МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТРОИЦК
В ГОРОДЕ МОСКВЕ
«ТРОИЦКАЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ имени М.И. ГЛИНКИ»

Принято
Педагогическим советом
Протокол № _____
от «_____» _____ 20____ г.

«Утверждаю»
Директор МАОУДОД
«Троицкая ДШИ
им. М.И. Глинки»
_____ И.Н. Моисеева
«_____» _____20_____ г.
М.П.

РАБОЧАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА «Хореографическое творчество»

Учебный предмет
«Гимнастика, ритмика , танец»

Отделение:
Подготовительное
(Хореографическое)

Возраст детей: 6-8 лет
Срок реализации: 2 год

Составители: Жагрина Д.А., Мурадян Е.К.

г. Троицк
20____ г.

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

- *Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе*
- *Срок реализации учебного предмета*
- *Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательной организации на реализацию учебного предмета*
- *Сведения о затратах учебного времени*
- *Форма проведения учебных аудиторных занятий*
- *Цели и задачи учебного предмета*
- *Методы обучения*
- *Описание материально-технических условий реализации учебного предмета*

II. Содержание учебного предмета

- *Учебно-тематический план*
- *Программные требования*

III. Требования к уровню подготовки учащихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

- *Аттестация: цели, виды, форма, содержание*
- *Критерии оценки*

V. Методическое обеспечение учебного процесса

VI. Список учебной и методической литературы

- *Список рекомендуемой учебной литературы*
- *Список рекомендуемой методической литературы*

I. Пояснительная записка

Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Программа разработана на основе примерной типовой программы для отделений детских хореографических школ и хореографических отделений ДШИ .

Музыкально-ритмическое воспитание занимает важное место в системе художественно-эстетического образования. Дисциплина «Гимнастика, ритмика и танец» является первой ступенью в хореографическом образовании. Её освоение способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности. Предмет «Гимнастика, ритмика и танец» является базовым для овладения другими хореографическими дисциплинами: «Классический танец», «Народный танец», «Бальный танец», «Современный танец».

Срок реализации учебного предмета

Изложенный в программе курс ориентирован на учащихся 6-8 лет, рассчитана на два года обучения.

При реализации программы учебного предмета «Гимнастика,ритмика и танец» со сроком обучения 2 года, продолжительность учебных занятий первого года обучения составляет 33 недели в год, второй год обучения 33 недели в год.

Сведения о затратах учебного времени

Вид учебной работы, нагрузки, аттестации	**Затраты учебного времени**				Всего часов
Годы обучения	1-й год		2-й год		
Гимнастика	1		1		
Ритмика	1		1		
Танец	2		2		
Всего часов в неделю	4		4		
Количество недель	33		33		
Максимальная учебная нагрузка	132		132		264

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательной организации на реализацию учебного предмета

Общая трудоемкость учебного предмета «Гимнастика, ритмика и танец» при 2- летнем сроке обучения составляет 264 часов. Из них:на первый и на второй год обучения приходится по 132 часа.

Рекомендуемая недельная нагрузка в часах:

Аудиторные занятия:

1 - 2 классы – по 4 часа в неделю

Форма проведения учебных аудиторных занятий

Основной формой учебной работы является групповой урок (состав группы в среднем 10-16 человек). Во время проведения урока возможна индивидуальная форма работы преподавателя с учащимися.

Цели и задачи учебного предмета

Цели:

- социальная адаптация детей;
- эстетическое развитие;
- формирование духовно-нравственных ценностей;
- воспитание трудолюбия;
- укрепление здоровья.

Задачи:

- воспитание музыкальных способностей;
- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие физических данных, координации движения, пластичности, хореографической памяти, выносливости;
- формирование умений соотносить движения с музыкой;
- овладение свободой движения;
- активизация творческих способностей;
- воспитание любви интереса к искусству хореографии;
- психологическое раскрепощение учащихся;
- приобщение к хореографическому искусству.

Методы обучения

Основные методы работы:

- наглядный - практический качественный показ;
- словесный - объяснение, желательно образное;
- игровой - учебный материал в игровой формой;
- творческий - самостоятельное создание учащимися музыкально-двигательных образов.

Качество знаний, умений и практических навыков учащихся выявляются на контрольных уроках и дифференцированном зачете по окончанию курса.

Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Учебный зал для занятий по учебному предмету «Гимнастика, ритмика и танец» оборудован балетными станками, зеркалами, музыкальным инструментом и аудио аппаратурой.

II. Содержание учебного предмета

Учебно-тематический план

Наименование разделов и тем	**Количество часов по классам**	
	I	II
Введение	1	1
Хореографическая азбука		
1. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	35	35
2. Фигурная маршировка	10	10
3. Элементы классического танца	30	30
4. Ритмические игры	21	21
5. Балетная гимнастика	35	35
Итого по разделу	132	132

Содержание разделов.

Раздел: Хореографическая азбука.

Тема 1.1. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов. Развитие опорно-двигательного аппарата. Упражнения для различных частей тела: головы, шеи, плечевого пояса, рук, корпуса, ног. Подбор упражнений, способствующих разогреву мышц, развитию координации, скорости мышечных реакций. Ритмическая основа упражнений должна соответствовать музыкальному материалу.

Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса:

- наклоны головы вперед, назад и в стороны;
- повороты головы вправо, влево;
- круговые движения головой по полукругу и по целому кругу;
- вытягивание шеи вперед и в стороны;
- подъем и опускание плеч вверх, вниз, вместе и поочередно;
- круговые движения плечами вперед и назад, двумя вместе и поочередно.

Упражнения для рук:

- подъем и опускание вверх-вниз,
- разведение в стороны;
- сгибание рук в локтях;
- круговые движения «мельница»;
- круговые махи одной рукой и двумя вместе;
- отведение согнутых в локтях рук в стороны.

Упражнения для кистей рук:

- сгибание кистей вниз, вверх;
- отведение вправо, влево;
- вращение кистей наружу, внутрь,

Упражнения для корпуса:

- наклоны вперед, в сторону;

- перегибы назад;
- повороты корпуса «пилка»;
- круговые движения в поясе;
- смещение корпуса от талии в стороны;
- расслабление и напряжение мышц корпуса (ронять корпус)

Упражнение для ног:
- полуприседания;
- подъем на полупальцы;
- подъем согнутой в колене ноги;
- разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперед в сторону
- то же с приседанием;
- отведение ноги, выпады вперед и в стороны;
- разворот согнутой в колене ноги.

Упражнение для ступней ног:
- отведение стопы наружу в суставе, внутрь;
- круговые движения ногой.

Прыжки:
- на обеих ногах;
- на одной (по два, четыре, восемь на каждой);
- прыжок с просветом (из 6 позиции на 2 позицию и обратно);
- перескоки с одной нога на другую с отведением работающей ноги на носок или пятку вперед и в стороны;
- подскоки;
- легкий бег.

Тема 1.2. Фигурная маршировка.

Различные построение рисунков и фигур. Приемы перестроения из одной фигуры в другую. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие чувства музыкального ритма и ритмичности движения. Использование различных видов шагов. Создание музыкально-двигательного образа на основе мелодий.

Виды рисунков:
- круг
- змейка;
- цепочка;
- квадрат,
- колонна;
- шеренга;
- диагональ;
- зигзаг.

Виды фигур:
- круг в круге;
- «звездочка»;
- «воротца»;
- сужение и расширение круга.

Виды шагов и ходов:
- танцевальный ход с носка;
- шаг с пятки;
- приставочный шаг;
- шаг на полуприседаниях;

- маршевый шаг;
- галоп;
- легкий бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях;
- бег лошадки.

Тема 1.3. Элементы классического танца.

Изучаются на середине зала при неполной выворотности ног. Постановка корпуса, ног, рук, головы:
- позиции ног: 1, 2, 3;
- постановка стоп;
- позиции рук: подготовительное положение, постановка кисти, 1, 3, 2 (изучаются последней, как наиболее трудная), музыкальный размер: 4/4 -1 такт, 3/4 - 4 такта;
- battement tendu 1 и 3 позициях, все направления, музыкальный размер: 4/4 - 2 такта;
- demi-plie в 1 и 3 позициях, музыкальный размер: 4/4 – 2 такта;
- battement tendu et demi-plie в 1 и 3 позициях, музыкальный размер: 4/4 – 2 такта, (1 такт на каждое движение);
- постановка корпуса, ног у станка (лицом к станку) в полувыворотных позициях;
- preparation для руки у станка (держась одной рукой за станок);
- наклон корпуса вперед, в сторону;
- трамплинные прыжки;
- понятие en face.

Тема 1.4. Элементы народного танца.
- положение рук на поясе;
- положения рук в паре (в русском, белорусском танце);
- шаг с приставкой;
- шаг с подскоком;
- притоп одинарный, тройной;
- галоп;
- подскок;
- «ковырялочка»;
- гармошка;
- полуприсядка с выносом ноги вперед и в сторону;
- присядка «мячик»;
- хлопки в ладоши;
- полька;
- простейшие хлопушки;
- вращение по точкам класса на месте.

Тема 1.5. Этюды и танцы на изученном материале:
- Танец с игрушкой;
- Комбинации с перестроением;
- Этюд на подскоках;
- Русский хоровод;
- Комбинации из «Тарантеллы»
- Вальсовые комбинации
- Танец, построенный на шаге польки;
- Танец «Снежинки»;
- Танец «Матрешки».

Программные требования:

- иметь представление о двигательных функциях отдельных частей тела (головы, плеч, рук, корпуса, ног);
- иметь первоначальные навыки движенческой координации, хореографической памяти;
- знать простейшие построения (фигуры и рисунки танца), уметь самостоятельно размещаться в танцевальном зале;
- знать позиции ног (полувыворотные), позиции рук;
- владеть различными танцевальными шагами.
- иметь представление о темпах и динамике музыкальных произведений, уметь их определять и отражать в движениях;
- знать понятия: вступление, начало и конец предложения, уметь своевременно начинать движение по окончании вступления;
- знать понятия: «сильной» и «слабой» доли в такте и уметь выделить их соответствующими движениями;
- знать понятие метра и ритма;
- иметь навыки воспроизведения простейших ритмических рисунков с помощью хлопков в ладони и притопов ног.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Гимнастика, ритмика и танец», и предполагает формирование комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

- знание основных понятий, связанных с метром и ритмом, темпом и динамикой в музыке;
- знание понятий лада в музыке и умение отображать ладовую окраску в танцевальных движениях;
- первичные знания о музыкальном синтаксисе, простых музыкальных формах;
- представление о длительности нот в соотношении с танцевальными шагами;
- умение согласовывать движения со строением музыкального произведения;
- навыки сочетания музыкально-ритмических упражнений с танцевальными движениями;
- навыки игры на шумовых музыкальных инструментах в сочетании с музыкально-танцевальными упражнениями.
- умение исполнять простые танцевальные этюды и танцы;
- умение ориентироваться на сценической площадке;
- умение самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ; владение различными танцевальными движениями, упражнениями на развитие физических данных;
- навыки перестраивания из одной фигуры в другую;
- владение первоначальными навыками постановки корпуса, ног, рук, головы;

- навыки комбинирования движений.

IV. Формы и методы контроля, система оценок

Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оценка качества освоения учебного предмета «Гимнастика, ритмика и танец» включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Успеваемость обучающихся проверяется на различных выступлениях: просмотрах, концертах, конкурсах и т.д.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачетов в конце каждого учебного года и проходит в виде просмотров.

По завершении изучения предмета «Гимнастика, ритмика и танец» по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

Критерии оценки

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

По итогам просмотра на контрольном уроке, зачете выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	Технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	Оценка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле)
3 («удовлетворительно»)	Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненные движения, слабая техническая подготовка, отсутствие свободы исполнения и т.д.
2 («неудовлетворительно»)	Комплекс серьезных недостатков, являющийся следствием плохой посещаемости аудиторных занятий

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы обучающегося;
- выступление обучающегося в течение учебного года;

Оценки выставляются по окончании каждой четверти учебного года.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

Методические рекомендации преподавателям

На уроках «Ритмики» учащиеся приобретают навыки музыкально-двигательной деятельности, осваивают простейшие танцевальные элементы. Урок проводится два раза в неделю. Урок делится на 3 части: подготовительную или вводную, основную и заключительную

Первая, подготовительная часть включает маршировку и разминку, построению на простейших движениях, способствующие разогреву мышц, суставов и связок, желательно с элементами образности.

Вторая, основная часть изучение основных элементов классического и народного танцев; основ музыкальной грамоты; танцевальных движений, их комбинирование; работу по развитию физических данных.

Третья, заключительная часть включает закрепление музыкально ритмического материала в игре, танцевально-игровые упражнения.
У каждой части урока свои задачи.

Главная задача подготовительной части - организовать внимание учащихся, подготовить мышцы, суставы, связки к интенсивной физической работе.

Задачами основной части являются: формирование осанки (постановка корпуса, рук, мог, стопы); развитие силы, выносливости, начальных элементов координации посредством освоения тренировочных и танцевальных движений, музыкального и выразительного исполнения.

Задача заключительной части – снятие физического и нервного напряжения, подъем эмоционального тонуса посредством игры.
При проведении урока необходимо постепенно увеличивать нагрузку: от простых упражнений к более сложным, расчленяя каждое упражнение на элементы. При этом следить за свободным, правильным дыханием и общим самочувствием учащихся.

Не следует ставить задачу разучить большое количество движений за урок. Важно добиваться осмысленного, правильного, музыкального исполнения каждого задания урока.

С первых уроков плана работа над культурой исполнения движений. Основные педагогические принципы в работе с детьми: доступность, системность, последовательность, учет возрастных особенностей, заинтересованность. Перспективность.

Требования к музыкальному оформлению урока

Музыкальное оформление урока является основой музыкально-ритмического воспитания и влияет на развитие музыкальной культуры учащихся. Музыкальное оформление должно быть разнообразным и качественно исполненным, будь то работа концертмейстера или звучанию фонограммы.

Музыкальное произведение (фрагмент) подбирается к каждой части урока, определяется его структура, темп, ритмический рисунок, характер. Мелодии должны быть простыми, но не примитивными и не монотонными. В оформлении урока можно использовать:

- классическую музыку русских и зарубежных композиторов;
- народную музыку;
- музыку в современных ритмах.

Музыкальный материал должен быть:

- доступным по форме, жанру, стилю и характеру для восприятия детьми младшего школьного возраста;
- иметь выразительную мелодию и четкую фразировку;
- быть близким по содержанию детским интересам.

VI.Список учебной и методической литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. (Внимание: дети). - М.: Ральф, 2000.
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. - Л..: Искусство, 1983.
3. Бекина С. и др. Музыка и движение - М.: Просвещение, 1984.
4. Васильева Т. Балетная осанка. Методическое пособие. - М.: Высшая школа изящных искусств.
5. Зацепина К., Климов А. и др. Народно-сценический танец. Учебно-методическое пособие. - М.: Искусство, 1976.
6. Пинаева Е. Новые детские диско-танцы. Учебно-методическое пособие. - М : ПБОЮЛ Монастырская М.В., 2003.
7. Пинаева Е. Образные танцы для детей Учебно-методическое пособие. - Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
8. Пинаева Е. Польки, вальсы, марши для детей. Учебно-методическое пособие. - Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
9. Пинаева Е. Танцы современных ритмов для детей. Учебно-методическое пособие. - Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
10. Пинаева Е. Массовые композиции для детей. Учебно-методическое пособие. - Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН РАБОТЫ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ ШЕСТИ ЛЕТ
по учебному предмету
«Гимнастика,ритмика и танец»
срок реализации 2 года

Месяц	Хореографическая азбука	Танец, хоровод
Сентябрь	Знакомство со строением музыкального произведения: вступления, части. Маршевый шаг на месте. Упражнения на ориентировку в пространстве: различие правой и левой ноги. Шаги: бытовой, легкий шаг с носка, шаг на полупальцах. Упражнения для головы: наклоны вперед, назад вправо влево. Построение по одному, по два в пары и обратно. Releve на полупальцах по 1 и 6 позициям. Вытягивание ноги вперед на носок по полу(скольжение носком по полу). Раскрывание рук вперед- в сторону из положения на поясе, в характере русского танца. Положения рук в паре. Движение плеч и корпуса: подъем плеч в различном темпе и характере, поочередное выделение плеча вперед, наклоны корпуса вперед, назад, в сторону.	Ритмические комбинации

Октябрь	Реверанс в ритме вальса. Поклон для учеников в ритме вальса. Вытягивание шеи вперед, назад в стороны. Переменный ход вперед. Наклоны вперед, во стороны. Полуприседания, подъем на полупальцы. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Круг: сужение и расширение круга. Воротца, змейка. Прыжки на двух ногах. Подскоки.	Этюд построенный на подскоках.
Ноябрь	Подъем и опускание плеч вверх, вниз, вместе и поочередно. Подъем и опускание рук вверх и вниз, сгибание рук в локтях. Сгибание кистей вниз и вверх. Повороты и наклоны корпуса Подъём согнутой и вытянутой в колене ноги. Перестроение из колонны по одному в колонны по три. Прыжки на одной ноге(по два, четыре, во сем) Русский переменный ход, русский поклон.	Этюды построенные на ритмическом рисунке

Декабрь	Круговые движения плечами вперед и назад, двумя вместе и поочередно. Круговые движении руками «мельница». Разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперед, в сторону. Закрепление танцевальных шагов: шаг с носка, переменный. Закрепление упражнений на ориентировку в пространстве. Перестроение из одного круга в колонны по три, из колонны по одному в колонну по четыре, перестроение из «троек» и «четверок» в «кружки» и «звездочки» Закрепление пройденного материала .	Простые комбинации русского танца
Январь	Упражнения для головы и шеи. Упражнения для рук и кистей рук. Совмещение рук и ног в одном упражнении. Танцевальные шаги: шаг галоп, высокий шаг. пружинящий шаг. Фигурная маршировка: змейка, цепочка. Прыжки на обеих ногах, прыжки с просветом (из 6 позиции во вторую) Изучение позиций рук классического танца: подготовительное положение, постановка кисти. Русский дробный ход, упр. «елочка»	Русский хоровод

Февраль	Круговые упражнения головой по полукругу и по целому кругу. Отведение согнутых в локтях рук в стороны. Смещение корпуса от талии в стороны. Круговые движения ногой. Прыжки, подскоки, легкий бег Движение в колонны по одному с разных сторон по диагонали, с переходом в центре «через одного» Demi plie в 1 и 3 позициях, все направления ,музыкальный размер: 4/4 – 2 такта (1 такт на каждое движение. Шаг с приставкой, шаг с подскоком. Притопы, тройные притопы, «ковырялочка»	Вальсовые комбинации
Март	Упражнения для головы. Упражнения для рук. Расслабление и напряжение мышц корпуса (ронять корпус) Прыжки. танцевальный бег Фигурная маршировка: квадрат, круг Releve, demi plie Шаги: мягкий, высокий, по кругу. 2 demi plie, 1 grand plie (упражнение повторяется 2 раза) Повороты по точкам в классе. Гармошка. Русский ход. Приставной шаг.	Тарантелла

Апрель	Упражнение для головы и шеи. Упражнение «Эхо» (хлопки в ладоши) Упражнение для корпуса: наклоны в сторону с руками (Руки подняты вверх в локтях натянуты между рук расстояние держать одинаковое) Фигурная маршировка: Переход из двух фигур в «корзиночку» Прыжки.	Подготовка к контрольному уроку.
Май	Закрепление пройденного материала. Подготовка к контрольному уроку.	КОНТРОЛЬНЫЙ УРОК
Сентябрь	Занимательная разминка Танцевальные шаги: галоп вправо и влево. Подскоки, подскоки вокруг себя. Фигурная маршировка. Releve, ходьба на полупальцах Русский поклон. «Воротца», «Змейка» Прыжки.	

Октябрь	Знакомство с танцевальными жанрами: гавот, краковяк, полонез. Скользящий шаг ра glisse Перестроение из колонны по два. Из двух колон в четыре. Releve, demi plie. Прыжки по 6-й позиции. «Ковырялочка», «Ёлочка», «Гармошка».	Этюд построенный на шаге польки
Ноябрь	Упражнения для головы. Упражнения для рук: круговые махи одной рукой и двумя вместе. Разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперед и в стороны (тоже с приседанием) Прыжки: перескоки с одной ноги на другую. Releve, demi plie, grand plie. Полуприсядка с выносом ноги в сторону. Переменный ход в ритме вальса вперед и назад.	Танец снежинок

Декабрь	Занимательная разминка: отведение ноги, выпады вперед и стороны. Фигурная маршировка: шеренга, зигзаг. Прыжки: Перескоки с одной ноги на другую с отведением работающей ноги на носок или пятку вперед и в стороны. Подготовка к контрольному уроку.	КОНТРОЛЬНЫЙ УРОК
Январь	Ритмическая разминка. Фигурная маршировка: круг в круге, «Воротца». Releve, demi plie, grand plie. Перевод рук из под подготовительного положения 1-ю, 2-ю позицию и обратно. Удары по 6-й и 3-й позиции. Шаг польки.	ПОЛЬКА
Февраль	Ритмическая разминка. Фигурная маршировка: змейка, круг. Перестроние из одного круга в два. Battement tendu1 и 3 позиция все направления .музыкальный размер: 4/4- 2 такта (1 такт на каждое движение). Присядка «мячик» Прыжки, подскоки, танцевальные шаги.	Танец МАТРЕШКИ
Март	Музыкально-ритмическая разминка. Фигурная маршировка Танцевальные шаги Хлопки в ладоши, простейшие хлопушки, вращение по точкам класса на месте Постановка корпуса, ног у станка(держась одной рукой за станок)	Танец Матрешки

Апрель	Музыкально-ритмическая разминка Фигурная маршировка: «Звездочка»,»Воротца»,диагональ, зиг заг Танцевальные шаги, подскоки, галоп. Preparation для руки у станка(держась одной рукой за станок)Наклон корпуса вперед, в сторону Трамплинные прыжки Понятие en face Вращение по точкам класса на месте.	Подготовка к контрольному уроку
Май	Закрепление и Повторение пройденного материал.	КОНТРОЛЬНЫЙ УРОК