

Юго-Восточное управление министерства образования и науки Самарской области

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Самарской области средней общеобразовательной школы "Образовательный центр" имени
Героя Советского Союза Ваничкина Ивана Дмитриевича
с. Алексеевка муниципального района
Алексеевский Самарской области - центр
дополнительного образования детей "Развитие"



Утверждаю:
Директор БОУ СОШ
Алексеевский Самарской области
И.А. Чередникова
«30» августа 2019 г.

Согласовано:
Председатель
методического совета
Н.И. Колпакова /Н.И. Колпакова/
«30» августа 2019 г.

Программа рассмотрена на заседании
кафедры «Дополнительное образование»
Протокол № 1 от «30» августа 2019 г.
Руководитель кафедры
Г.В. Лопатина /Г.В. Лопатина/

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа художественной направленности
«Мир танца»

Возраст обучающихся – 7-9 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Орлова Ольга Александровна,
педагог дополнительного образования

с. Алексеевка, 2019

Оглавление:

1. Пояснительная записка.
2. Учебно-тематический план.
3. Содержание программы:
 - Модуль 1. Азбука танцевального движения.
 - Модуль 2. Постановка корпуса.
 - Модуль 3. Элементы классического танца.
 - Модуль 4. Элементы русского народного танца.
4. Методическое обеспечение.
5. Список литературы.
6. Календарно-тематический план.
7. Приложение:
 - Билет по проверке знаний классического экзерсиса.
 - Билет по проверке знаний экзерсиса и основных элементов русского народного танца.

1. Пояснительная записка.

Танец – вид искусства, где художественный образ воплощается через музыкально-организованное движение. Особенность искусства танца в том, что содержание любого танцевального произведения раскрывается через пластику человеческого тела. Пластическая природа танца через своеобразную и сложную технику этого искусства раскрывает внутренний мир человека, его лирико-романтические отношения, героические поступки, показывает национальную, стилевую и историческую принадлежность.

В эпоху технического прогресса все чаще идет разговор о сохранении классического наследия – отечественных и мировых культурных ценностей, об умении понимать и ценить их красоту и совершенство. Классическое наследие нужно «не только потому, — писал А. В. Луначарский, — что оно само по себе ценно» эстетично, совершенно. Оно нам нужно потому, что от этого светоча зажигаются новые свечи...».

Только наши дети могут сохранить и передать потомкам накопленный опыт нашим поколениям.

Направленность программы – художественная.

Обучение детей по данной программе, предполагающей изучение основ танцевальной культуры, умение красиво и пластично двигаться под различные танцевальные ритмы и темпы музыки, сопутствует физическому развитию и повышению уровня общего образования и культуры детей. Если образовательное учреждение может предоставить своим воспитанникам возможность приобщения к прекрасному миру танца, то детство, обогащённое соприкосновением с этим светлым и радостным искусством, позволит детям расти и развиваться не только физически, но и духовно.

Отличительные особенности программы.

Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность

программы. Данная комплексность основывается на следующих принципах:

- развитие воображения ребёнка через особые формы двигательной активности (изучение простейших танцевальных движений, составляющих основу детских танцев);
- формирование осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации ребёнка и способность на определённом этапе изучения танцевальных движений не только узнавать мелодию и ритм танца, но и умение реализовывать их в простейших комбинациях танцевальных движений;
- формирование у детей способностей к взаимодействию в паре и в группе, умению понимать друг друга в процессе исполнения танца;
- формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке танцев и подготовке публичного выступления.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Дополнительная образовательная программа «Мир танца» состоит из 4 модулей: «Азбука танцевального движения», «Разминка», «Элементы классического танца», «Элементы русского-народного танца».

Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

Программа ориентирована на обучение детей 7-9 лет. Объём программы - 108 часов. Режим занятий - 2 раза в неделю по 1,5 академических часа, при наполняемости - 15 учащихся в группе.

Цель, задачи, способы определения результативности, а также формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы представлены в каждом модуле.

Актуальность программы.

Хореография, как никакое другое искусство обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного и духовного развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребёнка, формирует его художественное «Я» как составную часть орудия общества. Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии, ритмике движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Музыкально-ритмическая деятельность привлекает детей своей эмоциональностью, возможностью активно выразить своё отношение к музыке в движении. Занятия хореографией проводятся в разных формах. В группе уделяется внимание музыкальным импровизациям на различные темы. В музыкальных импровизациях, создавая тот или иной образ, дети, слышат в музыке и передают в движении разнообразные чувства.

Система упражнений выстроена от простого к сложному, с учётом всех необходимых музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения при условии многократного повторения заданий, что помогает успешному выполнению требований программы.

Программа составлена с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении [СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"](#)»
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)

Педагогическая целесообразность: формы, приёмы, средства и методы реализации программы подбираются с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов в разных видах деятельности.

При реализации образовательной программы педагог:

- продумывает содержание и организацию обучающего процесса, условия эмоционального благополучия и развития детей;
- определяет единые для всех детей правила сосуществования коллективного общества, включающие равенство прав, взаимную доброжелательность и внимание друг к другу, готовность прийти на помощь, поддержать;
- соблюдает гуманистические принципы педагогического сопровождения развития детей, в числе которых забота, тёплое отношение, интерес к каждому ребёнку, поддержка и установка на успех, развитие детской самостоятельности, инициативы;
- осуществляет развивающее взаимодействие с детьми, основанное на современных педагогических позициях: «Давай сделаем это вместе», «Посмотри, как я это делаю»;
- наблюдает, как развиваются самостоятельность каждого ребёнка и взаимоотношения детей.

Методы:

- **наглядный:** наглядно-зрительные приёмы (показ движений), наглядно-слуховые приёмы (музыка, песни), тактильно-мышечные приёмы (непосредственная помощь педагога);
- **словесный:** объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; образный, сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция;
- **практический:** повторение упражнений без изменений и с изменениями; проведение упражнений в игровой форме; проведение упражнений в соревновательной форме.

Цель и задачи программы.

Цель:

Развитие интереса у детей к хореографическому искусству, развитие художественного вкуса, овладение обучающимися основами техники классического танца, народного танца.

Задачи:

обучающие:

1. формирование знаний об основных хореографических понятиях;
2. формирование знаний по исполнению экзерсиса у станка и на середине;

развивающие:

1. формирование и развитие специальных навыков и умений по хореографии;
2. формирование и развитие познавательного интереса к хореографическому искусству и общей культуры личности;
3. формирование и развитие способностей к самостоятельной и коллективной работе;
4. развитие коммуникативных способностей обучающихся через учебно-практическую деятельность;
5. развитие способности творческого выполнения практической деятельности.

воспитательные:

1. воспитание эстетического восприятия;
2. воспитание всесторонне развитой личности, стремящейся к саморазвитию и самосовершенствованию;
3. создание условий для общения и адаптации к современной жизни на основе культурных ценностей;
4. формирование и развитие желания к продолжению образования и профессиональному самоопределению (готовности к трудовой деятельности).

Основными в освоении программы хореографии являются

Принципы программы:

- от простого к сложному,
- от медленного к быстрому,
- посмотри и повтори.

Хотя программа разделена на отдельные тематические части, но в связи со спецификой занятий границы их несколько сглаживаются: на одном занятии может идти работа над постановкой корпуса и изучаться элементы классического, народного танца, исполняться задания на импровизацию, проводиться беседы о балетмейстерах и балетных постановках, просмотр видео классических и народных танцев.

Материально-техническое обеспечение:

- просторное, светлое, чистое помещение,
- хореографический станок,
- магнитофон или музыкальный центр,
- записи используемых композиций.

Форма одежды на занятиях хореографии

Форма дисциплинирует и организывает обучающихся. Поэтому требования к форме предъявляются с первого занятия. Она должна быть аккуратной, удобной для занятий, хорошо сидеть на ребенке. Обувь должна хорошо сгибаться в подъеме.

Форма для обучающихся

Мальчики: 1. Спортивные штаны.

2. Футболка.

3. Балетки, танцевальные туфли.

Девочки: 1. Гимнастический купальник, футболка.

2. Лосины, велосипедки, юбочка.

3. Балетки, танцевальные туфли.

Поклон.

Каждое занятие начинается с поклона. Поклон – это одна из форм приветствия, принятая у многих народов и выработавшаяся давно. Поклоном пользуется при встрече, знакомстве, расставании; он может быть ярким выражением благодарности, приветия, глубокого чувства уважения.

На поклон отвечают поклоном. Это не только признак уважения человека к человеку. В поклоне отражается и степень уважения, и оттенки отношений, понятные без слов. Естественно, что поклон необходимо освоить и в танцевальном коллективе.

Разминка.

Каждый урок начинается с разминки. Задача разминки – развитие координации, памяти и внимания, умения читать движения, увеличивая степень подвижности суставов.

Количество каждого вида упражнений – 4-8 раз на 2,4 счета. Общая продолжительность разминки не более 10 минут.

Сроки реализации программы, режим занятий.

Один год обучения	2 раза в неделю 1,5 академических часа	3 часа в неделю	108 часов в год
-------------------	--	-----------------	-----------------

Формы организации деятельности - групповая (индивидуально-коллективная).

Запись в коллектив осуществляется без специальных отборочных мероприятий, желание мальчиков и девочек танцевать – это и есть основной отборочный критерий.

Данная программа предназначена для преподавания курса хореографии для одной группы. Программа для этой группы рассчитана на 1 год обучения, по 3 часа в неделю.

Срок реализации всей программы – 1 год, 108 часов в год.

Танцевальные произведения из репертуарного плана могут меняться в зависимости от контингента обучающихся, их способностей, интересов, творческого видения педагога и детей.

- К занятиям хореографией допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности и правилам поведения до занятий, во время занятий и после.
- Занятия необходимо проводить в специально оборудованном хореографическими станками классе, с хорошим освещением, при температуре воздуха 17-20 градусов.
- Работа на середине класса проводится на расстоянии 2,5 метра от стены с зеркалами.
- Занятия проводятся совместно с концертмейстером или под фонограммы.

Организационные формы проведения занятий

Коллективная форма работы – основополагающая, представляет собой творческий процесс, в котором избираются разнообразные варианты решения исполнительских задач, связанных с выявлением идейно-художественного содержания изучаемого

хореографического произведения, его творческим воплощением, а также способствует достижению исполнительского мастерства ансамбля в целом.

Ожидаемые результаты:

Данная программа ориентирована на формирование гармонически развитой личности средствами хореографии.

К числу планируемых результатов освоения данной программы отнесены:

1. личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей, любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки. Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

2. метапредметные результаты - обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.

3. предметные результаты - выполнение ритмических комбинаций, развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

1. Начальная профессиональная компетентность.

будут знать:

- выразительные средства музыки и танца;
- названия балетов, авторов, композиторов;

- методику исполнения элементов классического танца;
- методику исполнения элементов русского народного танца;
- правила исполнения прыжков.

будут уметь:

- правильно исполнить экзерсис;
- технично исполнять движения, прыжки, вращения;
- сочинять танцевальные комбинации;
- при повторе движений указывать на ошибки;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку.

приобретают навыки:

- исполнительского мастерства;
- хорошей пластики;
- техничного исполнения;
- общения в паре;
- актёрской выразительности.

2. Общекультурная компетентность:

- инициативность в познавательной деятельности;
- соответствие требованиям стандартов дополнительного образования и социальному запросу на соответствующий вид деятельности;
- основы культуры, адекватные возрастной категории.

3. Ценностно-ориентационная компетентность:

- восприятие ценности семьи и своей жизни;
- понимание ценности дружбы со сверстниками;
- авторитет педагога;
- доброта, честность, порядочность.
- доверие друзьям, вера в себя и свои силы;

4. Коммуникативная компетентность:

- умение слушать и слышать других;
- общительность, раскованность;

- активное сотрудничество в совместной деятельности;
- развитое чувство достоинства и самоуважения.

5. Автономизационная компетентность:

- самостоятельность, решительность, независимость.

Формы контроля и проверки достижений ожидаемых результатов:

- в качестве текущего контроля используются опросы обучающихся во время занятий, проверка знаний терминов классического экзерсиса;
- в качестве дополнительных средств контроля и проверки используются личные наблюдения педагога за детьми, индивидуальные беседы, опросы, зачёты и экзамен.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Модули	Количество часов			Формы обучения/ аттестации/ контроля
	теория	практика	всего	
Азбука танцевального движения	3	21	24	Групповая/ наблюдение/ собеседование
Постановка корпуса	3	18	21	Групповая/ наблюдение/ зачёт
Элементы классического танца	3	27	30	Групповая/ наблюдение/ экзамен
Элементы русского народного танца	3	27	30	Групповая/ наблюдение/ экзамен
Итоговое занятие	3		3	Открытое занятие
Итого: 108 часов	15	93	108	

Модуль: «Азбука танцевального движения».

Цель модуля: Занятия нацелены на воспитание музыкальности и естественности двигательной реакции, на гармоничное развитие танцевальных особенностей, на обучение ребят грамотно, музыкально и выразительно исполнять танцы.

Задачи модуля:

- владеть в хорошей степени изученными движениями разных характеров и музыкальных темпов;
- развитие психофизических особенностей, способствующих успешной самореализации; укрепление физического и психологического здоровья;
- формирование исполнительского умения и навыков, осваивая «язык танца» через ритмические и пластические упражнения и этюды;
- развитие умения ориентироваться в танцевальном зале, на сцене;
- формирование сознательной дисциплинированности;
- развитие коммуникативности;
- развитие музыкального вкуса и расширение танцевального кругозора;
- содействие гармоничному развитию творческой личности ребенка;
- совершенствование нравственно-эстетических, духовных и физических потребностей.

Учебно – тематический план модуля «Азбука танцевального движения»

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1,5	0,5	1,0	собеседование
2.	Музыкальные размеры: 2/4, 3/4, 4/4.	3,5	0,5	3,0	наблюдение
3.	Музыка и движение	6,5	0,5	6,0	наблюдение
4.	Характер музыки	6,0	0,5	5,5	наблюдение
5.	Танцевальная импровизация	5,0	0,5	4,5	наблюдение
6.	Собеседование	1,5	0,5	1,0	собеседование
ИТОГО		24	3	21	

Содержание модуля.

Тема 1. Вводное занятие.

Беседа с обучающимися о целях и задачах курса хореографии, о правилах поведения и техники безопасности на уроках. Определение целей, задач на год. Определение формы на занятиях.

Тема 2. Музыкальные размеры: 2/4, 4/4, 3/4.

Теория:

Для чего нужен музыкальный размер? Но прежде нужно разобраться, что такое акцент. **Акцент** — выделение определенной доли или ноты. Обычно акцент делается на сильные доли. Ударение в музыке. **Такт** — промежуток между двумя соседними сильными (имеющими наибольший акцент) долями. А черта, которая находится между двумя сильными долями, разделяющая их, называется **тактовая черта**, она отмеряет тактовый размер.

2/4- пляски

3/4-вальс

4/4- марш

Так же существуют народные танцы, в котором музыкальный размер 2/4.

Народный танец - танец определенной национальности, народности или региона.

Трепáк — старинный русский народный танец с сильным притопыванием.

«Тропотать» — значит «топать ногами». Исполнять весело, задорно, быстро. Основные движения трепака — дробные шаги, притопывания и присядка с выбрасыванием ног. Основное положение рук на поясе.

Музыкальный размер нужен для того, чтобы передать характер произведения, чтобы передать характер музыкального жанра. Ведь марш и вальс звучат абсолютно по-разному, и благодаря музыкальному размеру мы можем их легко различить.

Детские песенки, марши, полька – самый простой пример музыкальных сочинений в размере-2/4.

Это простой двухдольный размер. Почему двухдольный? Потому что в нем есть две доли:

Одна сильная:

- РАЗ (при дирижировании взмах вверх)

Одна слабая:

- ДВА (при дирижировании взмах вниз).

Практика:

-хлопки и притопывания в такт музыки, определение в музыке сильной доли.

Тема 3. Музыка и движение.

Теория:

Музыкальное движение — это метод музыкального воспитания, личностного развития и обучения танцу. Нужно постараться двигаться только вместе с музыкой: начинать движение с её началом и заканчивать точно с окончанием. Движение должно отражать характер музыкального фрагмента — контрастность, текучесть, порывистость и т. д., — иначе говоря, нужно постараться найти в музыке угадывающееся там движение. Правильное выполнение упражнения заключается не в копировании двигательной формы, а в её воссоздании, для чего занимающийся должен услышать, прочувствовать и присвоить — «взять внутрь» — музыкальное произведение со всеми его особенностями. Только тогда пластический жест занимающегося совпадет с музыкальной интонацией произведения и отольется в эстетически совершенную и эмоционально убедительную музыкально-двигательную форму. Задача эмоционального выслушивания музыки и перевода её в движения собственного тела служит импульсом для развития музыкальности и личностного роста.

Практика:

-маршировка в темпе и ритме музыки;

-шаг на месте вокруг себя, вправо, влево;

-фигурная маршировка с перестроением из колонны в шеренгу и обратно;

- из одного круга в два и обратно;
- «звездочка», «расчёска», «до-за-до».

Тема 4. Характер музыки.

Теория:

Характеров — множество. Всех и не перечислить. Весёлая, бравурная, радостная, героическая, решительная, печальная, грустная, быстрая, лёгкая, тяжёлая, фантастическая, космическая, ритмичная... и так далее, и тому подобное.

Практика:

- танцевальные шаги: с носка на пятку, шаги в образах заяц, журавль, лиса, кошка, медведь.

Тема 5. Танцевальная импровизация.

- Танцевальная импровизация «Времена года»,
- Танцевальная импровизация «Фотограф» (создать образ, заданный ведущим, останавливаясь в придуманную фигуру).

Тема 6. Собеседование.

Беседа с обучающимися о музыкальном размере, о сочетании движения с музыкой, о характере в музыке, какой образ обучающимся понравилось больше воплощать под музыку, о характере образа, какой образ хотели бы воплотить.

Модуль: «Постановка корпуса».

Цель модуля: развитие психофизических особенностей, способствующих успешной самореализации; укрепление физического и психологического здоровья.

Задачи модуля:

- способствовать улучшению осанки, физических и ритмических данных;
- уметь координировать движения;
- развитие координации, точности движений,
- создавать образ в движениях.

Учебно – тематический план модуля «Постановка корпуса»

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Разминка	9,5	1,5	8	наблюдение
2.	Упражнения в образе	10	1,5	8,5	наблюдение
3.	Зачёт	1,5		1,5	зачёт
итого		21	3	18	

Содержание модуля.

Тема 1.Разминка.

Теория.

Суть разминки сводится к тому, чтобы улучшить кровообращение в мышцах, разогреть суставы, снять избыток энергии и дать опорно-двигательному аппарату условия для необходимого развития. Необходимо уделить время разминке непосредственно перед тренировкой. Этот вид активности актуален для детей, занятых в спортивных секциях или танцевальном искусстве. Разминка перед более серьезной физической активностью должна происходить от верха тела книзу. Здесь имеется в виду то, что сначала разминаются мышцы шеи, затем ткани пояса верхних конечностей, туловища, бедер, коленей и голеностопа. Такая последовательность помогает избежать защемлений нервов.

Практика.

Эта возрастная категория уже проще воспринимает и физическую активность, и инструкции по выполнению растяжки. Для этих детей можно использовать упражнения на растяжку:

1. Поднятие рук вверх со вздохом и опускание рук вниз с выдохом.
2. Ходьба на месте с высоким подниманием коленей вверх.
3. Приседания.
4. Повороты туловища в стороны.
5. Упражнения для разминки шеи и плечевого пояса.
6. Спокойная ходьба по кругу.

7. Лёгкий бег по кругу.

Тема 2. Упражнения в образе.

Теория.

Семилетние дети активно развиваются не только умственно, но и физически. В этом возрасте происходит активное повышение массы тела, укрепление мускулатуры и совершенствование движения. Остановить движение ребенка в этом возрасте очень сложно. Они очень активны, имеют устойчивую координацию и уже способны выполнять не самые сложные спортивные упражнения.

Чтобы обучающимся в этом возрасте было интересно, в состав упражнений и комплексов могут входить движения, имитирующие движения различных животных. Если для каждого упражнения придумать свое запоминающееся название, например «гусеница», «кенгуру» или «паучок», то они быстро их запомнят, а значит, будут быстрее становиться на исходную позицию.

Практика.

1. Маятник. Ноги расставляются на ширину плеч, руки прикладываются к голове. Под счет преподавателя или тренера выполняются наклоны головы по часовой стрелке.
2. Волна. Ноги расставляются на ширину плеч, руки разводятся в стороны. Руки выполняют волнообразные движения с одной стороны в другую.
3. Мельница. Ноги расставляются широко, корпус наклоняется вперед, руки разводятся в сторону. Под счет преподавателя руки начинают поочередное движение к противоположным ногам.
4. Вертушка. Ноги ставятся плотно друг к другу, руки опускаются вдоль тела. Под счет преподавателя ребенок должен поворачивать корпус из одной стороны в другую, руки разводятся в стороны, а опускаются, когда возвращаются в первоначальное положение.
5. Крокодилчик. Для выполнения упражнения понадобится коврик, поскольку придется лечь на живот. Руки упираются в пол и начинают перебирать. Упражнение будет выполнено правильно, если корпус будет прямым.

6. Ножницы. Для выполнения упражнения необходимо, чтобы ребенок лег на спину, руки упер в предплечья. При этом ноги поднимаются на пол и делают перекрестные движения.
7. Качели. Это упражнение выполняется на животе. Ноги слегка разводятся в стороны, руки проводятся вдоль корпуса, чтобы взяться за голени. Под счет преподавателя необходимо плавно прогибать тело, покачиваясь вперед-назад.
8. Лягушка. Исходное положение: в приседе. Ноги на ширине плеч, руки опускаются между ног и упираются в пол. Под счет преподавателя или самостоятельно выполняются подпрыгивания.
9. Велосипед. Исходное положение: лежа на спине, руки в любом положении, ноги сгибаются в коленях и приподнимаются. В этом положении необходимо выполнять движения ногами, так же, как при езде на велосипеде.

Тема 3. Зачёт.

Дети выполняют комплекс упражнений разминки.

Модуль: «Элементы классического танца».

Цель модуля:

1. Развить опорно-двигательный аппарат обучающихся, к которому относятся кости скелета и их соединения (суставы, связки, мышцы). Способствовать развитию подвижности суставов, укреплению и эластичности связок, силе мышц, развить особенно те мышцы, которые недостаточно заняты в упражнениях классического танца.
2. Повысить техническую сторону танца, выработать координацию, силу, гибкость, мягкость и точность движений, чувство ритма.
3. Развить выразительность, танцевальность, ощущение характерных особенностей и национального колорита.
4. Подготовить к усвоению этюдов и танцев на середине зала.

Задачи модуля:

- осваивать элементы классического экзерсиса;
- развивать выворотность;

- развивать чувство ритма;
- освоить простейшие элементы классического экзерсиса у станка и танцевальные элементы на середине зала;
- справляться с несложными танцевальными комбинациями;
- изучать правила постановки рук, группировки пальцев в классическом экзерсисе.

Учебно – тематический план модуля «Элементы классического танца»

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Терминология	27,0	2,5	24,5	наблюдение
2.	Экзамен	1,5	0,5	1,0	экзамен
3.	Итоговое занятие	1,5		1,5	открытое занятие
итого		30	3	27	

Содержание модуля.

Тема 1. Терминология.

Теория.

Экзерсис (от фр. «упражнение») - хореографические упражнения в установленной последовательности у станка или на середине зала, составляющих основу урока классического танца, способствующий развитию силы мышц, эластичности связок, воспитанию выворотности, устойчивости и правильной координации движений у обучающихся.

- Позиции ног (I, II, III, IV, V, VI)
- Позиции рук – подготовительное положение, I, II, III
- Preparation
- Demi-plie, grand-plie по I позиции
- Battement tendus по I позиции в сторону
- Passe par terre по I позиции
- Battement tendus jete по I позиции в сторону
- En dehors at en dedans – понятие направлений
- Demi rond de jambe par terre en dehors at en dedans по I позиции

- Battement releve lent 45⁰ по I позиции в сторону
- Releve по VI, I позиции
- Перегибы корпуса назад по VI позиции
- Grand battement jete по I позиции в сторону
- Port de bras I форма
- Saute по VI, I позиции
- Положение корпуса epaulement cruise, epaulement effasse по VI позиции
- Pas couru по VI позиции

Практика.

Выполняются упражнения классического экзерсиса сначала у станка, затем на середине зала.

Тема 2. Экзамен.

Проводится проверка обучающихся на знание терминов классического экзерсиса по билетам. Проводится проверка достигнутых результатов у обучающихся вертикального шпагата и шпагата у стены.

Тема 3. Итоговое занятие – открытое занятие для родителей.

Модуль: «Элементы русского народного танца».

Цель модуля:

- постановка корпуса, рук, ног, головы. Развитие силы мышц стопы и легкости ноги. Работа над грамотностью исполнения методики движений.
- работа над развитием апломба, умение распределять вес тела, развитие координации.

Задачи модуля:

- отработать манеру, методику, характер исполнения движений,
- освоить движения без опоры, научиться распределять вес тела,
- освоить танцевальную технику, закладывающую основу выразительного движения.

Учебно – тематический план модуля «Элементы народного танца»

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Терминология	27,0	2,5	24,5	наблюдение
2.	Экзамен	1,5	0,5	1,0	экзамен
3.	Итоговое занятие	1,5		1,5	открытое занятие
итого		30	3	27	

Содержание модуля.

Тема 1. Терминология.

Теория.

Народный танец – искусство, основанное на творчестве самого народа. Он возник на основе трудовой деятельности человека. В танце народ передаёт свои мысли, чувства, настроение, отношение к жизненным явлениям. Он возник как отражение действительности в танцевально-музыкальных образах. Народный танец входил в ритуальные представления, из которых позже выделился как обрядовый танец. Народным танцем часто изображали трудовые процессы, связанные с охотой, земледелием, животноводством, различными ремёслами. Танец является отражением национального характера, традиций, что сказывается в пластике и координации движений, соотношении их с музыкой. Большую роль в народных танцах играют национальные костюмы, аксессуары, музыкальное сопровождение на народных инструментах. Не поддаётся счёту, сколько различных танцев и плясок бытовало на Руси и существует до сих пор в современной России. Они имеют самые разнообразные названия: иногда по песне, под которую танцуется («Камаринская», «Сени»), иногда по количеству танцоров («Парная», «Четвёрка»), иногда название определяет картину танца

(«Плетень», «Воротца»). Но во всех столь различных танцах есть что-то общее, характерное для русского народного танца общее: это широта движения, удаль, особенная жизнерадостность, поэтичность, сочетание скромности и простоты с большим чувством собственного достоинства.

- **Позиции ног** – I, II, III, IV, V открытые (выворотные) и прямые (параллельные), свободные позиции (полувыворотные), закрытые позиции (носки повернуты внутрь, пятки разведены наружу).

- **5 выворотных положений классического танца** - I, II, III, IV, V.

- **5 прямых:**

I прямая - обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп.

II - обе ноги поставлены параллельно на расстоянии стопы друг от друга.

III - обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп; каблук одной ноги находится у середины стопы другой.

IV - обе ноги поставлены на одной прямой линии друг перед другом на расстоянии стопы.

V - обе ноги поставлены по одной линии друг перед другом; каблук одной ноги соприкасается с носком другой.

- **5 свободных.**

Во всех 5 свободных позициях ноги поставлены так, что стопы находятся в направлении между соответствующими открытыми прямыми позициями.

- **закрытые:**

I - обе ноги повернуты внутрь и поставлены носками вместе; каблуки разведены в сторону.

II - обе ноги повернуты внутрь и поставлены друг от друга на расстоянии стопы между носками; каблуки разведены в стороны. Во всех перечисленных позициях тяжесть корпуса распределена равномерно на обе ноги, ноги в коленях вытянуты.

- Позиции и положения рук –

1. 7 позиций:

I, II, III позиции аналогичны I, II, III позициям рук классического танца.

IV - руки согнуты в локтях, кисти лежат на талии; большой палец сзади, 4 других, собраны вместе, спереди. Плечи и локти направлены в стороны по одной прямой линии.

V - обе руки скрещены на уровне груди, но не прикасаются к корпусу. Пальцы, собранные вместе, лежат сверху плеча разноименной руки, чуть выше локтя.

VI - обе руки согнуты в локтях, которые слегка приподняты и направлены в сторону. Указательные и средние пальцы прикасаются к затылку.

VII - обе руки согнуты в локтях и заложены за спину на талию. Запястье одной руки лежит на запястье другой; ладони повернуты вверх.

Наиболее характерные положения рук у мальчиков.

-Правая рука согнута в локте на уровне груди и сжата в кулак, направленный тыльной стороной кисти от корпуса. Левая рука, согнутая в локте, сжата в кулак, заведена за спину и направлена тыльной стороной кисти к корпусу. Руки не прикасаются к корпусу.

-Левая рука широко раскрыта в сторону ладонью вверх. Голова повернута по направлению руки. Правая рука, согнутая в локте, прикасается кончиками пальцев к затылку, как бы поддерживая шапку.

2. Подготовительное и 2 основных положения.

-Подготовительное положение - обе руки свободно опущены вдоль корпуса, кисти свободны и повернуты ладонью к корпусу.

-Первое положение - обе руки, округлые в локтях, раскрыты в стороны на высоте между подготовительным положением и второй позиции: кисти находятся на уровне талии; пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка повернуты вверх.

-Второе положение - обе руки округлены в локтях, раскрыты в стороны на высоте между III и II позициями; пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка повернуты вверх. В первом и втором положении возможен перевод рук вперед и назад. Уровень рук при этом не изменяется.

- **Demi-plie, grand-plie** по выворотным позициям: плавное и отрывистое.

- **Battement tendu:**

а) с работой пятки опорной ноги (пятка поднимается в момент закрывания ноги в позицию);

б) с переходом работающей ноги с носка на каблук;

в) с переходом работающей ноги с носка на каблук и полуприседанием в момент перехода на каблук;

г) то же с ударом работающей ногой всей стопой в III позиции.

- **Battement tendu jete:**

а) с акцентом на воздух;

б) с подъемом пятки опорной ноги.

- **Demi rond de jambe par terre en dehors at en dedans:**

а) носком вытянутой ноги;

б) каблуком.

- **Подготовка к «веревочке» и упражнения для бедра:**

а) с переводом ноги спереди назад и сзади вперед (пассе на 90) в III позицию;

б) с разворотом бедра из выворотного положения в невыворотное и обратно и опусканием ноги в выворотную III позицию;

в) с разворотом стопы.

- **Flic-flak**, упражнения для свободной стопы:

а) во всех направлениях;

б) с поворотом стопы внутрь и обратно.

- Упражнения на выстукивания:

а) удары всей стопой в пол;

б) чередование ударов всей стопой и полупальцами;

в) чередование ударов каблуком и полупальцами;

г) с переносом работающей ноги в выворотное и неыворотное положение.

- Grand battement jete:

а) на всей стопе;

б) с полуприседанием на опорной ноге.

- «Моталочка».

- «Ковырялочка».

- «Гармошка».

- Releve в выворотных и не выворотных позициях, на двух и на одной ноге.

- Перегибы корпуса назад и в сторону.

Упражнения на середине зала.

На середине зала исполняются упражнения для развития пластичности корпуса, для головы и рук (пор де бра). В комбинации включаются позировки, переходы из позы в позу, повороты, простейшие элементы движений танца.

1. Простой бытовой и танцевальный шаг вперед и назад.
2. Переменный шаг.
3. Переменный шаг с одинарным и двойным ударом всей стопой в позиции.
4. Переменный шаг с выносом ноги через первую позицию вперед.
5. Переменный шаг на каблук.
6. Припадание с продвижением в сторону и в повороте.
7. «Гармошка».
8. «Веревочка» - простая.
9. «Ковырялочка» - без подскока.
10. Одинарный и тройной притопы.
11. «Моталочка» - без мазка и с мазком.

12.Дробные движения: дробь-дорожка с одинарным и двойным ударом, I, II, III ключ-концовка.

13.Каблучные движения.

14.Элементарные хлопушки.

15.Присядки: «мячик» по открытой и прямой первой позиции, с выбросом ноги вперед, с выбросом ноги в сторону, присядка-разножка на вторую позицию.

Практика.Выполняются упражнения экзерсиса сначала у станка, затем на середине зала.

Тема 2. Экзамен.

Проводится проверка обучающихся на знание терминов экзерсиса и основных движений русского народного танца по билетам.

Тема 3. Итоговое занятие – открытое занятие для родителей.

4.Методическое обеспечение.

Модули	Форма организации занятий	Приемы и методы	Ресурсное обеспечение занятий	Формы подведения итогов
Азбука танцевального движения	Коллективная	Беседа, инструктаж, объяснение, показ	Ноутбук, презентация	Опрос, наблюдение, зачёт
Постановка корпуса	Коллективная	Беседа, творческое задание, объяснение, показ	Музыкальный центр	Опрос, наблюдение, зачёт
Элементы классического танца	Коллективная, индивидуальная	Объяснение, показ	Музыкальный центр, билеты, сантиметровая лента	Опрос, наблюдение, экзамен
Элементы русского народного танца	Коллективная, индивидуальная	Объяснение, показ	Музыкальный центр, билеты, сантиметровая лента	Опрос, наблюдение, экзамен
Итоговое занятие	Коллективная, групповая, индивидуальная	Проверка	Музыкальный центр	Опрос, наблюдение

Список использованной литературы.

1. *Богаткова Л.Н.* «Танцы для детей». – М., 1959.
2. *Богаткова Л.Н.* «Танцы разных народов». – М., 1958.
3. *Бондаренко Л.* «Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях». – Киев, 1985.
4. Классический танец. Методическая разработка для учащихся КПУ хореографической ориентации/Сост. *М.В. Смирнова.* – М., 1988.
5. Классический танец. Упражнения у станка (1 год обучения). Методическая разработка для преподавателей КПУ./ Автор *М.В.Смирнова.* - М., 1987.
6. Классический танец. Выпуск III. Движения группы ALLEGRO. Методическая разработка для КПУ (специализация «Руководитель хореографического коллектива»)/ Сост. *М.В.Смирнова.* – М., 1988.
7. Народный танец. Методическая разработка для учащихся и преподавателей хореографической специализации КПУ/Сост. *М.И. Шляпкинова.* – М., 1988.
8. *Пасютинская В.М.* Волшебный мир танца: Кн. для учащихся. – М., 1985.
9. *Ткаченко Т.С.* «Работа с танцевальным коллективом». – М., 1958.
10. *Ваганова А.Я.* Основы классического танца. – Л.: Просвещение, 1980.
11. *Костровицкая В.С.* 100 уроков классического танца- Л., 1981.
12. Дополнительная образовательная программа. Эстрадный танец «Мир эстрадной хореографии»/ Автор *М.А.Мамадалиева* , Воркута, 2011.

6.Календарно-тематический план на 2019-2020 уч. год

1 группы

Дата	Тема	Часы
Сентябрь		
07.09.2019	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности и правилах поведения на занятиях хореографии. Беседа с ребятами о целях и задачах курса хореографии. Определение целей, задач на учебный год. Определение формы на занятиях.	1,5
08.09.2019	Поклон. Музыкальные размеры. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала.	1,5
14.09.2019	Поклон. Музыкальные размеры. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала.	1,5
15.09.2019	Поклон. Музыка и движение. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Беседа о балетмейстере и педагоге А.Я.Вагановой.	1,5
21.09.2019	Поклон. Музыка и движение. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала.	1,5
22.09.2019	Поклон. Характер музыки. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала.	1,5
28.09.2019	Поклон. Характер музыки. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Танцевальная импровизация «Времена года».	1,5
29.09.2019	Поклон. Характер музыки. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала.	1,5
Октябрь		
5.10.2019	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Беседа о балерине Г.С.Улановой.	1,5
6.10.2019	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала.	1,5
12.10.2019	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Танцевальная импровизация «Фотограф».	1,5

13.10.2019	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала.	1,5
19.10.2019	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Беседа о балете «Лебединое озеро».	1,5
20.10.2019	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала.	1,5
26.10.2019	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала.	1,5
27.10.2019	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Собеседование.	1,5
Ноябрь		
02.11.2019	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Беседа о балерине М.М.Плисецкой.	1,5
03.11.2019	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала.	1,5
09.11.2019	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала.	1,5
10.11.2019	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала.	1,5
16.11.2019	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала.	1,5
17.11.2019	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала.	1,5
23.11.2019	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала.	1,5
24.11.2019	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала.	1,5
30.11.2019	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Просмотр видео-танцев известных танцовщиков.	1,5
Декабрь		
01.12.2019	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала.	1,5
07.12.2019	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Беседа о балете «Спящая красавица».	1,5
08.12.2019	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала.	1,5
14.12.2019	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Беседа о балете «Щелкунчик».	1,5

15.12.2019	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала.	1,5
21.12.2019	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Проверка знаний терминов классического экзерсиса.	1,5
22.12.2019	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала.	1,5
28.12.2019	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала.	1,5
29.12.2019	Открытое занятие для родителей. Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Танцевальные комбинации.	1,5
Январь		
11.01.2020	Беседа о технике безопасности и правилах поведения на уроках хореографии. Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала.	1,5
12.01.2020	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала.	1,5
18.01.2020	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала.	1,5
19.01.2020	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала.	1,5
25.01.2020	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала.	1,5
26.01.2020	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала.	1,5
Февраль		
01.02.2020	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала.	1,5
02.02.2020	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала.	1,5
08.02.2020	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала.	1,5
09.02.2020	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала.	1,5
15.02.2020	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Просмотр видео танцев ансамбля И.Моисеева.	1,5
16.02.2020	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала.	1,5
22.02.2020	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала.	1,5

[illegible]

	bras. Экзерсис на середине зала.	
10.05.2020	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала.	1,5
16.05.2020	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала.	1,5
17.05.2020	Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Проверка знаний терминов классического экзерсиса и основных элементов русского народного танца.	1,5
23.05.2020	Открытое занятие для родителей. Поклон. Разминка. Экзерсис у станка. Port de bras. Экзерсис на середине зала. Танцевальные комбинации.	1,5
Итого: 108 часов		

7.Приложение:
- Билет по проверке знаний классического экзерсиса:

ФАМИЛИЯ ИМЯ:		Дата:
Вопрос:	Ответ:	
1. Позиции ног - I, II, III, IV, V, VI		
2. Позиции рук - I, II, III, подготовительное положение		
3. Препарасьон - подготовка к выполнению движения		
4. Деми-плие, Гранд плие - маленькое и большое приседание		
5. Батман тандю - движение натянутой ногой		
6. Ронд де жамб пар терр - круг ногой по полу		
7. Пассе пар терр - скользящее движение		
8. Батман тандю жете - маленький бросок ногой на 45 градусов		
9. Ан деор, ан дедан - наружу, внутрь (от себя, к себе)		
10. Батман релеве лъан - медленное поднятие ноги на 45 градусов		
11. Релеве - подъём на полупальцы		
12. Гранд батман жете - мах ногой на 90 градусов и выше		
13. Пор де бра - переводы рук и перегибы корпуса		
14. Соте - прыжок на месте по VI, I позициям		
15. Эпольман круазе, Эпольман ефассе – закрытое и открытое положение корпуса		
Шпагат у стены:	см.	Вертикальный шпагат: пр.н- см./ л.н.- см.

**- Билет по проверке знаний классического экзерсиса и основных движений
русского народного танца.**

ФАМИЛИЯ ИМЯ:		Дата:	
Вопрос:		Ответ:	
1. Позиции ног - I, II, III, IV, V, VI			
2. Позиции рук - I, II, III, подготовительное положение			
3. Препарасьон - подготовка к выполнению движения			
4. Деми-плие, Гранд плие - маленькое и большое приседание			
5. Батман тандю - движение натянутой ногой			
6. Ронд де жамб пар терр - круг ногой по полу			
7. Пассе пар терр - скользящее движение			
8. Батман тандю жете - маленький бросок ногой на 45 градусов			
9. Ан деор, ан дедан - наружу, внутрь (от себя, к себе)			
10. Батман релеве лъан - медленное поднятие ноги на 45 градусов			
11. Релеве - подъём на полупальцы			
12. Гранд батман жете - мах ногой на 90 градусов и выше			
13. Пор де бра - переводы рук и перегибы корпуса			
14. Соте - прыжок на месте по VI, I позициям			
15. Эпольман круазе, Эпольман ефассе - закрытое и открытое положение корпуса			
16. Основные элементы русского народного танца - простой шаг, переменный шаг, переменный шаг с притопом, шаги назад с притопом, дробные выстукивания, дробь с подскоком, «гармошка», «ковырялочка», «верёвочка», «маятник», «молоточки», «хлопушки», «полные присядки» («гусиный шаг», «мяч», «ползунок», «закладки»)			
Шпагат у стены:		см.	Вертикальный шпагат: пр.н- см./ л.н.- см.