

Дополнительная общеразвивающая программа «Хореография» рассмотрена и утверждена на заседании НМС гимназии протокол №1 от 29.08.2023 года и утверждена приказом директора № 185 от 30.08.2023 года

Гармония движения – это согласованность положения тела и его мышечного действия с преодолеваемым сопротивлением. Когда есть гармония, движения приобретают красоту и выразительность. Дополнительная общеразвивающая программа. Для массового вовлечения учащихся без специального отбора в танцевальную среду в гимназии реализуется дополнительная общеразвивающая программа «Хореография» (далее – программа «Хореография»). Программа «Хореография» направлена на развитие музыкально-двигательной культуры на основе принципов органического слияния движения и музыки: музыкально-двигательные навыки, художественный вкус, способности полноценного восприятия музыкального произведения.

В процессе учебных занятий происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статистической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. На занятиях по дополнительной общеразвивающей программе «Хореография» увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма. Движение стимулирует процессы роста, развития и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса.

**Цель программы** – формирование знаний и умений в области хореографической культуры, основ здорового образа жизни, развитие исполнительских способностей учащихся, творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Данная цель предполагает выполнение следующих **задач**:

- укрепление здоровья посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- формирование у детей выразительности, пластичности, грациозности движений, любви к хореографическому искусству;
- воспитание художественного вкуса;
- развитие музыкальных и танцевальных способностей учащихся, артистизма, творческого воображения;
- воспитание таких личностных качеств, как трудолюбие, толерантность, умение работать в группе, паре.

Дополнительная общеразвивающая программа «Хореография» рассчитана на три года обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю, всего 34 часа. Количество учащихся в группе – 12 - 15 человек. Занятия проводятся в специально оборудованном зале (классе). Каждый учащийся должен иметь тренировочную форму. Занятия проводятся в соответствии с учебным планом, по окончании каждого полугодия проводится контрольное занятие.

**Формы проведения занятий:** презентации, индивидуальная, групповая, коллективная деятельность.

Год обучения	Возраст участников	Возрастная периодизация программы	Количество занятий в неделю	Продолжительность одного занятия
1	8-9 лет	2 класс	1	1ч.

2	9-10 лет	3 класс	1	1ч.
3	10-11 лет	4 класс	1	1ч.

Объем программы – всего 102 часов: 1 год обучения – 34 часа, 2 год обучения – 34 часа, 3 год обучения – 34 часа.

### Содержание программы

Программа направлена на приобщение детей к хореографическому искусству, эстетическое воспитание учащихся, приобретение основ исполнения классического, народного, современного танца, формирование разносторонней творческой личности ребёнка. Хореографическое образование - это огромный творческий потенциал в развитии художественно-эстетической культуры общества в целом. Известный отечественный психолог Выготский Л.С. подчёркивал двигательную природу психического процесса у детей, действенность воссоздания образов «при посредстве собственного тела». Следовательно, танец с его богатой образно-художественной системой, безусловно, играет ключевую роль в развитии продуктивного воображения и творчества.

### Первый год обучения

Основная задача первого года обучения дать детям первоначальную хореографическую подготовку, развить общую музыкальность, чувство ритма и сформировать у них основные двигательные качества и навыки, необходимые для занятия танцем.

#### Тема 1.1. Ритмика

1. Введение. Знакомство с предметом «Хореография».
2. Упражнения на развитие художественно-творческих способностей
3. Освоение упражнений для развития «мышечного чувства»
4. Пространственная ориентация. Построение в колонну по одному, по два в движении, на месте
5. Элементы партерной гимнастики
6. Определение и передача в движении характера, темпа, динамических оттенков в музыке
7. Упражнения для развития отдельных групп мышц

#### Тема 1.2. Элементы классического танца

1. Постановка рук, ног, корпуса
2. Позиции рук (подготовительная, I)
3. Позиции ног (VI, III, I, II)

#### Тема 1.3. Элементы народного и историко-бытового танца

1. Постановка рук, ног, корпуса, головы
2. Приставной шаг по VI позиции (с деми плие и без деми плие)
3. Притопы (одинарные, двойные, тройные)
4. Хлопки (одинарные, двойные, тройные)
5. «Журавлиный шаг» (шаг с подскоком)

#### **Тема 1.4. Танцы, хороводы, музыкальные игры**

1. Разучивание детской польки «Давай дружить!»
2. Разучивание элементов детского танца «Топ и хлопок»
3. Детский танец «Топ и хлопок»
4. Постановка рук, ног, корпуса, головы в историко-бытовом танце Па де грас (м/р 2/4)
5. Разучивание элементов историко-бытового танца Па де грас (м/р 2/4)
6. Музыкальная игра «Внимание, музыка!»
7. Танцевальный этюд «Во саду ли, в огороде!»
8. Музыкальная игра «Узнай свою музыку!»
9. Танцевальный этюд «Пингвины»
10. Ритмическая разминка «Колобок»
11. Французская песня-игра «Танец маленьких утят»

### **Второй год обучения**

#### **Тема 2.1. Ритмика**

1. Определение и передача в движении характера музыки, темпа
2. Упражнения на развитие художественно-творческих способностей
3. Сильные и слабые доли
4. Пространственная ориентация (свободное размещение, возвращение в колонну, круг, линию)
5. Музыкальный размер 2/4, 3/4
6. Партерная гимнастика
7. Пространственная ориентация (круг-линия)
8. Упражнения на развитие «мышечного чувства» и отдельных групп мышц

#### **Тема 2.2. Элементы классического танца**

1. Разучивание и выполнение батман тандю вперед, в сторону (I позиция ног)
2. Перегибы корпуса (пор де бра)

#### **Тема 2.3. Элементы народного и историко-бытового танца**

1. Разучивание и выполнение «Ковырялочки», «Ковырялочка с притопом»
2. Разучивание и выполнение шага с полуприседанием (демиплие) на одной ноге, прямой галоп
3. «Верёвочка»
5. «Ножницы»

#### **Тема 2.4. Танцы, хороводы, музыкальные игры**

1. Новогодний хоровод
2. Музыкальная игра «Повтори за мной!»

3. Финский танец «Летка-енка»
4. Историко-бытовой танец «Крестьянский бранль»
5. Историко-бытовой танец «Фарандола»
6. Историко-бытовой танец «Полонез»

### Третий год обучения

#### Тема 3.1. Ритмика

1. Определение и передача в движении музыкального размера 4/4, репризы.
2. Упражнения для развития ориентации в пространстве. Построение двух концентрических кругов.
3. Упражнения для развития «мышечного» чувства
4. Упражнения для развития художественно-творческих способностей.
5. Партерная гимнастика
6. Упражнения для развития ориентации в пространстве. «Змейка», линия, диагональ, колонна.
7. Упражнения для развития ориентации в пространстве. Упражнения в парах.
8. Упражнения для развития ориентации в пространстве. Концентрические круги.

#### Тема 3.2. Элементы классического танца

1. Батман тандю по I, II, III позициям ног.
2. Батман тандю «крестом» по I позиции ног

#### Тема 3.3. Элементы народного и историко-бытового танца

1. Поочередное раскрытие и закрытие рук в положении рук на поясе
2. Положение корпуса, рук в историко-бытовом танце
3. Положение рук: «Лодочка», «Корзиночка».
4. Приставной шаг, III позиция ног.
5. Основной шаг историко-бытового танца «Полька» (музыкальный размер 2/4).
6. Основной шаг вальса

#### Тема 4.4. Танцы, хороводы, музыкальные игры

1. Историко-бытовой танец «Полька», м/р 2/4
2. «Вальс», м/р 3/4

### Планируемые результаты обучения

К концу первого года обучения дети должны *знать/понимать*:

- азы классического, народного и историко-бытового танца;
- позиции ног (1,2,3, невыворотная первая);

- классический поклон;
- как правильно выполнять постановку корпуса, рук, головы на середине зала;
- как правильно выполнять элементы партерной гимнастики;

**уметь:**

- слушать музыку;
- ориентироваться в пространстве зала;
- эмоционально отзываться на музыку;
- правильно дышать;
- правильно выполнять элементы из азов классического танца;
- правильно выполнять элементы партерной гимнастики;
- играть в танцевальные игры;
- сочинять танцевальные движения, импровизировать, фантазировать.

**К концу второго года обучения дети должны  
знать/понимать:**

- упражнения партерной гимнастики;
- элементы классического танца;
- элементы народного и историко-бытового танца;
- музыкальный размер 2/4, 3/4;
- историю возникновения историко-бытовых танцев,

**уметь:**

- выполнять элементы классического, народного и историко-бытового танца;
- исполнять историко-бытовые танцы «Крестьянский бранль», «Фарандола», «Полонез».

**К концу третьего года обучения дети должны  
знать/понимать:**

- упражнения партерной гимнастики;
- элементы классического танца;
- элементы народного и историко-бытового танца;
- музыкальный размер 2/4, 3/4;
- историю возникновения историко-бытовых танцев,

**уметь:**

- выполнять элементы классического, народного и историко-бытового танца;
- исполнять историко-бытовые танцы «Полька», «Вальс».

### Учебный план, 1 год обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
<b>1.1</b>	Ритмика	2	6	8	Занятие-концерт, концертные выступле- ния
<b>1.2</b>	Элементы классического танца	-	2	2	
<b>1.3</b>	Элементы народного и историко-бытового танца	1	8	9	
<b>1.4</b>	Танцы, хороводы, музыкальные игры	-	13	13	
	Контрольное занятие		2	2	
	Итого:	3	29	34	

### Учебный план, 2 год обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
<b>2.1</b>	Ритмика	1	9	10	Занятие-концерт, концертные выступле- ния
<b>2.2</b>	Элементы классического танца	-	2	2	
<b>2.3</b>	Элементы народного и историко-бытового танца	-	7	8	
<b>2.4</b>	Танцы, хороводы, музыкальные игры	1	11	12	
	Контрольное занятие		2	2	
	Итого:	2	32	34	

### Учебный план, 3 год обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
<b>3.1</b>	Ритмика	1	7	8	Занятие-концерт, концертные выступле- ния
<b>3.2</b>	Элементы классического танца	1	1	2	
<b>3.3</b>	Элементы народного и историко-бытового танца	1	7	8	
<b>3.4</b>	Танцы, хороводы, музыкальные игры	1	13	14	
	Контрольное занятие	-	2	2	
	Итого:	4	30	34	

### Календарный учебный график, 1 год обучения

Раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Ритмика	1	1	1	1	1	1	1	1	
Элементы классического танца	1	1	1	1	1	1	1	1	
Элементы народного и историко-бытового танца	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Танцы, хороводы, музыкальные игры	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Промежуточная аттестация				выступ- ление					Кон- троль- ное за- нятие
Всего:	4	4	4	4	4	4	4	4	2

### Календарный учебный график, 2 год обучения

Раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Ритмика	1	1	1	1	1	1	1	1	
Элементы классического танца	1	1	1	1	1	1	1	1	
Элементы народного и историко-бытового танца	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Танцы, хороводы, музыкальные игры	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Промежуточная аттестация				Выступ- ление					Кон- троль- ное за- нятие
Всего:	4	4	4	4	4	4	4	4	2

### Календарный учебный график, 3 год обучения

Раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Ритмика	1	1	1	1	1	1	1	1	
Элементы классического танца	1	1	1	1	1	1	1	1	
Элементы народного и историко-бытового танца	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Танцы, хороводы, музыкальные игры	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Промежуточная аттестация				Выступ- ление					Кон- троль-

									ное за- нятие
Всего:	4	4	4	4	4	4	4	4	2

### **Оценочные материалы**

Общие критерии оценивания результатов:

- владение знаниями по программе;
- активность: участие в конкурсах, фестивалях, смотрах;
- умение работать как самостоятельно, так и в коллективе;
- творческий рост и личностные достижения воспитанников.

### **Механизмы оценивания результатов:**

- педагогические наблюдения;
- открытые занятия с последующим обсуждением;
- концертные выступления;
- участие в конкурсах, фестивалях, смотрах.

### **Формы контроля:**

В конце учебного полугодия обязательно проводится итоговый контрольный урок по классическому танцу, на котором проверяются навыки и умения, приобретенные за курс обучения.

### **Контрольные уроки могут быть:**

- закрытый контрольный урок с приглашением администрации гимназии;
- открытый показательный контрольный урок в хореографическом классе с приглашением родителей;
- показательный класс-концерт в хореографическом классе;
- показательный класс-концерт на сценической площадке.

### **Условия реализации программы**

1. Наличие просторного, хорошо проветриваемого хореографического класса с деревянным полом;
2. Наличие зеркала на одной стене хореографического класса в полный рост взрослого человека;
3. Наличие фортепиано, которое периодически настраивается специалистом-настройщиком;
4. Наличие нотного материала - сборники для занятий классическим танцем;
5. Наличие магнитофона с аудио и CD-, флэшносителем для прослушиваний записей классической музыки, музыки из балетов и опер;
6. Наличие аудиотеки, компакт-дисков с классической музыкой, музыкой из балетов - образцов классического наследия;
7. Наличие набор скакалок, мячей;
8. Наличие гимнастических ковриков;
9. Наличие сценических костюмов.

Кроме того, преподавателем определены особые требования к внешнему виду учащихся.

### ***Внешний вид для занятий:***



- форма для занятий: гимнастический купальник, специальная мягкая обувь – «балетки», для занятий на пальцах - туфли – «пуанты»;
- длинные волосы необходимо собрать в «шишку», ни в коем случае нельзя заниматься с распущенными волосами. При наличии чёлки, обязательно убрать её со лба, заколов «невидимками»;
- необходимо снять с себя все украшения (серьги, цепи, браслеты и т. д.), за которые можно зацепиться, поцарапаться, пораниться, и, наконец, испортить, сломать, порвать их.

### Список литературы

1. Базарова Н., Мэй В. Азбука классического танца. – СПб., 2014г.
2. Балет. Уроки: иллюстрированное руководство по официальной балетной программе. – М., 2014г.
3. Ваганова А. Я. «Основы классического танца». – 5. СПб., 2018г.
4. Мессерер А.М. «Уроки классического танца». - СПб., 2017г.
5. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. «Учите детей танцевать». – М., 2003г.
6. Александрова Н.А., Балет. Танец. Хореография. Краткий словарь танцевальных терминов и понятий. - СПб.: Лань, 2020. – 624 с.
7. Александрова Н.А., Голубева В.А.: Танец модерн. Пособие для начинающих. - СПб.: Планета музыки, 2020. – 128 с.
8. Давыдов В.П. Теория, методика и практика классического танца. Учебное пособие. - СПб.: Планета музыки, 2020. – 324 с.
9. Даньшова А.А., Даньшова Г.Я. Играем и поем вместе. - М.: Учитель, 2016. – 133 с.
10. Киселев П.А., Киселева С.А. Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время. Методическое пособие. - М.: Планета, 2017. – 272 с.
11. Меднис Н.В., Ткаченко С.Г. Введение в классический танец. Учебное пособие. – СПб.: Планета музыки, 2017. – 60 с.
12. Сафронова Л.Н. Уроки классического танца. - СПб.: Лань, 2016. – 197 с.
13. Фирилева Ж.Е., Рябчиков А.И. Танцы и игры под музыку для детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие. - СПб.: Планета музыки, 2018. – 160 с.

### Календарный учебно-тематический план, 1 год обучения

№ п/п	дата	Название раздела; темы раздела; темы занятия	Объем часов	Форма занятия	Форма контроля
1.		Введение. Знакомство с предметом «Хореография». Инструктаж по ТБ	1	групповая	
		<b>Ритмика</b>			
2.		Знакомство с элементами музыкальной грамоты	1	групповая	
3.		Освоение упражнений для развития «мышечного чувства»	1	групповая	
		<b>Элементы классического танца</b>			
4.		Постановка рук, ног, корпуса	1	групповая	

		<b>Элементы народного и историко-бытового танца</b>			
5.		Постановка рук, ног, корпуса, головы	1	групповая	
		<b>Танцы, хороводы, музыкальные игры</b>			
6.		Разучивание детской польки «Давай дружить!»	1	групповая	
7.		Разучивание элементов детского танца «Топ и хлопок»	1	групповая	
8.		Детский танец «Топ и хлопок»	1	групповая	
		<b>Ритмика</b>			
9.		Пространственная ориентация. Построение в колонну по одному, по два в движении, на месте	1	групповая	
10.		Упражнения для развития художественно-творческих способностей	1	групповая	
		<b>Элементы классического танца</b>			
11.		Позиции рук (подготовительная, I)	1	групповая	
		<b>Элементы народного и историко-бытового танца</b>		групповая	
12.		Приставной шаг по VI позиции (с деми плие и без деми плие)	1	групповая	
		<b>Танцы, хороводы, музыкальные игры</b>			
13.		Постановка рук, ног, корпуса, головы в историко-бытовом танце Па де грас (м/р 2/4)	1	групповая	
14.		Разучивание элементов историко-бытового танца Па де грас (м/р 2/4)	1	групповая	
15.		<b>Контрольное занятие по теме «Детский танец «Топ и хлопок»</b>			
		<b>Ритмика</b>		групповая	
16.		Элементы партерной гимнастики	1	групповая	
		<b>Элементы классического танца</b>		групповая	
17.		Позиции ног (VI, III, I, II)	1	групповая	
		<b>Танцы, хороводы, музыкальные игры</b>			
18.		Музыкальная игра «Внимание, музыка!»	1	групповая	
19.		Танцевальный этюд «Во саду ли, в огороде!»	1	групповая	
20.		Танцевальный этюд «Во саду ли, в огороде!»	1	групповая	
21.		Музыкальная игра «Узнай свою музыку!»	1	групповая	
22.		Музыкальная игра «Узнай свою музыку!»	1	групповая	
23.		Танцевальный этюд «Пингвины»	1	групповая	

24.		Танцевальный этюд «Пингвины»	1	групповая	
		<b>Ритмика</b>			
25.		Определение и передача в движении характера, темпа, динамических оттенков в музыке	1	групповая	
26.		Упражнения для развития отдельных групп мышц	1	групповая	
		<b>Элементы народного и историко-бытового танца</b>			
27.		Притопы (одинарные, двойные, тройные)	1	групповая	
28.		Хлопки (одинарные, двойные, тройные)	1	групповая	
29.		«Журавлиный шаг» (шаг с подскоком)	1	групповая	
		<b>Танцы, хороводы, музыкальные игры</b>			
30.		Ритмическая разминка «Колобок»	1	групповая	
31.		Ритмическая разминка «Колобок»	1	групповая	
32.		Ритмическая разминка «Колобок»	1	групповая	
33.		Французская песня-игра «Танец маленьких утят»	1	групповая	
34.		<b>Контрольное занятия по теме «Танец маленьких утят»</b>	1		

### Календарный учебно-тематический план, 2 год обучения

№ п/п	дата	Название раздела; темы раздела; темы занятия	Объем часов	Форма занятия	Форма контроля
		<b>Ритмика</b>			
1.		Введение. Знакомство с предметом «Хореография». Инструктаж по ТБ. Инструктаж по ТБ.	1	групповая	
2.		Упражнения на развитие художественно-творческих способностей	1	групповая	
		<b>Элементы классического танца</b>			
3.		Разучивание и выполнение батман тандю вперед, в сторону (I позиция ног)	1	групповая	
		<b>Элементы народного и историко-бытового танца</b>			
4.		Разучивание и выполнение «Ковырялочки», «Ковырялочки с притопом»	1	групповая	
5.		Разучивание и выполнение шага с полуприседанием (демплие) на одной ноге, прямой галоп	1	групповая	

		<b>Танцы, хороводы, музыкальные игры</b>			
6.		Постановка рук, ног, корпуса в ИБТ «Крестьянский branль» (м/р 2/4)	1	групповая	
7.		«Журавлиный шаг» (шаг с подскоком)	1	групповая	
8.		Элементы ИБТ «Крестьянский branль» в паре (м/р 2/4)	1	групповая	
		<b>Ритмика</b>			
9		Сильные и слабые доли	1	групповая	
10.		Пространственная ориентация (свободное размещение, возвращение в колонну, круг, линию)	1	групповая	
		<b>Элементы народного и историко-бытового танца</b>			
11.		«Верёвочка»	1	групповая	
12.		ИБТ «Крестьянский branль» в паре (м/р 2/4)	1	групповая	
		<b>Танцы, хороводы, музыкальные игры</b>			
13.		Новогодний хоровод	1	групповая	
14.		Новогодний хоровод	1	групповая	
15.		Новогодний хоровод	1	групповая	
16.		<b>Контрольное занятие по теме «Новогодний хоровод»</b>	1	групповая	
		<b>Ритмика</b>			
17.		Музыкальный размер 2/4, 3/4	1	групповая	
18.		Партерная гимнастика	1	групповая	
		<b>Элементы классического танца</b>			
19.		Перегибы корпуса (пор де бра)	1	групповая	
		<b>Элементы народного и историко-бытового танца</b>			
20.		«Ножницы»	1	групповая	
21.		ИБТ «Фарандола» м/р 3/4	1	групповая	
		<b>Танцы, хороводы, музыкальные игры</b>			
22.		Финский танец «Летка-енка»	1	групповая	
23.		Финский танец «Летка-енка»	1	групповая	
24.		Музыкальная игра «Повтори за мной!»	1	групповая	
25.		Музыкальная игра «Повтори за мной!»	1	групповая	
		<b>Ритмика</b>			
26.		Пространственная ориентация (круг-линия)	1	групповая	
27.		Упражнения на развитие «мышечного чувства» и отдельных	1	групповая	

		групп мышц			
		<b>Элементы народного и историко-бытового танца</b>			
28.		ИБТ «Фарандола» м/р 3/4	1	групповая	
29.		ИБТ «Полонез» м/р 3/4	1	групповая	
		<b>Танцы, хороводы, музыкальные игры</b>			
30.		Танец-игра «Мы - моряки!»	1	групповая	
31.		ИБТ «Фарандола» м/р 3/4	1	групповая	
32.		ИБТ «Полонез» м/р 3/4	1	групповая	
33.		ИБТ «Полонез» м/р 3/4	1	групповая	
34.		<b>Контрольное занятие по теме «Историко-бытовой танец «Крестьянский танец», м/р 2/4.</b>	1	групповая	

### Календарный учебно-тематический план, 3 год обучения

№ п/п	дата	Название раздела; темы раздела; темы занятия	Объем часов	Форма занятия	Форма контроля
		<b>Ритмика</b>			
1.		Инструктаж по ТБ. Повторение изученного.	1	групповая	
2.		Определение и передача в движении музыкального размера 4/4, репризы.	1	групповая	
3.		Упражнения для развития ориентации в пространстве. Построение двух концентрических кругов.	1	групповая	
4.		Упражнения для развития «мышечного» чувства	1	групповая	
5.		Упражнения для развития художественно-творческих способностей.	1	групповая	
		<b>Элементы классического танца</b>			
6.		Батман тандю по I, II, III позициям ног.	1	групповая	
		<b>Элементы народного и историко-бытового танца</b>		групповая	
7.		Переменный дробный шаг	1	групповая	
		<b>Танцы, хороводы, музыкальные игры</b>		групповая	
8.		Основной шаг, историко-бытовой танец «Полька», музыкальный размер 2/4	1	групповая	
9.		Выполнение основного шага польки в паре., историко-	1	групповая	

		бытовой танец «Полька», музыкальный размер 2/4			
		<b>Ритмика</b>			
10.		Разучивание элементов партерной гимнастики	1	групповая	
11.		Выполнение упражнений для развития художественно-творческих способностей	1	групповая	
		<b>Элементы классического танца</b>			
12.		Батман тандю «крестом» по I позиции ног	1	групповая	
		<b>Элементы народного и историко-бытового танца</b>			
13.		Поочередное раскрытие и закрытие рук в положении рук на поясе	1	групповая	
14.		Положение корпуса, рук в историко-бытовом танце	1	групповая	
15.		«До-за-до», историко-бытовой танец «Полька», музыкальный размер 2/4.	1	групповая	
16.		<b>Контрольное занятие по теме: «Элементы историко-бытового танца «Полька», музыкальный размер 2/4»</b>	1	групповая	
		<b>Ритмика</b>			
17.		Упражнения для развития ориентации в пространстве. «Змейка», линия, диагональ, колонна.	1	групповая	
18.		Упражнения для развития ориентации в пространстве. Упражнения в парах.	1	групповая	
		<b>Элементы народного и историко-бытового танца</b>			
19.		Положение рук: «Лодочка», «Корзиночка».	1	групповая	
20.		Приставной шаг, III позиция ног.	1	групповая	
		<b>Танцы, хороводы, музыкальные игры</b>			
21.		«Визави», историко-бытовой танец «Полька», музыкальный размер 2/4.	1	групповая	
22.		Рисунок танца, историко-бытовой танец «Полька», музыкальный размер 2/4.	1	групповая	
23.		Рисунок танца, историко-бытовой танец «Полька», музыкальный размер 2/4.	1	групповая	
24.		Позиции ног, «Вальс», музыкальный размер 3/4.	1	групповая	
25.		«Маятник», позиции ног, «Вальс», музыкальный размер 3/4.	1	групповая	
		<b>Ритмика</b>			

26.	Упражнения для развития ориентации в пространстве. Концентрические круги.	1	групповая	
	<b>Элементы народного и историко-бытового танца</b>			
27.	VI позиция ног, позиции рук, «Вальс», музыкальный размер 3/4.	1	групповая	
28.	Pas balance, по одному. «Вальс», музыкальный размер 3/4.	1	групповая	
	<b>Танцы, хороводы, музыкальные игры</b>			
29.	Pas balance, в паре, лицом к друг другу, «Вальс», музыкальный размер 3/4.	1	групповая	
30.	«Маятник» в паре, «Вальс», музыкальный размер 3/4.	1	групповая	
31.	Вальсовая дорожка вперед, «Вальс», музыкальный размер 3/4.	1	групповая	
32.	Вальсовый поворот, «Вальс», музыкальный размер 3/4.	1	групповая	
33.	Работа в паре, «Вальс», музыкальный размер 3/4.	1	групповая	
34.	Контрольное занятие по теме: «Историко-бытовой танец «Полька», музыкальный размер 2/4». «Вальс», музыкальный размер 3/4	1	групповая	