

УТВЕРЖДЕНО

Постановление  
Министерства образования  
Республики Беларусь  
14.07.2020 № 193

**Учебная программа факультативного занятия  
«Ритмика и танец»  
для I–IV классов учреждений образования, реализующих образовательные  
программы общего среднего образования**

**ГЛАВА 1  
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Настоящая учебная программа факультативного занятия «Ритмика и танец» (далее – учебная программа) предназначена для I–IV классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования.

2. Настоящая учебная программа рассчитана в I и II классах на 34 часа (1 час в неделю), в III и IV классах – на 35 часов (1 час в неделю).

Настоящая учебная программа состоит из четырех модулей: «Ритмика», «Элементы классического танца», «Элементы народного и бального танцев», «Танцы, хороводы, музыкальные игры». Все модули связаны между собой, однако каждый из них имеет свои конкретные задачи.

Модуль «Ритмика» предусматривает знакомство с элементами музыкальной грамоты, развитие ориентации и «мышечного чувства», формирование художественно-творческих способностей.

Модуль «Элементы классического танца» включает танцевально-тренировочные упражнения классического тренажа, формирующие у детей хорошую осанку, гибкость, координацию и культуру движения, что способствует подготовке моторно-двигательного аппарата к выполнению более сложных танцевальных комбинаций.

Модуль «Элементы народного и бального танцев» состоит из танцевально-тренировочных упражнений народно-характерного тренажа, а также элементов танцев, входящих в настоящую учебную программу. Это позволяет разнообразить учебно-тренировочную работу и на занятии создать условия для более эффективного обучения детей программным массовым танцам и играм.

Модуль «Танцы, хороводы, музыкальные игры» предусматривает знакомство учащихся с музыкой и танцами разных народов, воспитание у них чувства интернациональной дружбы, коллективизма, культуры поведения и общения, а также формирование умений и навыков ритмично двигаться под музыку, в движении передавать различный ее характер, динамику, темп и другие средства музыкальной выразительности; инсценировать песни по их содержанию; выразительно исполнять танцы, хороводы, музыкальные игры.

Репертуар танцев, музыкальных игр, включенных в содержание модуля «Танцы, хороводы, музыкальные игры», в каждом классе является примерным и дает возможность педагогу творческой инициативы и свободного выбора произведений, исходя из уровня подготовленности класса.

3. Цель – всестороннее развитие учащихся средствами музыки и хореографии.

4. Задачи:

развитие моторно-двигательного аппарата учащихся, музыкальных и танцевальных способностей;

развитие художественного вкуса детей;

совершенствование навыков коммуникации и сотрудничества;

получение учащимися эстетического удовольствия.

5. Рекомендуемые формы и методы обучения и воспитания: основной формой работы является групповое занятие. В качестве основных методов работы выступают объяснение и показ учителем движений, наблюдение, упражнение, повторение, творческие эксперименты.

6. Основные требования к результатам освоения содержания учебного материала:

6.1. в процессе освоения содержания настоящей учебной программы учащиеся I класса должны:

6.1.1. знать:

о куплетной форме (вступление, запев, припев);

музыкальные и танцевальные жанры: марш, песня, танец (вальс, полька);

о характере, выразительности исполняемых танцев;

элементарные правила общения в паре; о балете (общее понятие);

6.1.2. уметь:

определять и передавать в движении элементы музыкальной грамоты, характер музыки (веселый, грустный), темп (быстрый, медленный), динамические оттенки (тихо, громко);

строиться в колонну по одному, по два, в шеренгу, в круг;

выполнять движения: полуприседания, танцевальный шаг с носка, одинарные, двойные и тройные притопы и хлопки, боковые приставные шаги, попеременные подскоки;

передавать в движении длительности: восьмые (бегать), четвертные (шагать);

выполнять движения, имитирующие конкретные действия;

6.2. в процессе освоения содержания настоящей учебной программы учащиеся II класса должны:

6.2.1. знать о характере, выразительности исполняемых танцев;

6.2.2. уметь:

определять и передавать в движении элементы музыкальной грамоты: характер музыки (спокойный, торжественный), темп (умеренный);

тактировать двухдольный и трехдольный размеры;

передавать в движении сильную и слабую доли в двухдольном и трехдольном размерах;

выполнять подражательные движения, а также движения, передающие образы любимых героев мультфильмов;

перестраиваться из круга в одну шеренгу, в две шеренги, в четыре шеренги и обратно (на месте и в продвижении);

исполнять движения: шаг с подскоком, переменный шаг, попеременный вынос ноги вперед на носок и каблук, подскоки на двух ногах, двойной и тройной притопы, «ковырялочку», галоп, шаг польки (на месте и с продвижением вперед);

выразительно исполнять программные танцы и игры;

6.3. в процессе освоения содержания настоящей учебной программы учащиеся III класса должны:

6.3.1. знать:

о характере и манере исполнения массовых и бальных танцев разных народов;

о народной основе отечественных бальных танцев;

6.3.2. уметь:

определять и передавать в движении структуру музыкального произведения (период, предложение, фразу);

различать двухчастную и трехчастную формы;

перестраиваться из круга в квадрат и обратно, из круга в рассыпную и снова в круг;

выполнять танцевально-тренировочные упражнения;

исполнять реверанс (для девочек), поклон (для мальчиков); положение рук в паре: «лодочкой», «корзиночкой»;

танцевальные движения: переменный шаг с каблучка, шаг польки в повороте на месте, шаг польки в паре, шаг вальса, вальсовую дорожку, баланс;

- импровизировать движения на заданную тему;
- 6.4. в процессе освоения содержания настоящей учебной программы учащиеся IV класса должны:
- 6.4.1. знать о характере и манере исполнения современных европейских и латиноамериканских бальных танцев;
- 6.4.2. уметь:
- определять и передавать в движении элементы музыкальной грамоты: четырехдольный размер, репризу;
- ориентироваться в пространстве; строиться в два concentрических круга, выполнять движения змейкой (продольная и поперечная), перестраиваться из шеренги в звездочку по четыре и обратно, в кружочек и обратно в шеренгу;
- выполнять танцевально-тренировочные упражнения;
- выразительно исполнять танцы: «Полька-Янка», «Лявоніха», «Крыжачок», «Сударушка» и другие;
- исполнять танцевальные импровизации на заданную музыку.

## ГЛАВА 2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

I класс (34 часа)

Содержание работы

Знакомство с простейшими элементами музыкальной грамоты. Исполнение хлопками, притопами ритмических рисунков некоторых музыкальных произведений, включенных в программу подготовительного класса. Овладение простейшими навыками координации движений и исполнения танцев, хороводов, музыкальных игр. Общие сведения о балете.

Разучивание элементов танцев.

Краткое содержание балета П. Чайковского «Щелкунчик».

Модуль «Ритмика» (8 часов)

Элементы музыкальной грамоты

Определение и передача в движении:

характера музыки (веселый, грустный);

темпа (медленный, быстрый);

динамических оттенков (тихо, громко);

куплетной формы (вступление, запев, припев);

жанров музыки: марш, песня, танец (вальс, полька).

Музыкальный материал

Характер музыки, темп, динамика

«Громче–тише». Музыка Е. Туманян; «Чувство». Музыка М. Глинки.

Строение музыкального произведения (форма)

Хор мальчиков из оперы «Кармен». Музыка Ж. Визе.

«Полька». Музыка М. Глинки.

Метроритм, ритмический рисунок, длительности

«Моя лошадка». Музыка А. Гречанинова; «Маленькая пьеса». Музыка Н. Ладухина.

Упражнения для развития ориентации в пространстве

Построение в колонну по одному, по два в движении и на месте.

Построение в шеренгу.

Построение в круг. Сужение и расширение круга.

Упражнения для развития «мышечного чувства» и отдельных групп мышц  
Напряжение и расслабление мышц рук. Сгибание кистей: вниз, вверх, вперед, назад.  
Поднимание рук вверх и опускание их вниз. Напряжение и расслабление мышц ног.  
Вращение стопы: поднимание носком вверх и опускание вниз; отведение вправо, влево.

Упражнения для развития художественно-творческих способностей  
«Плывем на лодке, на байдарке», «Сажаем картошку», «Проснулись, потянулись»,  
«Собираем камешки», «Поднимаем флаг», «Шьем и гладим», «Пилим и колем», «Играем  
со скакалкой», «Воображаемый мяч».

Движение в образах персонажей: зайца, лисы, медведя и других.

#### Модуль «Элементы классического танца» (1 час)

Позиции ног: I, II, III, VI.

Положения рук: подготовительное, на поясе, за край юбки (у девочек), за спиной (у мальчиков). Позиции рук: I, II, III. Постановка корпуса, головы. Поклон в ритме вальса. Повороты и наклоны головы. Повороты корпуса вправо, влево. Ходьба на месте и с продвижением с носка. Легкий бег на месте, с продвижением. Полуприседание (деми плие) по I, II, III позициям.

Вытягивание ноги на носок (батман тандю) вперед, в сторону из I позиции.

Подъем на полупальцы (релеве) по I позиции.

#### Модуль «Элементы народного и бального танцев» (5 часов)

Положение рук в общем круге (за руки). Подъем и опускание рук при сужении и расширении круга.

Положение рук в паре: держась за одну руку, за обе руки.

Шаги: с каблука, на полупальцах, переменный.

Притопы: одинарные, двойные, тройные.

Хлопки: одинарные, двойные, тройные, перед собой, скользящие.

Боковые приставные шаги по I, III, VI позициям (с полуприседаниями и без).

Подскоки на одной ноге попеременно (на правой, на левой).

Подскоки на двух ногах по VI позиции. Основные шаги и ходы танцев, включенных в программу.

Боковой галоп (вправо, влево).

«Елочка».

#### Модуль «Танцы, хороводы, музыкальные игры» (19 часов)

«Давайте познакомимся» (белорусский массовый танец). Музыка В. Курьяна.

«Кем быть?» (музыкальная игра). Музыка А. Маневича. Слова В. Гурьяна.

«Музыканты» (музыкальная игра). Музыка по выбору учителя.

«Земелюшка-чернозем». Русская народная песня, обработка Е. Тиличевой (инсценировка).

«Чебурашка». Музыка В. Шаинского. Слова Э. Успенского.

«Грушка» (белорусская хороводная игра). Музыка народная.

«Узнай свою музыку» (музыкальная игра). Музыка по выбору учителя.

«На калгасным полі» (танец-игра). Мелодия белорусского народного танца «Бульба», обработка Н. Коншина.

«Прывітанне, восень!» (хороводная игра). Музыка И. Лученка. Слова А. Благиной.

«Ищи свой цвет» (музыкальная игра). Музыка В. Герчик.

«Во саду ли, в огороде». Вариации на тему русской народной песни (танцевальная композиция).

«Как на тоненький ледок». Русская народная песня, обработка М. Иорданского (инсценировка).

«Танец снежинок». Музыка А. Жилина.

«Танец петрушек». Музыка А. Даргомыжского.

«Метелица» (русская хороводная песня-игра). Музыка народная.

«Попрыгущки». Музыка В. Локтева.

«Пингвин» (массовый танец). Музыка С. Боно.

«Земля, Луна, ракеты» (музыкальная игра). Музыка М. Матвеева. Слова И. Лепко.

«Танец маленьких утят» (французская песня-танец).

«Бери флажок» (музыкальная игра). Венгерские народные мелодии, обработка Е. Туманян.

«Казачья» (танец-игра). Музыка Т. Вилькорейской.

«Большая стирка» (песня-игра). Музыка Ф. Лещинской. Перевод текста с польского Н. Найденовой.

«Вы умеете сажать капусту?» (французская песня-игра). Обработка музыки А. Александрова. Русский текст И. Мазнина.

«Поможем колхозу» (музыкальная игра). Музыка Ю. Корнакова. Слова И. Лепко.

«Гопак» (украинский массовый танец). Музыка народная (свободная композиция).

«Хочешь, чтобы вырос сад?» (английская детская песня-игра). Русский текст З. Александровой. Обработка музыки А. Долуханяна.

«Если весело живется» (японская детская песня-игра).

«Белорусская танцевальная». Слова и музыка Э. Богуславской.

Резервное время (1 час)

## II класс (34 часа)

### Содержание работы

Закрепление знаний, умений и навыков, полученных в I классе. Продолжение работы по всем модулям настоящей учебной программы на более высоком уровне и на новом музыкальном материале.

Знакомство с простейшими понятиями о классическом и народном танцах. Дальнейшее развитие музыкальных, танцевальных и художественно-творческих способностей учащихся.

Разучивание элементов танцев.

Краткое содержание балета С. Прокофьева «Золушка».

### Модуль «Ритмика» (8 часов)

#### Элементы музыкальной грамоты

Определение и передача в движении:

характера музыки (спокойный, торжественный);

темпа (умеренный);

метроритма (длительностей: половинной, целой);

размеров (2/4, 3/4);

сильных и слабых долей;

тактирования двухдольного и трехдольного размеров.

#### Музыкальный материал

Характер музыки, темп, динамика

«Вальс». Музыка Р. Глиэра; «Вариация». Музыка Л. Бетховена; «Сицилийская песня». Музыка Р. Шумана.

Строение музыкального произведения (форма)  
«Экосез». Музыка Ф. Шуберта; «Пойду ль я, выйду ль я».  
Мелодия русской народной песни.  
Метроритм, ритмический рисунок, длительности  
«Песенка без слов». Музыка П. Чайковского; «Игра в мяч».  
Музыка Н. Александрова.

Упражнения для развития ориентации в пространстве  
Положение в парах.  
Свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу.  
Построение из круга в одну шеренгу, в две шеренги, в четыре шеренги и обратное построение на месте, в продвижении.

Упражнения для развития «мышечного чувства» и отдельных групп мышц  
Разведение рук в стороны с напряжением («растягивание резинки»)  
Напряжение и расслабление мышц шеи (наклоны головы).  
Напряжение и расслабление мышц плечевого пояса (поднимание и опускание плеч), корпуса.

Упражнения для развития художественно-творческих способностей  
«Веселые барабанщики», «Конники», «Неуклюжий медведь», «Канатоходцы», «Цирковые лошадки», «Кружатся и падают снежинки», «Спортсмены: волейболисты, хоккеисты, лыжники».

Движение в образах любимых героев мультфильмов: Чебурашки, Буратино, Винни-Пуха и другие.

#### Модуль «Элементы классического танца» (2 часа)

Переводы рук из подготовительного положения в I, III позиции и обратно.  
Полуприседание (деми плие) по I, II, III позициям в сочетании с подъемом на полупальцы (релеве).  
Вытягивание ноги на носок (батман тандю) вперед, в сторону, назад из I позиции.  
Маленькие броски (батман жете) вперед, в сторону из I позиции.  
Круг ногой по полу (рон де жамб пар терр) вперед, в сторону по точкам из I позиции и обратно.  
Поднимание ноги (батман релеве лан) вперед, в сторону на 25 из I позиции.  
Подъем на полупальцы (релеве) по I, II, III позициям.  
Прыжки (соте) по VI позиции.  
Прогибание корпуса вперед, назад, вправо, влево.

#### Модуль «Элементы народного и бального танцев» (6 часов)

Вытягивание ноги вперед, в сторону на носок с переводом на каблук и опять на носок.  
Подготовка к «веревочке»: подведение носка работающей ноги до колена опорной и возвращение в позицию, подведение носка работающей ноги до колена опорной и перевод ее назад и обратно вперед в исходную позицию.  
Попеременный вынос ног вперед на носок («ножницы»)  
Балансе.  
«Ковырялочка», «ковырялочка» с притопом.  
Шаг с полуприседанием на одной ноге, прямой галоп с поднятой вверх рукой («скачки на коне»)  
Шаг польки (в народной манере) на месте, с продвижением по одному.  
Основные шаги и ходы танцев, изученных во II классе.

Модуль «Танцы, хороводы, музыкальные игры» (17 часов)

- «Приглашение» (латышский массовый танец). Музыка народная.  
«Вальс дружбы». Музыка М. Веская.  
«Саўка ды Грышка». Белорусская народная песня (инсценировка).  
«Музыканты» (музыкальная игра). Музыка по выбору учителя.  
«Полька-ух!» (белорусский танец). Музыка Н. Чуркина.  
«Падеграс» (бальный танец). Музыка Л. Шварца.  
«А-ха-ха» (белорусский массовый танец). Музыка народная.  
«Лявоніха». Обработка Г. Пукста.  
«На горе-то калина». Русская народная песня, обработка К. Чичкова (хоровод).  
«Веселый слоненок» (массовый танец). Музыка В. Комарова.  
«Камаринская» (танцевальная композиция). Музыка П. Чайковского.  
«Новогодняя хороводная». Музыка А. Островского. Слова Ю. Леднева (инсценировка).  
«Танцевальные змейки». Музыка по выбору учителя.  
«Конькобежцы» (бальный танец). Музыка Э. Жув.  
«Скакалка» (музыкальная игра). Музыка А. Петрова.  
«Мы хотели танцевать» (танец-игра). Музыка В. Курьяна.  
«Кузнечик» (массовый танец). Музыка В. Шаинского. Слова Н. Носова.  
«Мы – моряки» (танец-игра). Музыка Р. Глиэра из балета «Красный цветок».  
«Космонавты» (музыкальная игра). Музыка Н. Тиличевой.  
«Мячик» (массовый танец). Музыка Н. Александрова.  
«Песенка крокодила Гены». Музыка В. Шаинского. Слова А. Тимофеевского.  
«Петушок». Латышская народная песня (инсценировка).  
«Парная пляска» (карельская народная мелодия). Обработка Е. Туманян.  
«Аннушка» (чешский массовый танец). Музыка народная.  
«Петя и Волк» (симфоническая сказка). Музыка С. Прокофьева (инсценировка).  
«А мы проса сеялі» (белорусская песня-игра). Музыка народная.

Резервное время (1 час)

III класс (35 часов)

Содержание работы

Закрепление знаний, умений, навыков, полученных в I и II классах. Продолжение работы по развитию музыкальных, танцевальных и художественно-творческих способностей учащихся. Ознакомление с характером и манерой исполнения массовых и бальных танцев разных народов. Народная основа отечественного бального танца.

Разучивание элементов танцев.

Краткое содержание балета П. Чайковского «Лебединое озеро».

Модуль «Ритмика» (7 часов)

Элементы музыкальной грамоты

Определение и передача в движении:

структуры музыкального произведения (период, предложение, фраза);

формы (двухчастная, трехчастная).

Музыкальный материал

Характер музыки, темп, динамика

«Марш». Музыка Б. Годара; «Неаполитанский танец» (из балета «Лебединое озеро»). Музыка П. Чайковского.

Строение музыкального произведения (форма)  
«Регулировщик движения». Музыка Л. Вишкарева; «Марш».  
Музыка Ю. Богословского.

Метроритм, ритмический рисунок, длительности  
Латышская народная мелодия; «Марш». Музыка Ф. Шуберта.

Упражнения для развития ориентации в пространстве  
Перестроение группы из круга в квадрат. Перестроение из круга в рассыпную и опять в круг. «Воротца», «Звездочка», «Карусель».

Перестроение в парах: обход одним партнером другого и одной пары другой.

Упражнения для развития «мышечного чувства» и отдельных групп мышц  
Повторение упражнений, разученных в I и II классах, с увеличением темпа исполнения и количества раз.

Упражнения для развития художественно-творческих способностей «Ветерок и ветер», «Разведка», «На речке», «Клоуны», «Жонглеры», «Кузнецы», «В лесу», ритмическая игра «Вопрос-ответ». Импровизационные движения на заданную учителем тему.

#### Модуль «Элементы классического танца» (3 часа)

Полуприседание (деми плие) с подъемом на полупальцы (релеве) по I, II, III позициям в сочетании с упражнениями для рук.

Вытягивание ноги на носок (батман тандю) вперед, в сторону из I, III позиций в сочетании с полуприседанием (деми плие).

Маленькие броски (батман жете) вперед, в сторону, назад из I позиции в сочетании с полуприседанием (деми плие).

Круг ногой по полу (рон де жамб пар терр) вперед, в сторону, назад по точкам из I позиции и обратно в сочетании с полуприседанием (деми плие).

Поднимание ноги (батман релеве лан) вперед, в сторону, назад на 25 из I позиции.

Прыжки (соте) по I, VI позициям.

Упражнения для рук: переводы рук из подготовительного положения в I, II позиции и обратно; из подготовительного положения в I, II, III, I позиции и опять в подготовительное положение.

#### Модуль «Элементы народного и бального танцев» (7 часов)

Поклон в характере народно-сценического танца.

Положение рук в паре: «лодочкой», накрест «корзиночкой».

Боковые приставные шаги по III позиции без приседания и с приседанием, с шагом на каблук.

Припадание по III позиции.

Дробный ход.

Шаг польки в повороте на месте, в паре (без поворота, руки соединены «корзиночкой»).

Вальсовая дорожка.

Поочередное раскрытие и закрывание рук в положение на пояс в характере русского и белорусского танцев.

#### Модуль «Танцы, хороводы, музыкальные игры» (17 часов)

«Здравствуй, это я!» (массовый бальный танец). Музыка Н. Королева.

«Песенка крокодила Гены». Музыка В. Шаинского. Слова А. Тимофеевского.

«Казачок» (массовый бальный танец). Музыка М. Блантера.

«Вару-вару» (бальный танец). Музыка Р. Паулса.

«Лимбо» (бальный танец). Обработка музыки В. Биткина.  
«Крыжачок» (массовый белорусский танец). Музыка народная.  
«Козачка» (массовый белорусский танец). Музыка народная.  
«Ритмическая эстафета» (музыкальная игра). Музыка белорусская народная по выбору учителя.  
«Минские ритмы» (бальный танец). Музыка И. Лученка.  
«Вальс цветов» (музыкальная игра). Музыка по выбору учителя.  
«Школьный вальс». Музыка М. Старокадомского.  
«Берлинская полька» (массовый танец). Обработка музыки А. Черных.  
«Парные круги» (музыкальная игра). Музыка по выбору учителя.  
«Украинский бальный». Музыка народная.  
«Венгерский бальный». Музыка А. Ашкенази. «Полонез» (польский танец свободной композиции). Музыка Ф. Шопена.  
«Коломийка» (украинский танец). Музыка народная.  
«Сиртаки» (греческий массовый танец). Музыка М. Теодоракиса.  
«Летка-енка» (финская песня-танец). Музыка народная.  
«Піянёрская полька» (массовый танец). Музыка Г. Пукста из детской оперы «Марынка».  
«Мальчишки бессмертного Бреста» (танец-игра). Музыка В. Оловникова. «Песня о Брестской крепости».  
«Ляткаўская кадрыля» (фрагмент свободной композиции). Музыка белорусская народная.  
«Забава» (массовый танец). Музыка В. Локтева.  
«Полька-минутка» (массовый танец). Музыка С. Рахманинова.  
«Лянок» (белорусский танец свободной композиции). Музыка народная.

Резервное время (1 час)

#### IV класс (35 часов)

#### Содержание работы

Закрепление знаний, умений, навыков, полученных в I–III классах.

Дальнейшее развитие музыкальных, танцевальных и художественно-творческих способностей.

Разучивание массовых танцев разных народов.

Ознакомление с характером и манерой исполнения современных бальных танцев («Самба», «Ча-ча-ча», «Медленный вальс» и другие).

#### Модуль «Ритмика» (5 часов)

#### Элементы музыкальной грамоты

Определение и передача в движении: размера 4/4; тактирования четырехдольного размера; репризы.

#### Музыкальный материал

Характер музыки, темп, динамика

«Марш» (из балета «Щелкунчик»). Музыка П. Чайковского; «Маленькая пьеса». Музыка А. Лядова.

Строение музыкального произведения

«Марш». Музыка С. Прокофьева;

«Игра». Музыка Н. Любарского.

Метроритм, ритмический рисунок, длительности

«Контрданс». Музыка А. Рубинштейна;

«Хор работниц» (из оперы «Кармен»). Музыка Ж. Бизе.

Упражнения для развития пространственной ориентации  
Построение двух concentрических кругов.  
Змейка продольная и поперечная.  
Перестроение из шеренги в звездочку по четыре, кружочек и обратно в шеренгу.  
Движение в колонне по одному из углов по диагонали с переходом в центре через одного.

Упражнения для развития «мышечного чувства» и отдельных групп мышц  
Упражнения для развития «мышечного чувства» исполняются в сочетании с танцевально-тренировочными.

Упражнения для развития художественно-творческих способностей  
«Под дождем», «Холодно», «Жарко», «Яркое солнце», «Холодная в море вода», «Грустный шарманщик», «Трусливый заяц», «Хитрая лиса», «Веселый крестьянин», ритмическая игра «Эхо».

Танцевальная импровизация на музыку, выбранную учителем.

#### Модуль «Элементы классического танца» (4 часа)

Полуприседание и полное приседание (деми и гранд плие) по I, II, III позициям.  
Вытягивание ноги на носок (батман тандю) вперед, в сторону, назад из I, II, III позиций.  
Маленькие броски (батман жете) вперед, в сторону, назад из I, III позиций.  
Круг ногой по полу (рон де жамб пар терр) из I, III позиций слитно вперед, в сторону и обратно.  
Поднимание ноги (батман релеве лан) вперед, в сторону, назад на 25 из I, III позиций.  
Прыжки (соте) по I, II, III, VI позициям.  
Упражнение для рук: переводы рук из подготовительного положения в I, II, III позиции и снова в подготовительное положение.

#### Модуль «Элементы народного и бального танцев» (8 часов)

Вытягивание ноги на носок вперед, в сторону, назад из I, III позиций с переводом на каблук и обратно в сочетании с полуприседанием.  
«Гармошка».  
Переменный дробный ход.  
Поочередное раскрытие и закрывание рук в положение на пояс с одновременным подниманием и опусканием на носках и пристукиванием каблуками.  
Положение рук в паре в бальном танце.  
Положение корпуса в бальном танце.  
Медленный вальс: перемена с правой и левой ноги, правый и левый повороты.  
«Ча-ча-ча»: основной ход «чек», рука в руке, плечо к плечу, поворот на месте.  
«Самба»: основной ход «виск»; ход вперед, боковой самба-ход.

#### Модуль «Танцы, хороводы, музыкальные игры» (17 часов)

«Полька-Янка» (белорусский народный танец). Музыка народная.  
«Сударушка» (бальный танец). Музыка народная.  
«Рилио» (бальный танец). Музыка М. Байтквявичюса.  
«Молдовеняска» (молдавский танец). Музыка народная.  
«Московская кадрили» (бальный танец). Музыка В. Темнова.  
«Гивотарус» (литовский массовый танец). Музыка народная.

«Юрочка» (белорусский массовый танец свободной композиции). Музыка народная.  
«Заданная поза» (музыкальная игра). Музыка белорусская народная, по выбору учителя.

«Веселая минутка» (бальный танец). Музыка Е. Киянова.

«Ритмическая эстафета» (музыкальная игра). Музыка по выбору учителя.

«Кола» (белорусский массовый танец). Музыка В. Жубинской.

«Полька» (чешская народная песня-танец). Музыка народная.

«Дударыкі» (белорусский массовый танец). Музыка народная.

«Улыбка» (бальный танец). Музыка В. Шаинского.

«Мікіта» (белорусский танец из «Палескай сюіты»). Музыка Е. Глебова.

«Наташа» (бальный танец). Музыка А. Мажукова.

«Калинка» (бальный танец). Музыка народная, обработка А. Талыкина.

«Фигурный вальс». Музыка Д. Браславского.

«Арагонская хота» (народный вариант свободной композиции). Музыка М. Глинки.

«Испанский вальс» (бальный танец). Музыка Н. Чайкина.

«Медленный вальс» (бальный танец). Музыка по выбору учителя.

«Вальс-бостон» (бальный танец). Музыка по выбору учителя.

«Ритмический фокстрот» (бальный танец). Музыка по выбору учителя.

«Парижское танго» (бальный танец). Музыка по выбору учителя.

«Ча-ча-ча» (кубинский бальный танец). Музыка по выбору учителя.

«Самба» (бразильский бальный танец). Музыка по выбору учителя.

Резервное время (1 час)