение, музыкально – пластические игры, этюды и развитие эмоциональной выразительности помогают детям чувствовать движения и действия выражать своё состояние. Предмет «хореография» способствует гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Задача предмета - привить детям любовь к танцу, развить их танцевальные способности, чувство ритма, танцевальную выразительность, координацию движений, воспитать художественный вкус.

Обучение хореографии целесообразно начинать с занятий по ритмике. На уроках ритмики происходят первые соприкосновения с музыкой, развивается внимание, музыкальная память, чувство ритма, умение двигаться под музыку.

С первых занятий у детей должна активизироваться связь между музыкой и движением.

Музыка – хозяйка на занятиях!

Музыку надо «беречь», во время звучания нельзя шуметь, говорить, смеяться.

Музыку надо слушать с начала до конца, начинать двигаться с началом музыки и прекращать движение с окончанием звучания.

Программа включает в себя элементы классического, народно – сценического, бального, современного танца, даёт представление о каждом из них.

На занятиях хореографии происходит всестороннее обучение ребёнка на основе гармоничного сочетания танцевального, музыкального, физического и интеллектуального развития.

При разучивании танцевальных элементов педагог может разделить упражнение на составные части. Сначала изучить движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе. При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторах выбирается кто – то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других, или идёт соревнование между линиями. Дети практически самостоятельно, без подсказки должны уметь правильно выполнить все заученные ими движения и танцевальные комбинации, свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей, в заданном музыкальном темпе.

На занятиях очень важна импровизационная работа. Дети танцуют придуманные вариации или сочиняют танец на тему заданную педагогом. Такие задания развивают фантазию, ребёнок через пластику пытается изобразить, передать своё видение образа.

В каждом уроке проходятся все разделы программы – слушание музыки, учебно – тренировочная и постановочная работа, импровизация.

ВАРИАНТ СТРУКТУРЫ УРОКА

Первая часть урока (подготовительная)

1. Вход учащихся в танцевальный зал. Желательно по росту от меньших к большим.
2. Построение детей в несколько линий.
3. Поклон педагогу и концертмейстеру.
4. Разминка (для головы, плеч, рук, корпуса, ног)

Вторая часть урока (основная)

1. Изучение музыкально-ритмического материала тренировочных вспомогательных упражнений, элементов хореографической азбуки.
2. Работа над этюдами, танцами.

Третья часть урока (заключительная).

1. Закрепление музыкально-ритмического материала.
2. Музыкально-танцевальные импровизации.
3. Построение для выхода из зала.
4. Поклон педагогу и концертмейстеру.
5. Выход из зала.

Календарно-тематическое планирование 1 год обучения

Сентябрь	Часы		
	Т	П	В
Тема занятий			
1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1		1
2. Геометрия построений по линиям, вход и выход из зала, поклоны.		1	1
3. Разучивание элементов разминки на середине зала, а также подготовка тела к растяжкам (занятия на ковриках.)	0	2	2
4. Разминка, растяжки, под музыку.		3	3
Октябрь			
1. Разучивание позиций рук и ног у станка. Разминка у станка.		2	2
2. Разминка у станка, на ковриках, разучивание танцевального элемента «полька».		2	2
3. Разминка, разучивание танцевальных шагов, поворотов, этюды (подражание животным).	1	4	5
Ноябрь			
1. Разучивание классических элементов танца у станка. Танцевальные упражнения на середине зала. Связки танцевальных движений. Музыкальные этюды.		0	78
Декабрь			
1. Разминка, связки танцевальных упражнений в сочетании с передвижением детей по залу.		12	3
2. Подготовка к открытому уроку.			5
3. Открытый урок.			1
Январь			
1. Повторение пройденного материала.		2	2
2. Разучивание новых элементов у станка и на			

середине.	22
3. Развитие эмоциональной выразительности, тренировки внимания, игровые этюды.	44

Февраль

1. Разучивание элементов народного танца. Переменный ход, гармошка, моталочка., припадание, ковырялочка, верёвочка.	07
80	

Март

1. Постановка русского народного танца на базе выученных элементов.	07 9
--	------

Апрель

1 Подготовка к контрольному уроку, и повторение постановки русского танца.	88
2. Контрольный урок.	11

Май

1. Повторение пройденного материала по всем направлениям.	66
2. Музыкальные танцевальные и игровые этюды.	22

Всего 72 часов