

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 10»
село Крымгиреевское Андроповского района Ставропольского края

Рассмотрено на заседании МО руководителей дополнительного образования Протокол № 1 « 28 » августа 2023 г. Руководитель МО  Кириченко Л.В.	Согласовано заместитель директора  Турченко Е.С. « 28 » августа 2023 г.	Утверждаю директор МБОУ СОШ №10  Гройнова И.В. « 28 » августа 2023 г. 
--	--	---

Программа дополнительного образования танцевального кружка



Автор программы:
Береснева Екатерина Алексеевна

2023 -2024 учебный год

Программа художественного воспитания школьников на занятиях хореографического кружка «Танцуем вместе»

Пояснительная записка

Программа разработана на основе следующих нормативно – правовых документов, регламентирующих образовательную деятельность:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726–р;
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении Сан Пин 2.4.43172 – 14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки РФ.

Направленность программы

Программа танцевального кружка «Танцуем вместе» реализуется в художественно - эстетической деятельности и направлена на развитие у воспитанников творческих способностей и исполнительского мастерства.

Данная рабочая программа предназначена для преподавателей дополнительного образования и рассчитана на 1 год. Программа достаточно вариативна и позволяет проявить индивидуальный творческий подход.

Главной особенностью данной программы является то, что уже через несколько месяцев учащиеся овладевают минимальными навыками танца и способны показать своё умение на различных конкурсах и праздниках, проведение которых вносит в процесс обучения элементы соревнования, работу на результат.

Занятия по хореографии способствуют созданию творческого пространства, в котором у обучающихся формируются универсальные и специальные умения и навыки, познавательная активность и личностная мотивация достижения успеха.

Новизна образовательной программы «Танцуем вместе» состоит в системном и комплексном подходе к хореографическому образованию обучающихся через использование методов хореографической педагогики и инновационных образовательных технологий: личностно-ориентированного подхода, свободной пластики, применение игровых технологий, информационных технологий.

Новизна программы ещё и в том, что она представляет систему комплексных занятий, направленную не только на формирование умений и

навыков в искусстве хореографии, но и на развитие творческого аспекта личности обучающегося и формирование его активной жизненной позиции.

Актуальность данной программы

Программа «Танцуем вместе» актуальна в сфере образовательной деятельности и реализуется в хореографическом коллективе, направлена на удовлетворение потребностей ребенка в его желании танцевать, приобщает его к искусству хореографии, развивает художественный вкус, творческие способности. Она направлена на создание условий для развития артистичности и внутренней свободы ребёнка средствами музыкально-ритмических и танцевальных движений. Причиной создания данной программы является высокий интерес детей к танцевальной деятельности, возможность раскрытия творческого потенциала каждого ребёнка в процессе занятий танцами.

Актуальность программы состоит в том, что обучение танцу строится с учётом индивидуальных и психофизиологических особенностей каждого ребёнка. Танец рассматривается как способ развития основных познавательных процессов личности ребёнка и его эмоционально-волевой сферы.

Педагогическая целесообразность

Необходимость разработки настоящей программы вызвана тем, что танец, как один из видов искусства, воспитывает художественный вкус, развивает детей физически и духовно, формирует интерес к танцевальной культуре и потребность в ней как неотъемлемой части культуры в целом. Программа «Танцуем вместе» способствует гармоничному развитию человека и общества в целом.

Современная система образования призвана формировать у детей осознанную мотивацию к получению знаний и пониманию ценности красоты духовного и физического здоровья. Движение в ритме, в темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем. Появляется так называемый лечебный эффект. В результате регулярных занятий создаётся мышечный корсет, и исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие. Таким образом, решается задача общего укрепления и физического развития ребёнка. Именно танцевальные движения дают возможность обучать детей свободно управлять своим телом через работу всех мышц.

Педагогическая целесообразность программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм. На занятиях необходимо создание такого микроклимата, при котором педагог, свободно общаясь с учащимися на принципах сотворчества, содружества, общего интереса к делу, чутко реагирует на восприятие учащихся и, поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает детей к творчеству. Постепенно вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание. В целях создания положительной мотивации необходимо использовать игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

Главное – радость, возможность самовыражения в танце. А эту радость свободы он ощутит тогда, когда научится свободно, легко двигаться в пространстве. Такая форма занятий, где пластика тела и музыка соединяются в целое, помогает раскрыть потенциальные способности ребёнка, создаёт разностороннюю творческую личность.

Цель программы: открытие перед учащимися мира танца, приобщение их к этому прекрасному виду искусства и спорта одновременно, обучение элементарным основам танца. Научить передавать характер музыки через пластику движений.

В соответствии с поставленной целью формируются и задачи:

Образовательные:

- Дать всем обучающимся первоначальную хореографическую подготовку, научить основам музыкальной грамоты.
- Формирование необходимых двигательных навыков и умения чувствовать и ощущать ритм.
- Обучение определённым приёмам, связкам движений в танцах.
- Ознакомление учащихся с популярными современными и народными танцами.

Развивающие:

- Развитие чувства ритма, мелодического и гармонического слуха, эмоциональности и образности восприятия музыки.
- Развитие самоконтроля, коммуникабельности.
- Развитие танцевальной выразительности, координации движения, пластичности, точности движения, музыкального вкуса, фантазию и способности к импровизации.
- Формирование навыков управления эмоциями.
- Формирование навыков здорового образа жизни, развитие художественного вкуса.

Воспитательные:

- Воспитание художественного вкуса, интереса к занятиям, к танцевальному искусству.
- Воспитание целеустремлённой и конкурентно способной личности.
- Воспитание культуры поведения и общения.
- Воспитание чувства ответственности за результат творческой деятельности.
- Воспитание качеств личности, востребованных в современном обществе: трудолюбие, коммуникабельность, уважение к себе и окружающим людям.

Отличительной особенностью программы является и широкий возрастной диапазон обучающихся. Учитывая возрастные и анатомические особенности детей школьного возраста, их запросы и интересы, занятия хореографией проводятся синтезировано в форме занятия, большое внимание уделяется базовым упражнениям по ряду танцевальных направлений, с учётом физиологии возрастных групп, эмоциональному раскрепощению, улучшению

музыкально-ритмических навыков, импровизации. Отличительной особенностью является ее развивающая направленность, призванная стимулировать интерес обучающихся к танцам и к творческой деятельности в целом. Овладев базовыми знаниями и навыками различных техник, обучающиеся переходят к импровизации, где они используют весь наработанный арсенал возможностей.

Адресат программы

Возраст учащихся в объединении от 7 до 17 лет. Учитывая индивидуальные особенности детей школьного возраста занятия детей в группах определены временными рамками. Длительность одного учебного занятия 40 минут с перерывом 10 минут.

Количество детей в объединении 15 и более человек.

Сроки реализации программы

Срок реализации программы – 1 год. Общее количество учебных часов, необходимых для освоения этой программы 72 часа. Занятия проводятся 2 часа в неделю по 40 минут в учебное и каникулярное время.

Ожидаемые результаты

Цель диагностики: выявление уровня освоения программы ребенком.

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий. При определении уровня развития ребенка, за основу взяты следующие программные задачи:

- Чувство музыкального ритма - способность воспринимать и передавать разные ритмические рисунки, основными средствами выразительности изменять движения в соответствии с музыкальными фразами. Темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке.

- Эмоциональная отзывчивость - выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания композиции.

- Танцевальное творчество - способность правильно и «музыкально» исполнять танцевальные движения, комбинации, умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные «па».

Комплексная оценка:

1 - 1,7 низкий уровень. (Требуется корректирующая работа педагога)

1,8 – 2, 5 средний уровень .

2,6 – 3 высокий уровень.

Требования к уровню подготовки обучающихся

К концу первого года обучения дети должны знать правила правильной постановки корпуса, основные положения рук, позиции ног. Должны уметь пройти правильно в такт музыки, сохраняя красивую осанку, иметь навык легкого шага с носка на пятку, чувствовать характер музыки и передавать его танцевальными движениями, правильно исполнять программные танцы.

В последующие годы обучения дети должны закрепить знания и навыки, полученные в первый год обучения и перейти к изучению более сложных элементов. Дети должны уметь исполнять движения в характере музыки, сохраняя осанку, позиции ног, уметь правильно открыть и закрыть руку на талию, правильно исполнять этюды и танцевальные композиции.

Участники кружка за время обучения должны приобрести не только танцевальные знания и навыки, но и научиться трудиться в художественном коллективе, добиваясь высоких результатов.

Качество приобретенных знаний проверяется в течение года. Для этой цели проводится два раза в год мониторинг достижения ребенком планируемых результатов освоения программы. Кроме этого результат отслеживается в участии в мероприятиях различного уровня, в концертах, фестивалях, конкурсах.

В результате освоения программы дети должны

знать:

- названия классических движений;
- первичные сведения об искусстве хореографии.
- позиции рук и ног
- значение слов «легато», «стокатто», ритм, акцент, темп.

уметь:

- воспринимать движение, как символ прекрасного, свободного способа самовыражения;
- соединять отдельные движения в хореографической композиции;
- исполнять движения классического характера
- грамотно исполнять движения хореографических постановок;
- определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии;
- самостоятельно придумывать движения, фигуры во время игр.

имеют возможность

- овладеть коммуникативным навыком,
- осознать свою значительность в коллективе.

Содержание программы

- *Введение. Понятие об основных танцевальных движениях.*

Азбука природы музыкального движения. Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы. Упражнения для головы (повороты, наклоны). Упражнения для корпуса (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения). Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений. Понятие о профессиональных заболеваниях танцора.

Практическая работа: освоение различных танцевальных позиций и упражнений для головы, туловища, рук и ног.

- *Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец.*

Позиции ног. Упражнения для ног. Позы классического танца. Основные шаги танца. Прыжки. Танцевальные элементы. Полуприседания и полное приседание. Подъем на полупальцы, шаги с приставкой по всем направлениям, в различных сочетаниях. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с переменной ног, с продвижением вперед, назад, с поворотом на $\frac{1}{4}$ круга. Каблучное упражнение. Маленькие броски ног. Круг ногой по полу. Прыжки и махи ногами. Подготовка к веревочке. Дробные выстукивания. Изучение некоторых характерных танцев.

Практическая работа: освоение поз и движений классического танца.

- *Основы народного танца*

Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. Элементы русского танца: вынос ноги на каблук вперед, в сторону, дробь на $\frac{1}{8}$, гармошка, елочка. Детские танцы (снежинки, хоровод с подснежниками, матрешки, танец солнечных зайчиков). Упражнения на укрепления мышц рук, ног, спины и шеи.

Практическая работа: освоение поз и движений народных танцев.

- *Танцевальные этюды. Эстрадный танец*

Танцевальная разминка. Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки: сидя, лежа, стоя. Техника прыжков и вращений. Освоение упражнений по исправлению недостатков опорно-двигательного аппарата. Виды тренинга корпуса, бедер, диафрагмы, мимики перед зеркалом, танцевального шага, основных поворотов

Практическая работа: освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца; индивидуальная работа с одаренными учениками.

- *Постановка танцев. Отработка номеров*

Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в классическом танце. Отработка эстрадно-вокального танца. Тренинг современной танцевальной пластики. Отработка исполнительской техники прыжков и вращений.

Подготовка танцевальных костюмов. Понятие о макияже. Создание сценического макияжа.

Практическая работа: освоение исполнительского мастерства танцора.

- *Отчётные концерты, смотры художественной самодеятельности.*
- *Конкурсные занятия* проводятся с целью внесения в процесс обучения элементов соревнования.
- *Зачётные занятия* проводятся в целях самоконтроля и контроля.
- *Итоговое занятие* проводится с целью подведения итогов и обобщения изученного

Данной программой предусмотрены коллективные, групповые, парные формы работы, демонстрация результатов деятельности (концерты, праздники, выставки, конкурсы, зачётные занятия).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Тема	Количество часов.		
		Всего	Теоретич.	Практич.
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Понятие об основных танцевальных движениях	2	1	1
3	Позиции рук и ног	2	1	1
4	Разучивание танцевальных шагов и прыжков	3	1	2
5	Танец «Маме»	7	1	6
6	Танец цветов	5	1	4
7	Русский народный танец «Ромашки»	10	1	9
8	Танец «Лялечка».	6	1	5
9	Танец «Кукушка»	8	1	7
10	Полька	6	1	5
11	Вальс	6	1	5
12	Танец с шарами	6	1	5
13	Танец с цветами	6	1	5
14	Выступление	4	-	4
15	Итого	72	13	59

Обеспечение программы

1. Светлый, просторный класс
2. Спортивная форма и обувь
3. Музыкальный центр
4. Компьютер
5. Диски с записями танцевальных движений
6. Музыкальные диски

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЯСНЕНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

1. Принцип деятельности

На занятиях ребенок находится в процессе открытия новых знаний.

2. Принцип креативности

Педагог провоцирует и поощряет творческую активность детей.

3. Принцип непрерывности образования и воспитания

Осуществление, как целостного, так и индивидуального подхода к воспитанию личности ребёнка;

Методы занятий:

1. Словесный (объяснение, рассказ)
2. Наглядность (личный показ педагога)
3. Практический (наглядная демонстрация формируемых навыков, выполнение движений).

Структура занятий

1. Подготовительная часть (разминка)
2. Основная часть (разучивание нового материала)
3. Заключительная часть (закрепление изученного материала)

Итогом занятий является танец. Танец, поставленный на основе выученных движений, помогает развить танцевальность. Преодолевая технические трудности, дети приобретают свободу сценического поведения, проявляют свою индивидуальность.

Методическое обеспечение программы.

С первых минут занятий очень важно заинтересовать детей, вызвать у них желание заниматься. Для этого следует тщательно продумать методические приемы, которые помогут решить поставленные задачи.

Прежде, чем заставить ребенка танцевать, нужно научить его красиво и осознанно двигаться под музыку, научить связывать музыку с движением. Для этого в занятия нужно включать простые, интересные упражнения, не вызывающие особых затруднений для их восприятия и исполнения. Движения показывает педагог. Надо следить, чтобы дети не повторяли движение сразу за педагогом, а внимательно следили за его исполнением. Обучение движению начинается с его названия, показа, объяснения техники. Это необходимо для создания зрительного образа и последующего осмысления движений. Все новые движения необходимо изучать в «чистом» виде. Если движение трудное и достичь его правильного исполнения сразу нельзя, то изучают сначала элементы, подготовительные упражнения. Систематическое повторение одного упражнения значительное число раз позволит добиться лучшей техники исполнения. Но нужно помнить, что нельзя долго задерживать внимание детей на одном упражнении, занятие не должно быть моторным. Нужно разнообразить задания, что бы они всегда оставались занимательными для воспитанников.

Для обучения танцам детей младшего школьного возраста необходимо использовать игру. «Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, фантазии, творчества», – писал Сухомлинский. Речь идет не о применении игры

как средства разрядки и отдыха, а о необходимости пронизать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Игра должна быть средством достижения намеченной педагогической цели, требовать для своего осуществления волевых усилий, упорного труда. Тогда игра будет способом обучения воспитанника умению трудиться, и при этом даже рутинная, скучная для детей работа покажется интересной.

Кроме танцевальных элементов на занятиях кружка дети знакомятся с различными упражнениями, связанными с отсчётом ритма, что дает ребенку возможность безошибочно начать движение на указанную долю музыкального такта и развивает чувство музыкального ритма. Одним из самых слабых мест в исполнительской практике является невыразительность лица, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание детей на активность мышц лица. И поэтому для развития у детей выразительности, артистичности, фантазии следует включать в занятия музыкальные этюды и игры. Целесообразно включать в занятие импровизацию.

В качестве музыкального оформления лучше выбирать доступные для восприятия детей произведения. Они должны быть разнообразными и качественными. Музыка подбирается к каждой части занятия, определяется ее структура, темп, ритмический рисунок, характер.

На протяжении всех занятий, особенно на их начальном этапе, очень важно следить за формированием правильной осанки детей. С этой целью рекомендуются задания на укрепление мышц спины.

Список литературы:

СПИСОК УЧЕБНОЙ И МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бекина С.И. Музыка и движение. М.: «Просвещение»-1999.
2. Лисицкая Т. Н. Гимнастика и танец. М.: «Просвещение»-1999.
3. Луговская Т. Ритмические упражнения, игры и пляски. М.: «Композитор»-1996.
4. Мошкова Е. И. Ритмика и танцы. М.: «Просвещение»-1999.
5. Раевская Т.Е. Музыкально-двигательные упражнения. М.: «Просвещение»-2006.
6. Хореографическое искусство: методика и практика (научно-методический сборник) г. Новосибирск, 2003 год
7. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2000 год.
8. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2001г.
9. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002.
10. Детский фитнес. М., 2006.
11. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., 1981.
12. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 1988.
13. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М., 1999.
14. Мошкова Е.И. Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы. М., 1997.
15. Пособие по ритмике для музыкальной школы. М., 2005.

Библиографический список.

1. Журналы: «Молодежная эстрада».
2. «Музыка и движения». Бекина С.М. и др.
3. Примерные программы начального общего образования
4. Официальный сайт Министерства образования РФ
5. Проекты примерных (базисных) учебных программ по предметам начальной школы. Официальный сайт Министерства образования РФ
6. Рабочая программа учителя как проект для реализации в образовательном процессе. Материалы для слушателей семинаров и образовательных программ. /Сост. И.В.Анянова. – Н.Тагил: НТФ ИРРО, 2008.
7. Разрешите пригласить. Сборник популярных балльных танцев, выпуск шестой. М., 1981.
8. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М., 1986.
9. Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего образования. Приказ Министерства образования РФ «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 5 марта 2004 г № 1089.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Буренина А.И. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста, СПб, 1997, «Ритмическая мозаика».
2. Ветлугина Н.А. Эстетическое воспитание в детском саду, Москва, 1985.
3. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие, Москва, Владос, 2008.
4. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие, СПб, Детство- пресс, 2001.
5. Барышникова Т. Азбука хореографии, Москва: Айрис Пресс, 1999.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:

1. <http://www.dancesport.ru/>
2. <https://welovedance.ru/>
3. <http://www.ortodance.ru/>
4. <https://www.dance.ru/>
5. <http://rdu.ru/>
6. <https://bezpravil.net/>
7. <https://tancy.pro/>
8. <http://dancedancer.ru/>
9. <http://tvurok.ru/video/raznoe/video-uroki-tancev-onlain>

Тематический план занятий по хореографии
2 часа в неделю, всего 72 часа

Дата	№ п/п	Наименование темы занятия	Примечание, задание
1. Введение (1 ч.)			
	1	Вводное занятие: знакомство с кружковцами. Ознакомление с правилами техники безопасности. Танцевальная разминка. Просмотр видео с танцами.	Беседа
2. Понятие об основных танцевальных движениях (2 ч.)			
	2	Беседа о танце «Кто придумал первый танец?» Круг - символ солнца.	Беседа
	3	Постановка корпуса. Позиции головы, корпуса. Упражнения для головы (повороты, наклоны). Упражнения для корпуса (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения). Игры.	Показ комбинации
3. Позиции рук и ног (2 ч.)			
	4	Позиции ног. Упражнения для ног. Позы классического танца. Разучивание позиций ног: «бабочка»(1п.), «стрекоза»(2п.), «ёлочка»(3п.), «стрелочка»(4п.), «лодочка»(6п.). Игры.	Показ комбинации
	5	Позиции рук. Разучивание позиций рук: «луна» (подг.п.), «кораблик»(1п.), «звездочка»(2п.), «солнце»(3п.).	Показ комбинации
4. Разучивание танцевальных шагов и прыжков (3 ч.)			
	6	Основные шаги танца.	Показ комбинации
	7	Разучивание видов шагов: спокойная ходьба, «топотушки», боковой приставной шаг, шаги с припаданием.	Показ комбинации
	8	Танцевальные элементы. Полуприседания и полное приседание.	Показ комбинации
5. Танец «Маме» (7 ч.)			
	9-10	Позиции ног, рук. Танцевальные позы. Постановка танца.	Показ движений
	11	Разучивание элементов танца.	Показ комбинации
	12-13	Работа над техникой исполнения танцевальных движений.	Показ движений
	14	Положение корпуса и головы.	Показ комбинации
	15	Костюмы.	
6. Танец «Цветов» (5 ч.)			
	16-17	Танцевальные позы. Постановка танца.	Показ движений

18	Разучивание элементов танца.	Показ комбинации
19	Работа над техникой исполнения танцевальных движений.	Показ движений
20	Костюмы.	
7. Русский народный танец «Ромашки» (10 ч.)		
21	Русский народный танец.	Беседа
22	Прыжки на двух ногах: подскок на правой и левой ноге, прыжки с отбрасыванием ног назад и выбрасыванием ног вперед, подскоки, галоп. Игры.	Показ комбинации
23	Танцевальные движения: пружинка, пружинка с поворотом, подскок с притопом на месте. Танцевальные движения: притоп - веселый каблучок, «ковырялочка» на прыжке.	Показ движений
24	Разучивание хлопков. Хлопки в парах. Прыжки с попеременным выбрасыванием ног вперед. Соединение прыжков и хлопков по одному и в парах. Игры.	
25	Танцевальные движения: притоп - веселый каблучок, «ковырялочка» на прыжке, «три притопа». Прыжки на двух ногах, боковой галоп лицом и спиной в круг по-одному и в парах.	Показ движений
26	Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. Элементы русского танца	Показ комбинации
27	Дробные выстукивания. Вращения. Игры.	Показ комбинации
28	Прыжки на одной ноге: «часики», галоп вперед, простая моталочка. Танцевальные движения: «расчесочка», «ковырялочка» на прыжке, выбрасывание на подскоке носка, пятки, ковырялочка на подскоке.	Показ движений
29	Танцевальные движения: закрепление «пружинка», «пружинка» с поворотом, притоп – веселый каблучок, «ковырялочка» на прыжке.	Показ движений
30	Закрепление видов шагов и прыжков, приставной шаг с пружинкой, переменный шаг.	Показ комбинации
8. Танец «Лялочка» (6 ч.)		
31	Позиции ног, рук. Танцевальные позы.	Беседа
32	Разучивание элементов танца.	Показ комбинации
33	Положение корпуса и головы.	Показ комбинации
34	Работа над техникой исполнения танцевальных движений.	Показ движений
35-36	Постановка танца. Костюмы.	

9. Танец «Кукушка» (8 ч.)		
37-38	Осн. Шаги.	Беседа
39-40	Шассе-проход. Поворот под рукой.	Показ движений
41-42	Повороты в теньевую позицию и обратно.	Показ комбинации
43	Раскручивание и закручивание по руке.	Показ движений
44	Выход в позицию л. к л.	Показ комбинации
10. Полька (6 ч.)		
45	Галоп, хлопушки по одному и в парах.	Беседа
46-47	Каблучные. «Раскрылись-закрылись».	Показ комбинации
48	Три шага – галоп, точка. Два шага – разошлись, сошлись, вправо, влево.	Показ движений
49-50	Повороты на подскоках. Поворот в паре и по одному.	Показ комбинации
11. Вальс (6 ч.)		
51-52	Балансе. Перемена по одному и в паре.	Беседа
53-54	Правый и левый повороты. Спин-поворот.	Показ движений
55	Каблучный поворот.	Показ комбинации
56	Повороты под рукой.	Показ движений
12. Танец с цветами (6 ч.)		
57-58	Постановка танца. Танцевальные позы.	Показ движений
59-60	Разучивание элементов танца.	Показ комбинации
61-62	Работа над техникой исполнения танцевальных движений.	Показ движений
13. Танец с шарами (6 ч.)		
63-64	Позиции ног, рук. Танцевальные позы.	Показ комбинации
65-66	Работа над техникой исполнения танцевальных движений.	Показ движений
67-68	Танцевальные элементы.	Показ комбинации
14. Выступление (4 ч.)		
69-72	Выступление.	Концертное выступление