

**Принята**

на Педагогическом совете  
МБДОУ «Детский сад № 298»

Протокол № 1 от 31.08.2023 г

]

**УТВЕРЖДЕНА:**  
Заведующим МБДОУ  
«Детский сад №298»

Приказ 62 от 31.08.2023 г.

\_\_\_\_\_ /Л.В. Дмитренко/

**Дополнительная образовательная  
общеразвивающая программа  
«Задорный каблучок»  
Для детей 4-5 лет  
Срок реализации – 1 учебный год**

**Составила:  
Викулова Н.Ю.**

**Нижний Новгород**

## Содержание.

1. Пояснительная записка
2. цели и задачи Программы
3. Предполагаемые результаты
4. Содержание Программы
5. Тематический план
6. Список используемой литературы

### 1. Пояснительная записка.

Танец – самое любимое массовое искусство. Трудно представить семейное торжество, народное празднество, вечер отдыха без танцев.

Особенно любят танцевать дети. Но любить танец, еще не значит уметь исполнять его. Научиться танцевать очень трудно. Путь к познанию и совершенству танца длинный и сложный, умение приходит не сразу. Помочь ребенку развить творческие способности, воображение, выразительность движений, пластичность, призван хореограф в ДОУ.

В настоящее время к организации обучения и воспитания детей в ДОУ предъявляют все более высокие требования. Общество хочет видеть будущего школьника полноценным и всесторонне развитым. Поэтому необходимо развивать ребенка многогранно, не останавливаясь не перед какими трудностями.

Наиболее полное раскрытие творческих потенциалов личности дошкольника в ДОУ, определяется через выбор хореографического направления. Данная программа строится на обширном изучении русского народного танца, наиболее понятного и доступного детям дошкольникам.

Программа «Задорный каблучок» направлена на всестороннее гармоничное развитие детей. Научить малыша воспринимать красоту форм, линий, звуков, движений, красок – это значит сделать его лучше, чище, содержательнее. Это эмоциональное, интеллектуальное, физическое, коммуникативное, морально – нравственное, эстетическое развитие, которое достигается в образовательной танцевальной деятельности.

Данная программа направлена на приобщение детей к миру танца. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, память и трудолюбие, прививают любовь к прекрасному и способствуют развитию всесторонне-гармоничной личности дошкольника.

Между тем хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка. Он формирует его художественное «Я» как составную часть орудия «общества», посредством которого оно вовлекает в круг социальной жизни самые личные стороны нашего существа.

Обучаясь по этой программе, дети научатся чувствовать ритм, слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения. Одновременно смогут развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем помогут

сформировать правильную осанку, научат основам этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дадут представление об актерском мастерстве.

Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. На занятиях разучиваются различные движения под музыку. Дети учатся ускорять и замедлять движения, непринужденно двигаться в соответствии с музыкальными образами, разнообразным характером, динамикой музыки. В процессе систематических занятий у ребят развивается музыкально-слуховое восприятие. Детям постепенно приходится вслушиваться в музыку для того, чтобы одновременно точно выполнять движения.

Параллельно с развитием музыкальности, пластичности и другими танцевальными качествами, на занятиях по хореографии дети научатся чувствовать себя более раскрепощенными, смогут развивать индивидуальные качества личности, воспитать в себе трудолюбие и терпение.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох также необходимо, как и изучение грамоты и математики. В этом и заключается основа национального характера, любовь к своему краю, своей родине.

В основу данной программы положен богатейший опыт великих мастеров танца, теоретиков, педагогов – практиков – А.Я.Ваганова, Т.А.Устиновой, Т.С.Ткаченко и др.

Программа «Задорный каблучок» рассчитана на четыре года обучения и рекомендуется для занятий детей с 3 до 7 лет. Занятия проводятся в старшей группе 2 раза в неделю по 25 минут, подготовительной группе 2 раза в неделю по 30 минут, в средней 2 раз в неделю по 20 минут, и в младшей группе 2 раза в неделю по 15 минут.

## **2.Цели и задачи Программы**

Цель – приобщить детей к танцевальному искусству, способствовать эстетическому и нравственному развитию дошкольников. Привить детям основные навыки умения слушать музыку и передавать в движении ее многообразие и красоту. Выявить и раскрыть творческие способности дошкольника посредством хореографического искусства.

### Задачи:

1. обучающая - научить детей владеть своим телом, обучить культуре движения, основам классического, народного и детского – бального танца, музыкальной грамоте и основам актерского мастерства, научить детей вслушиваться в музыку, различать выразительные средства, согласовывать свои движения с музыкой;
2. развивающая – развитие музыкальных и физических данных детей, образного мышления, фантазии и памяти, формирование творческой активности и развитие интереса к танцевальному искусству;
3. воспитывающая –воспитание эстетически – нравственного восприятия детей и любви к прекрасному, трудолюбия, самостоятельности, аккуратности, целеустремленности в достижении поставленной цели, умение работать в коллективе и в пар

### 3. Предполагаемые результаты

К концу 1-2 года обучения ребенок:

знает	имеет представление	умеет
Элементы партерной гимнастики.	О структуре человеческого тела, о мышцах и суставах. О том, какие движения разогревают ту или иную мышцу.	Определять возможности своего тела, выполнять движения партерного экзерсиса правильно, плавно и без рывков.
Упражнения на ориентировку в пространстве.	О танцевальном зале, об элементарных построениях и перестроениях.	- линия; - колонка; - круг; - движения по линии танца и против линии танца.
Упражнения для разминки.		Грамотно владеть своим телом, правильно выполнять повороты приседания, наклоны и др.
Положения и движения рук классического танца.	О классическом танце и балете в целом.	- позиции рук; - перевод рук из одного положения в другое; - постановка корпуса.
Положения и движения ног классического танца.		- позиции ног; - releve; - demi – plie; - sothe; - различные виды бега и танцевальных шагов; - поклон для мальчиков, реверанс для девочек.
Положения и движения рук народного танца.	О русском народном танца, о русских традиция и праздниках.	- подготовка к началу движения; - простейшие хлопки; - взмахи платочком и кистью; - «полочка».
Положения и движения ног народного танца.		- позиции ног; - battement tendu в народном характере с переводом с носка на каблук;

		- притопы; - приставные шаги; - танцевальные движения.
Этюды.	О танце как виде сценического искусства.	Сюжетный танец «Лето».

К концу 3 года обучения ребенок:

знает	имеет представление	умеет
Квадрат А.Я.Вагановой.	О классическом танце.	Ориентироваться в танцевальном зале.
Положения и движения рук классического танца.	О port de bras (классического танца).	Правильно переводить руки из одного положения в другое.
Положения и движения ног классического танца: (позиции – выворотные, танцевальные шаги, элементы классического экзерсиса).	Об экзерсисе классического танца (на середине зала).	Правильно выполнять все элементы классического танца (соответствующие данному возрасту).
Положения и движения рук народного танца: (положение кисти на талии, port de bras характерного танца, хлопки в ладоши, «полочка» и др.)	О русском народном танце.	Правильно сменять одно положение рук народного танца на другое и выполнять хлопки в ладоши.
Положения рук в паре.	О работе партнеров в паре.	Исполнять повороты и различные танцевальные движения в паре.
Движения ног народного танца.	О русском народном танце.  (мальчики) – о присядке.	Исполнять различные виды шагов, элементы народного экзерсиса и танцевальные движения народного танца, соответствующие данному возрасту.  Правильно выполнять резкое и плавное приседание (подготовка к присядке), подскоки на двух ногах.
Упражнения на ориентировку в пространстве.	О танцевальных рисунках.	Безошибочно перестраиваться из одного танцевального рисунка в другой: - «звездочка»; - «корзиночка»; - «ручеек»; - «змейка».

Движения бального танца.	Об историко-бытовом танце.	Уметь выполнять шаги бального танца, двигаться в паре и знать основные положения рук в паре. Уметь чувствовать своего партнера.
Этюды.	О различных танцевальных направлениях.	Безошибочно исполнять поставленные тренировочные этюды, передавая характер музыки.

К концу 4 года обучения ребенок:

знает	имеет представление	умеет
Элементы классического экзерсиса на середине.	О классическом танце.	- port de bras; - demi – plie; - battement tendu; - passé; - relleve.
Элементы народного танца.	О русском народном танце.	- поклон в русском характере; - различные виды шагов; - танцевальные движения; (мальчики): - присядку; - виды хлопков; - «гусиный шаг»; (девочки): - вращение на полупальцах.
Элементы бальных танцев.	О танцах: - «Полька»; - «Вальс»; - «Чарльстон».	Исполнять танцевальные движения различных танцев. Отличить движение «Вальса» от «Полонеза» или «Польки» от «Чарльстона».
Этюды.	О различных танцевальных направлениях.	Безошибочно танцевать тренировочные этюды, передавая характер и темп музыкального сопровождения.

#### 4. Содержание программы.

##### 1. Вводное занятие.

На данном занятии дети узнают, что такое танец. Откуда идут его истоки? Как овладевают этим искусством? Узнают о том, как зародился танец, какие бывают танцы, в чем их отличие. Знакомятся с тем, что необходимо для занятий танцем (танцевальная форма, обувь). Чем дети будут заниматься на протяжении трех учебных лет.

## 2. Партерная гимнастика.

Партерная гимнастика или партерный экзерсис. Экзерсис в хореографии является фундаментом танца. Экзерсис бывает партерный, классический, народно-характерный, джазовый и в стиле «модерн». Что такое партерный экзерсис и зачем его надо выполнять? П.э.- это упражнения на полу, которые позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают выработать выворотность ног, развить гибкость, эластичность стоп.

Для этих занятий необходимы мягкие коврики, на которых будет удобно заниматься на полу.

## 3. Упражнения на ориентировку в пространстве.

Данная тема позволит детям познакомиться с элементарными перестроениями и построениями (такими как: круг, колонна, линия, диагональ, полукруг и др.), научит детей четко ориентироваться в танцевальном зале и находить свое место. В дальнейшем, повторяя и закрепляя этот раздел, дети научатся в хореографических этюдах сменять один рисунок на другой.

## 4. Упражнения для разминки.

Данный раздел поможет детям подготовиться к началу занятия, разовьет у ребенка чувство ритма, умение двигаться под музыку. Послужит основой для освоения детьми различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе «Азбука танца».

## 5. Народный танец.

В данном разделе дети будут знакомиться с элементами народного танца: позициями и положениями рук и ног, с различными танцевальными движениями, познакомятся с танцевальными перестроениями. Каждый учебный год внесет свои изменения в процесс освоения материала. С каждым годом он будет более насыщенный и сложный. После освоения комплекса различных движений дети будут знакомиться с танцевальными комбинациями, построенными на данных движениях. А из этих комбинаций в дальнейшем будут составлены и разучены тренировочные танцевальные этюды. Занятия народным танцем позволят детям познакомиться с основами актерского мастерства, помогут, развить в них более раскрепощенную личность, в дальнейшем будут составлены и разучены тренировочные танцевальные этюды построенными на данных движениях.

## 6. Классический танец.

Классический танец – основа всей хореографии. Он поможет детям познать свое тело, научиться грамотно, владеть руками и ногами, исполняя тот или иной танцевальный элемент. На занятиях классическим танцем, дети познакомятся с основными позициями рук и ног, различными классическими движениями (*battement tendu*, *demi plie* и др.), познакомятся с квадратом А.Я.Вагановой. с каждым учебным годом к более простым танцевальным движениям будут добавляться более сложные. В финале ознакомления детей с данным разделом им предлагается разучить танцевальные этюды.

## 7. Бальный танец.

В раздел «бальный танец» включены такие танцевальные элементы как: подскоки, раг польки, раг вальса. Дети научатся держать корпус и руки согласно тому времени, к которому относятся

исполняемые танцевальные движения, постараются перенять манеру исполнения танцев того времени. Во время занятий бальным танцем большое внимание будет уделяться работе в паре, что имеет большое значение для данного вида искусства. На этих занятиях могут быть использованы различные атрибуты, например: веера, шелковые платочки, шляпы и др. Также как и после знакомства с предыдущими разделами детям предлагается изучить и исполнить этюды «Полька», «Вальс», «Чарльстон».

## 5. Тематический план.

Средняя группа.

(занятия проводятся 2 раза в неделю)

№ п/п	Тематическое планирование.
1.	<u>Вводное занятие.</u>
2.	<p><u>Партерная гимнастика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп;</li> <li>- упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага;</li> <li>- упражнения для улучшения гибкости позвоночника;</li> <li>- упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;</li> <li>- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава;</li> <li>- упражнения для исправления осанки;</li> <li>- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.</li> </ul>
3.	<p><u>Упражнения на ориентировку в пространстве:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игра «Найди свое место»;</li> <li>- простейшие построения: линия колонка;</li> <li>- простейшие перестроения: круг;</li> <li>- сужение круга, расширение круга;</li> <li>- интервал;</li> <li>- различие правой, левой руки, ноги, плеча;</li> <li>- повороты вправо, влево;</li> <li>- пространственное ощущение точек зала (1,3,5,7);</li> </ul>
4.	<p><u>Упражнения для разминки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повороты головы направо, налево;</li> <li>- наклоны головы вверх, вниз, направо, налево, «Марионетки»;</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны корпуса назад, вперед, в сторону;</li> <li>- движения плеч: подъем, опускание плеч по очереди, одновременно, круговые движения плечами «Стирка», «Незнайка»;</li> <li>- повороты плеч, выводя правое или левое плечо вперед;</li> <li>- повороты плеч с одновременным полуприседанием;</li> <li>- движения руками: руки свободно опущены в низ, подняты вперед, руки в стороны, руки вверх;</li> <li>- «Качели» (плавный перекат с полупальцев на пятки);</li> <li>- чередование шагов на полупальцах и пяточках;</li> <li>- прыжки поочередно на правой и левой ноге;</li> <li>- простой бег (ноги забрасываются назад);</li> <li>- «Цапелки» (шаги с высоким подниманием бедра);</li> <li>- «Лошадки» (бег с высоким подниманием бедра);</li> <li>- «Ножницы» (легкий бег с поочередным выносом прямых ног вперед);</li> <li>- прыжки (из 1 прямой во вторую прямую) с работой рук и без;</li> <li>- бег на месте и с продвижением вперед и назад.</li> </ul>
5.	<p><u>Классический танец.</u></p> <p>1. <i>Постановка корпуса.</i></p> <p>2. <i>Положения и движения рук:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовительная позиция;</li> <li>- позиции рук (1,2,3);</li> <li>- постановка кисти;</li> <li>- раскрывание и закрывание рук, подготовка к движению;</li> </ul> <p>3. <i>Положения и движения ног:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- позиции ног (выворотные 1,2,3);</li> <li>- demi plie (по 6 позиции);</li> <li>- relieve ( по 6 позиции);</li> <li>- sette ( по 6 позиции);</li> <li>- легкий бег на полупальцах;</li> <li>- танцевальный шаг;</li> <li>- танцевальный шаг по парам ( руки в основной позиции);</li> <li>- перенос корпуса с одной ноги на другую (через battement tendu);</li> <li>- реверанс для девочек, поклон для мальчиков.</li> </ul> <p>4. <i>Танцевальные комбинации.</i></p>

6.	<p><u>Народный танец.</u></p> <p>1. <i>Положения и движения рук:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка к началу движения (ладошка на талии);</li> <li>- хлопки в ладоши;</li> <li>- взмахи платочком (дев.), взмах кистью (мал.);</li> <li>- положение «полочка» (руки перед грудью);</li> <li>- положение «лодочка».</li> </ul> <p>2. <i>Положения и движения ног:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- позиции ног (1-3 свободные, 6-ая, 2-ая закрытая, прямая);</li> <li>-простой бытовой шаг;</li> <li>- « Пружинка»-маленькое тройное приседание ( по 6 позиции);</li> <li>- «Пружинка» с одновременным поворотом корпуса;</li> <li>- battement tendu вперед, в сторону на носок, с переводом на каблук в русском характере;</li> <li>- battement tendu вперед на носок, с переводом на каблук в русском характере и одновременным приседанием;</li> <li>-                   притоп                   простой,                   двойной,                   тройной;</li> <li>- ритмическое сочетание хлопков в ладоши с притопами;</li> <li>- простой приставной шаг на всей стопе и на полупальцах по 1 прямой позиции;</li> <li>- простой приставной шаг с притопом;</li> <li>-поднимание и опускание ноги согнутой в колене, вперед (с фиксацией и без);</li> <li>- приставной шаг с приседанием;</li> <li>- приставной шаг с приседанием и одновременной работой рук (положение рук «полочка», наклон по ходу движения);</li> <li>- приседание на двух ногах с поворотом корпуса и выносом ноги на каблук в сторону поворота;</li> <li>- приставной шаг с приседанием и выносом ноги в сторону на каблук (против хода движения);</li> <li>- приставные шаги по парам , лицом друг к другу (положение рук «лодочка»);</li> <li>- «елочка»;</li> <li>- «ковырялочка»;</li> <li>- поклон в русском характере (без рук).</li> </ul> <p>3. <i>Танцевальные комбинации.</i></p>
7.	<p>Танцевальные этюды, танцы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сюжетный танец «Лето».</li> </ul>
8.	<p>Подготовка к итоговому контрольному занятию.</p>

9.	Итоговое контрольное занятие.
10.	Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей дошкольного возраста.
ИТОГО: 56 часов	

Календарно-тематический план.

СРЕДНЯЯ ГРУППА.

(занятие 2 раза в неделю)

месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
октябрь	<u>Занятие 1-2.</u> <i>Вводное занятие.</i>	<u>Занятие 3-4</u> <i>Партерная гимнастика.</i>	<u>Занятие 5-6</u> <i>Партерная гимнастика.</i>	<u>Занятие 7-8</u> <i>Партерная гимнастика.</i>
ноябрь	<u>Занятие 9-10.</u> <i>Постановка корпуса.</i>  <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - игра «Найди свое место»; - простейшие построения: линия, колонка.	<u>Занятие 11-12</u> <i>Упражнения для разминки:</i> - повороты головы направо, налево; - наклоны головы вверх, вниз, направо, налево, - наклоны корпуса назад, вперед, в сторону; - движения плеч; - движения руками.  <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - простейшие перестроения: круг; - сужение круга, расширение круга; - интервал.	<u>Занятие 13-14</u> <i>(н.т.)</i> <i>Положения и движения рук:</i> - подготовка к началу движения (ладошка на талии).  <i>Положения и движения ног:</i> - простой бытовой шаг вперед с каблука.	<u>Занятие 15-16</u> <i>(н.т.)</i> <i>Положения и движения ног:</i> - 6 позиция.  <i>Упражнения для разминки:</i> - «Качели» (покачивание с полупальцев на пяточки); - шаги на полупальцах и пяточках (чередование шагов).  <i>(к.т.)</i>  <i>Положения и движения ног:</i> - легкий бег на полупальцах.
декабрь	<u>Занятие 17-18.</u> <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i> - различие правой и левой руки, ноги	<u>Занятие 19-20</u> <i>(н.т.)</i> <i>Положения и движения ног:</i> - «Пружинка» -	<u>Занятие 21-22</u> <i>Упражнения для разминки:</i> - «Цапелки» - шаги с высоким	<u>Занятие 23-24</u> <i>Упражнения для разминки:</i> - «Ножницы» - легкий бег с поочередным

	<p>плеча;</p> <p>- повороты вправо, влево.</p> <p><i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i></p> <p>- движения по линии танца, против линии танца.</p>	<p>маленькое тройное приседание;</p> <p>- «Пружинка» с одновременным поворотом корпуса.</p> <p><i>Упражнения для разминки:</i></p> <p>- простой бег (ноги забрасываются назад);</p> <p>- простой бег на месте и с продвижением вперед и назад.</p>	<p>подниманием бедра;</p> <p>- «Лошадки» - бег с высоким подниманием бедра.</p>	<p>выбросом прямых ног вверх;</p> <p>- прыжки поочередно на правой и левой ноге.</p> <p><i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i></p> <p>- пространственное ощущение точек зала (1,3,5,7).</p> <p><u>(к.т.)</u></p> <p><i>Положения и движения ног:</i></p> <p>-sote (6 позиция).</p>
январь	<p><u>Занятие 25-26.</u></p> <p><u>(к.т.)</u></p> <p><i>Положения и движения ног:</i></p> <p>- позиции ног (выворотные 1,2,3)</p>	<p><u>Занятие 27-28.</u></p> <p><u>(н.т.)</u></p> <p><i>Положения и движения ног:</i></p> <p>- позиции ног (свободные 1,2,3; 2 – прямая закрытая).</p>	<p><u>Занятие 29-30.</u></p> <p><i>Упражнения для разминки:</i></p> <p>- прыжки из 6 позиции во 2 прямую позицию;</p> <p>- прыжки из 6 позиции во 2 прямую позицию с одновременным раскрытием рук в стороны.</p> <p><u>(к.т.)</u></p> <p><i>Положения и движения рук:-</i> постановка кисти;</p> <p>- подготовительная позиция;- раскрытие и закрытие рук, подготовка к началу движения.</p>	<p><u>Занятие 31-32</u></p> <p><u>(к.т.)</u></p> <p><i>Положения и движения рук:</i></p> <p>- позиции рук (1-3);</p>
февраль	<p><u>Занятие 33-34</u></p> <p><u>(к.т.)</u></p> <p><i>Положения и движения рук:</i></p> <p>- раскрытие и закрытие рук.</p> <p><i>Положения и движения ног:</i></p> <p>- relieve по 6 позиции</p>	<p><u>Занятие 35-36</u></p> <p><u>(к.т.)</u></p> <p><i>Положения и движения ног:</i></p> <p>- demi-plie (1 поз.).</p> <p><u>(н.т.)</u></p> <p><i>Положения и движения ног:</i></p> <p>- battement tendu</p>	<p><u>Занятие 37-38.</u></p> <p><u>(н.т.)</u></p> <p><i>Положения и движения ног:</i></p> <p>- battement tendu на носок с переводом на каблук и одновременным приседанием .</p> <p><i>Положения и</i></p>	<p><u>Занятие 39-40.</u></p> <p><u>(н.т.)</u></p> <p><i>Положения и движения ног:</i></p> <p>- притоп простой, двойной, тройной;</p> <p>- ритмическое сочетание хлопков в ладоши с</p>

	подряд на каждый сет муз. такта и с фиксацией наверху.	вперед, сторону на носок с переводом на каблук в русском характере.	<i>движения рук:</i> - хлопки в ладоши.	притопами.
март	<u>Занятие 41-42.</u> (к.т.) <i>Положения и движения рук:</i> - основная позиция (внутренние руки партнеров вытянуты вперед). <i>Положения и движения ног:</i> - танцевальный шаг; - танцевальный шаг по парам (руки в основной позиции).	<u>Занятие 43-44.</u> (н.т.) <i>Положения и движения рук:</i> - взмахи платочком (дев.); - взмах кистью (мал.). <i>Положения и движения ног:</i> - простой приставной шаг на всей стопе и на полупальцах по 1 прямой позиции.	<u>Занятие 45-46.</u> (н.т.) <i>Положения и движения ног:</i> - простой приставной шаг с притопом; - простой приставной шаг с приседанием.	<u>Занятие 47-48</u> (н.т.) <i>Положения и движения рук:</i> - «Полочка» (руки согнутые в локтях, перед грудью). <i>Положения и движения ног:</i> - поднимание и опускание ноги согнутой в колене, вперед (с фиксацией и без).
апрель	<u>Занятие 49-50.</u> (н.т.) <i>Положения и движения ног:</i> - приставной шаг с приседанием и одновременной работой рук (положение «Полочка», наклон корпуса по ходу движения); - приседание на двух ногах с поворотом корпуса и выносом ноги на каблук в сторону поворота.	<u>Занятие 51-52.</u> (н.т.) <i>Положения и движения ног:</i> - приставной шаг с приседанием и выносом ноги в сторону на каблук (против хода движения); - приставные шаги по парам, лицом друг к другу. <i>Положения и движения рук:</i> - «Лодочка» (положение рук в паре).	<u>Занятие 53-54.</u> (н.т.) <i>Положения и движения ног:</i> - «Ковырялочка»; - «Ковырялочка» (с притопом).	<u>Занятие 55-56.</u> (н.т.) <i>Положения и движения ног:</i> - «Елочка»; - поклон в русском характере (без рук).

## 6. Список используемой литературы:

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. – СПб., 1996.
2. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. – М., 2004.
3. Гусев Г.П. Этюды. – М., 2004.

4. Звездочкин В.А. Классический танец. – Ростов н/Д., 2003.
5. Богданов Г. урок русского народного танца. – М., 1995.
6. Устинова Т. Беречь красоту русского народного танца. – М., 1959.
7. Ткаченко Т. Народный танец. – М., 1975.
8. Белкина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. – М., 1984.
9. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М., 2003.