

**Управление образования Администрации Верхнебуреинского
муниципального района Хабаровского края**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №17 им. В.Н. Новикова
Тырминского сельского поселения
Верхнебуреинского муниципального района
Хабаровского края**

Принято
на педагогическом совете
Протокол
№ 9 от 06.06.2024 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №17

Е.М. Зарыпова

Приказ №221 от 06.06.2024 г.

**Адаптированная дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
Танец «Радуга»**

Возраст детей: 11–14 лет
Срок реализации программы: 1
УРОВЕНЬ – СТАРТОВЫЙ

Составитель программы:
Гуринова Галина Александровна,
Педагог дополнительного образования

п. Тырма, 2024 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности Танцевальный кружок «Радуга» реализуется в МБОУ СОШ 17, в которой созданы специальные условия обучения и воспитания обучающихся с ОВЗ и инвалидностью.

Данная программа разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
- Распоряжения Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р».
- Письма от 30 декабря 2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28.
- СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2.
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Минпросвещения России от 3 сентября 2019 г. N 467 (с изменениями и дополнениями от 2 февраля 2021 г., 21 апреля 2023 г.).
- Письма Минобрнауки России от 29 марта 2016 г. N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

Актуальность дополнительной адаптированной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности Танцевальный кружок «Радуга», заключается в реализации прав, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на участие в программах дополнительного образования.

Педагогическая целесообразность адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности Танцевальный кружок «Радуга» в том, что планируемый учебно-воспитательный процесс нацелен на изучение воспитанниками выразительной палитры движений танца; избавление от физических зажимов; развитие физической выносливости и творческой активности. А также, занятия улучшают душевное состояние подростка, формируют характер, наделяя его лучшими качествами: упорством, терпением, дисциплинированностью, чувством ответственности, умением преодолевать трудности. Все эти необходимые качества приобретаются на занятиях и переносятся воспитанниками из танцевального класса в другие сферы деятельности обучающихся. Использование на занятиях кружка различных движений, дает положительные результаты: повышает эффективность обучения, позволяет подготовить исполнителей к тонкому восприятию и воспроизведению манеры различных по характеру танцев, значительно развивает координацию и пластику занимающихся, кроме того, многие движения – яркие,

зрелищные, выразительные.

Отличительная особенность адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности Танцевальный кружок «Радуга» в том, что она разработана с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в:

- адаптации содержания программного материала для освоения обучающимся с ОВЗ направленной на раскрытие жизненными и социальными компетенциями;
- «пошаговом» предъявлении материала, – дозированной помощи взрослого,
- использовании адекватных возможностям и потребностям обучающихся современных технологий, методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающихся, так и компенсации индивидуальных недостатков развития.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности Танцевальный кружок «Радуга» рассчитана на обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 4-8 классов в возрасте 11–14 лет не имеющих специальной подготовки в данной предметной области, но обладающие необходимыми способностями и проявившие личное желание.

Зачисление обучающегося в объединение производится с согласия родителей (законных представителей).

Срок реализации, адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности Танцевальный кружок «Радуга» 1 год.

Цель адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности Танцевальный кружок «Радуга» – создание благоприятных условий для удовлетворения индивидуальных образовательных потребностей и интересов, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), формирования духовно богатой, гуманистически ориентированной, развитой, творческой личности средствами танцевального искусства.

Задачи адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности Танцевальный кружок «Радуга»: Обучающие:

- научить обучающихся владеть выразительными средствами танца, способствовать их физическому развитию, совершенствованию общей и эстетической культуры;
- привить интерес к танцевальным жанрам (народным, современным танцам); – углубить знания в танцевальной области;
- формировать навыки танцевальных движений, умение передавать стиль и манеру исполнения различных танцев;
- формировать у подростков понимание красоты и пластики движения;
- формировать элементарные навыки танцевального этикета и сценической культуры.

Развивающие:

- развивать танцевальные способности, чувство ритма и музыкальности;
- развивать координацию движений, музыкальную и двигательную память, воображение и фантазию в танце;
- развивать художественный и эстетический вкус средствами музыкального творчества;
- развивать гибкость, физическую выносливость и силу;
- развивать коммуникативные способности, умение работать в коллективе.

Воспитательные:

- привить любовь к танцевальному искусству;
- воспитывать нравственное и эмоционально-ценностное позитивное отношения к своему здоровью;
- воспитывать стремление к самореализации, саморазвитию, взаимопониманию, общению, сотрудничеству;
- воспитать уверенность в своих возможностях, способность к преодолению

трудностей, целеустремлённость и настойчивость в достижении результата.

II. Учебно - календарное планирование

Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа художественной направленности Танцевальный кружок
«Радуга» (1 час в неделю, 36 часов в год)

№	Название разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение.	2	1	1
2.	Постановка танца «Пламя».	8	1	7
3.	Постановка танца «Ромашковое поле».	8	1	7
4.	Постановка флешмоба «Танцуй со мной».	8	2	7
5.	Постановка танца «Реченька моя быстрая».	10	2	7
	Итого	36	7	29

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Введение

Теория: Вводное занятие, ознакомление с программой кружка. Правила работы в группе. Техника безопасности на занятиях танцевального кружка. Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений.

Практика: Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы. Повторение основных танцевальных движений на примере изученных танцевальных флешмобов. Повторение основных танцевальных движений на примере изученных танцев.

Раздел 2. Постановка танца «Пламя».

Теория: Виды эстрадных танцев. Особенности исполнения танцев с атрибутами. Основа танца – залог успеха. Основные позиции рук и ног в танце. Изучение основных элементов, построений и рисунка танца. Характер, настроение танца. Костюмы.

Практика: Постановка танца «Пламя». Просмотр видео танца «Пламя». Отработка основных движений и композиций. Соединение танцевальных движений изучаемого танца. Разучивание композиции танца. Работа над синхронностью. Согласование движений рук с движениями тела под музыку. Отработка плавности, художественной выразительности танца. Разучивание своей партии в танце. Работа в группе, взаимодействие с партнерами по танцу. Работа над эмоциональной передачей. Разучивание движений танца «Пламя» в куплете и припеве. Отработка всего танца. Разучивание танца в связке. Отработка исполнительского мастерства. Детальный разбор, разбор ошибок «Пламя».

Раздел 3. Постановка танца с венками.

Теория: Основа танца – залог успеха. Основные позиции рук и ног эстрадного танца. Характер, настроение танца. Костюмы. Работа над эмоциональной передачей.

Практика: Постановка танца «Ромашковое поле». Просмотр видео танца «Ромашковое поле». Отработка основных движений и композиций. Соединение танцевальных движений. Разучивание композиции танца. Работа над синхронностью. Атрибуты в танце. Согласование движений рук с движениями тела под музыку. Работа в группе, взаимодействие с партнерами в танце. Работа над танцевальными образами. Отработка артистичности и выразительности в исполнении танца. Работа над манерой и техникой исполнения танца. Отработка рисунка танца, ритмичности, слаженности. Разучивание

движений танца «Ромашковое поле» в куплете и припеве. Отработка всего танца. Разучивание танца «Ромашковое поле» в связке. Подготовка к выступлению. Исполнение танца «Ромашковое поле».

Раздел 4. Постановка флешмоба «Танцуй со мной».

Теория: Представление о современном танце, элементы современного танца. Понятие флешмоб в современных танцах. Показ современных флешмобов, просмотр видео. Рисунок танца – составная часть композиции танца. Пластичность и выразительность в движениях.

Практика: Постановка флешмоба «Танцуй со мной». Просмотр видео с флешмобом «Танцуй со мной». Показ и отработка каждого движения в отдельности без музыки под счёт и под музыку. Работа над синхронностью и чёткостью движений. Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в танце. Работа над рисунком танцевальной композиции. Определение своего места на площадке. Отработка рисунка танцевальной композиции. Отработка ритмичности и слаженности. Разучивание флешмоба в связке. Работа над эмоциональной передачей. Исполнение флешмоба. Отработка исполнительского мастерства. Детальный разбор флешмоба «Танцуй со мной». Работа над ошибками. Подготовка к выступлению. Исполнение флешмоба «Танцуй со мной».

IV. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Организационно-педагогические условия реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности Танцевальный кружок «Радуга» обеспечивают её реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Создание специальных условий, способствующих освоению программы:

- обеспечение психолого-педагогических условий (учёт индивидуальных особенностей обучающегося; коррекционная направленность обучения; соблюдение комфортного психоэмоционального режима; использование современных педагогических технологий, в том числе информационных, компьютерных для оптимизации образовательной деятельности, повышения его эффективности, доступности);
- обеспечение здоровьесберегающих условий (оздоровительный и охранительный режим, укрепление физического и психического здоровья, профилактика физических, умственных и психологических перегрузок обучающихся, соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм).

Обязательным требованием к организации образовательного процесса по адаптированным дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам является обучение без домашних заданий и балльного оценивания знаний обучающихся.

Форма обучения: очная.

Занятия проводятся в помещении образовательной организации, соответствующем действующим санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий.

Формы проведения занятий:

- концерт,
- открытое занятие,
- творческий отчёт,
- репетиция,
- праздник,
- флешмоб,
- беседа,
- наблюдение,
- практическое занятие,

- участие в конкурсах различного уровня.

Формы организации деятельности обучающихся:

- фронтальная (фронтальная работа предусматривает подачу программного материала всей группе обучающихся).
- индивидуальная (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу обучающихся с учётом их возможностей и способностей)
- групповая (в ходе групповой работы обучающимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности).

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия:

Словесные: беседа, объяснение, анализ структуры музыкального произведения.

Наглядные: просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц и танцовщиков, качественный показ педагогом комбинации или отдельных движений, показ элементов танцевальных упражнений.

Практические тренировочные упражнения: разучивание изучаемых танцев, закрепление материала.

Наполняемость объединения: 13 обучающихся

Срок освоения программы: 1 учебный год (36 учебных недель)

Объём нагрузки в неделю: 1 час в неделю

Продолжительность занятия: 40 минут

Средства обучения:

Наименование оборудования (инструментов, материалов, приспособлений)	Наименование технических средств обучения	Наименование учебно-методических материалов
<ul style="list-style-type: none"> – светлый и просторный зал; – специальная тренировочная одежда и обувь; – сценические костюмы. 	<ul style="list-style-type: none"> – Музыкальный центр, – Компьютер, – Флешка. 	<ul style="list-style-type: none"> – Интернет ресурсы. – Фонограммы. – Подборка видео и аудио материалов для проведения занятий. – Терминологический словарь. – Тренировочные задания, тесты по проверке теоретического материала.

V. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В ходе обучения по адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности Танцевальный кружок «Радуга» обучающиеся приобретут совокупность знаний, умений, навыков, личностных качеств и компетенций.

Будут знать:	Будут уметь:	Смогут решать следующие жизненно-практические задачи:
– характерные особенности движений и элементов современного танца, манеру исполнения русского народного танца.	– исполнять основные движения различных видов танцев; – принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения; – танцевать индивидуально и в коллективе, соблюдая ритм, темп и музыкальные фразы; – воспринимать и передавать в движении образ; – понимать и чувствовать ответственность за правильное исполнение танца на выступлениях; – передавать несложный музыкальный ритмический рисунок; – выполнять различные упражнения с зеркального показа; – синхронно выполнять движения в танце; – выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки.	– станут более сильными и гибкими, избавятся от скованности и зажатости; – приобретут навыки самовыражения через движение; – научатся преодолевать трудности; – научатся разумно организовывать своё свободное время.

Личностные результаты:

- повышение творческой активности обучающегося, проявление инициативы и любознательности;
- формирование ценностных ориентаций;
- формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
- развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); умение «презентовать» себя и свои проекты).
- развитие духовно-нравственных и этических чувств, эмоциональной отзывчивости, понимание и сопереживание, эмоционального отношения к искусству;
- воспитание эстетического вкуса и духовных качеств: настойчивость, выдержка, трудолюбие, целеустремленность;
- удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования.

VI. СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Система оценки результатов освоения адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности Танцевальный кружок «Радуга» состоит из следующих видов контроля:

- текущий контроль, состоящий в оценке качества освоения разделов и тем программы;
- итоговый контроль, состоящий в оценке качества освоения содержания программы в целом.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся. Формами текущего контроля могут быть: беседа и педагогическое наблюдение; выполнение тестовых заданий, творческий показ, участие воспитанников в концертной деятельности, активности обучающихся на занятиях.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе. Форма подведения итогов реализации программы: отчетный концерт для педагогов и родителей.

Основной показатель работы творческого объединения – участие в конкурсах, смотрах художественного творчества различного уровня.

В мониторинге для отслеживания результативности обучения по адаптированным дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в М Б О У С О Ш 1 7 с учетом планируемых результатов освоения программы используются:

- карта оценки результатов освоения программы (см. Приложение №3);
- анкета степени удовлетворенности обучающихся качеством дополнительного образования (см. Приложение №3);
- учет творческих достижений обучающихся (участие в конкурсах, концертах, смотрах художественной самодеятельности).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1. Календарный учебный график, в котором установлены конкретные календарные сроки реализации образовательной программы с учетом праздничных, выходных дней, каникул, периоды и продолжительность каникул.

Приложение №2. Календарно-тематическое планирование танцевального кружка «Радуга».

Приложение №3. Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию АДОП.

Приложение №4. Методические материалы, обеспечивающие реализацию АДОП.

**Календарный учебный график
реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы художественной направленности Танцевальный
кружок «Радуга» на 2024-2025 учебный год**

Календарный учебный график устанавливает конкретные календарные сроки реализации, адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности Танцевальный кружок «Радуга» на 2024-2025 учебный год, определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, учебных часов, а также режим занятий.

**Календарные сроки реализации, адаптированной дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы художественной
направленности Танцевальный кружок «Радуга»
с учетом праздничных, выходных дней**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.2024	31.05.2025	36	36	1 часа в неделю

1 неделя сентября отведена для комплектования группы в соответствии с запросами обучающихся и их родителей (законных представителей) и приём на обучение в объединение по заявлению родителей (законных представителей).

Календарный учебный график МБОУ СОШ 17 учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Занятия проводятся в любой день недели, кроме выходных дней (суббота и воскресенье) и праздничных дней.

Режим занятий

Расписание занятий утверждается распоряжением директора ОО и составляется с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе обучающихся в ОО, и поэтому необходимо соблюдение следующих гигиенических требований:

- продолжительность перемены между урочной и внеурочной деятельностью должна составлять не менее 30 мин., за исключением категории обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми множественными нарушениями развития, обучение которых осуществляется по специальным индивидуальным программам развития;
- продолжительность занятий 40 минут, между занятиями необходимо устраивать перерыв длительностью не менее 10 мин для отдыха обучающихся и проветривания помещений.
- окончание занятий должно быть не позднее 18.00 ч.

Формой подведения итогов реализации, адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности Танцевальный кружок «Радуга» является отчётный концерт для педагогов и родителей (законных представителей). Срок проведения отчётного концерта до 31.05.2025 года.

**Календарно-тематическое планирование
танцевального кружка «Радуга»
(1 часа в неделю, 36 часа в год)**

№	Тема занятия	Кол-во		
		часов	теория	практика
I	Введение – 2 часа			
1	Вводное занятие, ознакомление с программой кружка. Правила работы в группе.	2	1	1
II	Постановка танца «Пламя» – 8 часов			
2	Постановка танца «Пламя». Просмотр видео танца.	1		1
3	Основные позиции рук и ног в танце «Пламя». Изучение основных элементов, построений и рисунка танца.	1		1
4	Отработка основных движений и композиции танца «Пламя».	1		1
5	Соединение танцевальных движений в танце «Пламя».	1		1
6	Работа над синхронностью. Согласование движений рук с движениями тела под музыку.	1		1
7	Отработка плавности движений в танце «Пламя».	1		1
8	Разучивание движений танца «Пламя» в куплете и припеве.	1		1
9	Выступление с изученным танцем «Пламя».	1		1
III	Постановка танца «Ромашковое поле» – 8 часов			
10	Постановка танца «Ромашковое поле». Просмотр видео танца.	1		1
11	Основные позиции рук и ног в танце «Ромашковое поле».	1		1
12	Отработка основных движений и композиции танца «Ромашковое поле».	1		1
13	Работа над синхронностью. Согласование движений рук с движениями тела под музыку.	1		1
14	Работа в группе, взаимодействие с партнерами по танцу.	1		1
15	Разучивание движений танца «Ромашковое поле» в куплете и припеве. Отработка танца.	1		1
16	Отработка исполнительского мастерства в исполнении танца «Ромашковое поле».	1		1
17	Исполнение танца «Ромашковое поле».	1		1
IV	Постановка флешмоба «Танцуй со мной» – 8 часов			
18	Постановка флешмоба «Танцуй со мной». Просмотр видео.	1		1
19	Отработка позиций корпуса, головы в флешмобе «Танцуй со мной».	1		1
20	Отработка ритмичности и слаженности в исполнении флешмоба «Танцуй со мной».	1		1
21	Разучивание флешмоба «Танцуй со мной».	1		1

22	Отработка основных движений и композиции танца «Ромашковое поле».	1		1
23	Работа над синхронностью. Согласование движений рук с движениями тела под музыку.	1		1
24	Работа в группе, взаимодействие с партнерами по танцу.	1		1
25	Разучивание движений танца «Ромашковое поле» в куплете и припеве. Отработка танца.	1		1
26	Отработка исполнительского мастерства в исполнении танца «Ромашковое поле».	1		1
27	Исполнение танца «Ромашковое поле».	1		1
IV	Постановка флешмоба «Танцуй со мной» – 8 часов			
28	Постановка флешмоба «Танцуй со мной». Просмотр видео.	1		1
29	Отработка позиций корпуса, головы в флешмобе «Танцуй со мной».	1		1
30	Отработка ритмичности и слаженности в исполнении флешмоба «Танцуй со мной».	1		1
31	Разучивание флешмоба «Танцуй со мной».	1		1
32	Работа над эмоциональной передачей флешмоба на «Танцуй со мной».	1		1
33	Отработка исполнительского мастерства в исполнении флешмоба «Танцуй со мной».	1		1
34	Детальный разбор флешмоба «Танцуй со мной». Работа над ошибками.	1		1
35	Исполнение флешмоба «Танцуй со мной».	1		1

ПРИЛОЖЕНИЕ №3

Мониторинг результатов обучения по адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

№ п/п	Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Методы диагностики (примерные)
I Теоретическая подготовка:					
1.1.	Теоретические знания, предусмотренные программой	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	минимальный уровень (обучающийся овладел менее чем ½ объема знаний предусмотренных программой)	1	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
			средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более ½)	5	
			максимальный уровень (обучающийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	10	
1.2.	Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность терминологии	минимальный уровень (обучающийся, как правило, избегает употреблять специальные термины)	1	Собеседование
			средний уровень (обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой)	5	
			максимальный уровень (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	10	
II Практическая подготовка:					
2.1.	Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	минимальный уровень (обучающийся овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой)	1	Контрольное задание
			средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более ½)	5	
			максимальный уровень (обучающийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	10	
2.2.	Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании оборудования и оснащения	минимальный уровень (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием)	1	Контрольное задание
			средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога)	5	
			максимальный уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	10	
2.3.	Творческие навыки и личные достижения	Креативность в выполнении практических заданий	минимальный уровень (обучающийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога)	1	Контрольное задание
			средний уровень (выполняет в основном задания на основе образца)	5	
			максимальный уровень (выполняет практические задания с элементами творчества, участвует в конкурсах)	10	
III Личностные результаты:					
3.1.	Личностное развитие	Соответствие планируемым личностным результатам	минимальный уровень умений (обучающийся нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)	1	Наблюдение
			средний уровень (обучающийся действует в основном самостоятельно, в случаях затруднения может обратиться за помощью к педагогу или обучающимся)	5	
			максимальный уровень (обучающийся действует самостоятельно и может организовать других)	10	

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию АДОП

Анкета степени удовлетворенности обучающихся
качеством дополнительного образования

Название творческого объединения _____

Цель: определить степень удовлетворенности обучающихся качеством образовательного процесса дополнительного образования.

Обучающимся предлагается прочитать (прослушать) утверждения и оценить степень согласия с их содержанием по следующей шкале:

4 – совершенно согласен;

3 – согласен;

2 – трудно сказать;

1 – не согласен;

0 – совершенно не согласен.

Утверждения:		Оценка
1	Я осознанно выбрал этот кружок.	4 3 2 1 0
2	Мне нравится заниматься в кружке, секции.	4 3 2 1 0
3	В нашем объединении хороший руководитель.	4 3 2 1 0
4	К руководителю объединения можно обратиться за советом и помощью в трудной ситуации.	4 3 2 1 0
5	В нашем коллективе хорошие отношения между взрослыми и ребятами.	4 3 2 1 0
6	На занятиях кружка я получаю полезные знания, умения и навыки.	4 3 2 1 0
7	Я считаю, что здесь созданы все условия для развития моих способностей.	4 3 2 1 0
8	Я доволен своими достижениями.	4 3 2 1 0
9	Я всегда с радостью посещаю занятия кружка, секции.	4 3 2 1 0
10	Я бы хотел продолжить заниматься в этом кружке, секции	4 3 2 1 0

Обработка полученных данных.

Показателем удовлетворенности обучающихся качеством дополнительного образования (У) является частное от деления общей суммы баллов всех ответов обучающихся на общее количество ответов. Если У больше 3, то можно констатировать о высокой степени удовлетворенности, от 2 до 3 – средней степени удовлетворенности; если же У меньше 2, то это свидетельствует о низкой степени удовлетворенности обучающихся занятостью в кружке.

Результативность участия творческого объединения в конкурсных мероприятиях

Сроки	Название конкурса	Уровень (муниципальный, региональный, всероссийский, международный)	Количество участников	Призовые места (указать ФИ обучающихся и результативность)

Методические материалы, обеспечивающие реализацию АООП

Упражнения для разминки

Упражнения для мышц шеи и кистей рук



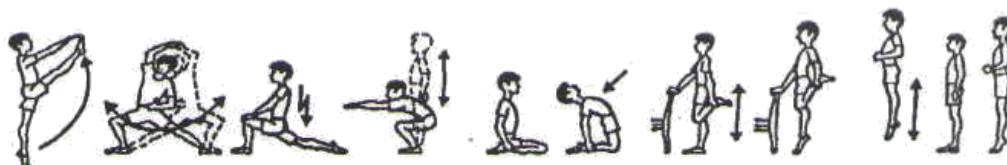
Упражнения для мышц рук



Упражнения для мышц туловища



Упражнения для мышц ног



Виды танцевального шага

«Переменный шаг»

Состоит из двух шагов: приставного шага и шага с впереди стоящей ноги. Следующий переменный шаг выполняется с другой ноги.

ИП – правая нога впереди.

1-2 – приставной шаг с правой ноги вперед.

3 – шаг правой вперед, левая – сзади на носке.

4 – левую скользящим движением по полу (слегка разгибая) разогнуть вперед – к низу. Тоже с другой ноги.

Последовательность обучения:

1. Повторить приставной шаг.

2. Выполнить переменный шаг вперед в медленном темпе, без музыки.

3. В нужном темпе и под музыку.

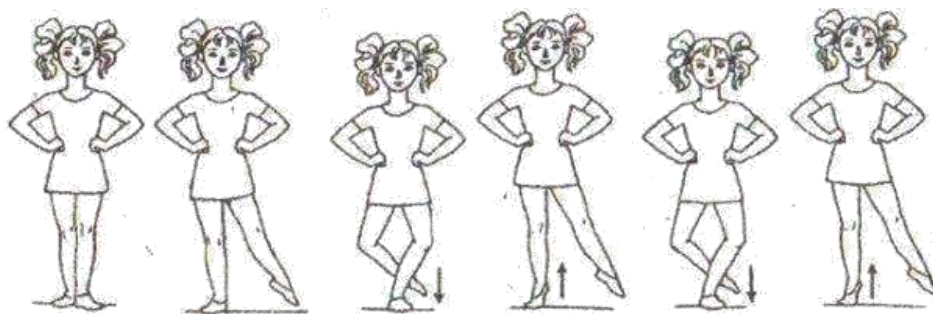
Методические указания:

Шаги выполняются с носка. Ногу приставляют в 3 позицию движения ног, сопровождают движением туловища и головы (с какой ноги выполняют шаг, в ту же сторону поворачивают голову и плечи).



Движение выполняется с одной ноги: с правой ноги, с продвижением вправо или с левой ноги, с продвижением влево. Корпус прямой. Ход может выполняться медленно, плавно, спокойно или быстро, четко. По-иному выполняется «припадание» в русском сценическом женском танце. Исполнительница делает более широкий боковой шаг, опускаясь с носка на всю ступню, сильнее приседает; другая нога выворотной поднимается сзади до уровня щиколотки опорной ноги, вытянутая в подъеме и согнутая в колене. Корпус может с каждым шагом наклоняться поочередно то на правый, то на левый бок, голова наклоняется то к правому, то к левому плечу.

Этим ходом исполнительница может двигаться из стороны в сторону, а также делать повороты на месте.



«Хороводный шаг»

Этот вид шага используется в хороводах. Отличается от простого шага большой плавностью и устремленностью. Устремленный характер придает движению хорошая осанка, приподнятая голова. Движение связано с музыкой неторопливого, спокойного содержания.



Приставной хороводный шаг (без смены опорной ноги) – на «раз» – небольшой шаг с носка правой (левой) ноги, на «два» – носок другой ноги приставляется к пятке опорной и т.д.

Приставной хороводный шаг (с поочередной сменой опорной ноги) – ритмический рисунок шага: 2 восьмые, четверть. На «раз» – длинный шаг с носка правой (левой) ноги, и на «и» – приставление левого (правого) носка к пятке опорной ноги. На «два» – шаг на месте с правой (левой) ноги. На следующий такт движение с другой ноги.

Положения рук в групповых танцах

В русских танцах исполнители держатся за руки или за платочек, образуя разнообразные рисунки – построения. Руки при построении таких фигур могут быть подняты вверх, раскрыты в стороны, опущены вниз и т.д. Фигуры могут образовываться одними девушками или юношами, или юношами и девушками вместе.

«Круг»

В этой фигуре число участвующих не ограничено, однако их должно быть не менее трех человек. Юноши и девушки, повернувшись лицом к центру круга и взявшись за руки, образуют замкнутый круг. Руки свободно, без напряжения отходят под небольшим углом от корпуса вниз или наверх. Движения по кругу, как правило, идут по часовой стрелке.

Сделав мягкий полуоборот корпусом по ходу движения, юноши и девушки идут простым шагом или переменным, а также переменным шагом с притопом.

«Звездочка»

Юноши и девушки, стоя в затылок друг другу по кругу, соединяют в центре образовавшегося круга правые или левые руки. Противоположные руки находятся в третьем или первом положении. Эта фигура может быть построена как из четного, так и из нечетного числа участвующих, однако не менее трех и не более восьми человек. В этом построении можно двигаться по кругу простым или переменным шагом, а также шагом с переступанием.

«Карусель»

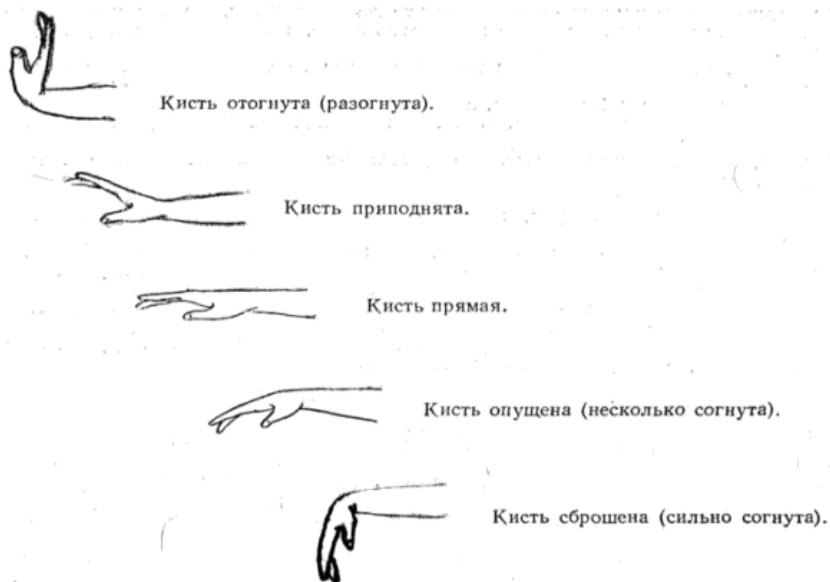
Основой этой фигуры является «звездочка». Юноши образуют правыми руками «звездочку», а левыми держат правые руки девушек. В построении этой фигуры может участвовать не менее трех, но не более восьми пар.

«Корзиночка»

Она образуется из двух кругов – круг в круге. Стоя лицом к центру, юноши и девушки берутся за руки, образуя каждый свой круг. Внешний состоит из юношей, а внутренний из девушек. «Корзиночка» движется «гармошкой» или «припаданием». Головы исполнителей повернуты по ходу движения, к своему партнеру или к центру круга.

«Цепочка»

Участвующие стоят в одну линию, касаясь локтями друг друга. Руки согнуты в локтях и подняты перед собой на уровне груди. Правая рука, описав полукруг сверху вниз, опускается локтем на левую руку стоящего справа партнера и, продолжая движение, проходит под его левой рукой. «Цепочка» может двигаться и вправо, и влево «гармошкой» или «припаданием». Головы повернуты по ходу движения или сохраняют прямое положение.



Ходы и проходы в русском танце

Дроби

Дроби состоят из удара всей стопой – притопа и ударов полупальцами подушечкой стопы и каблука. Удары могут быть одинарные и двойные. На основе этих ударов создаются различные ритмические композиции – дроби. Все удары и выстукивания в дробях должны быть резкими, четкими, ритмичными и легкими.

Дробная дорожка

Движение может выполняться на месте и с продвижением вперед. Первая четверть первая восьмая – небольшой перескок вперед на всю стопу левой ноги. Правая сгибается в колене, и с «сокращенной» стопой слегка отделяется от пола в прямом положении. Вторая восьмая – удар каблуком правой ноги в пол по I прямой позиции. Вторая четверть – движение повторяется.

Дробь с подскоком

Движение занимает 1/2 такта. Затакт – одновременно с небольшим подскоком на левой ноге правая сгибается в колене и слегка отделяется от пола. Первая восьмая – одновременно с ударом своей стопой в пол левая нога опускается по I прямой позиции, а правая делает резкий удар каблуком у каблука левой, а затем стопой по первой прямой позиции. Одновременно со вторым ударом правая нога ставится на всю стопу, а левая отделяется от пола. Вторая восьмая – небольшой подскок на правой ноге. Существуют еще несколько видов дробей: «мелкая разговорная дробь», «в три ножки», «дробь хромого» (трех четвертная), тройные поочередные выстукивания.

«Гармошка»

Движение занимает один такт.

ИП – I свободная.

«И» – каблук правой и носок левой ноги слегка приподнимаются над полом и скользящим движением переводятся вправо.

«1» – Каблук и носок опускаются на пол, носки соприкасаются.

«И» – Носок правой и каблук левой ноги приподнимаются над полом и скользящим движением переводятся вправо.

«2» – Каблук и носок опускаются на пол, каблуки соприкасаются.

«Ковырялочка»

Движение занимает один такт.

ИП – I свободная. Бывает двух видов: без подскоков и с подскоками.

«И» – одновременно с поворотом корпуса влево на левой ноге правая, сгибаясь в колене, делает сильный взмах от колена назад - вправо.

«1» – правая нога, полусогнутая в колене, опускается носком в пол; пятка направлена вправо.

«И» – одновременно со скользящим движением левой ноги, корпус и голова поворачиваются к правой ноге. Одновременно правая нога, вытягиваясь в колене, поднимается вперед на 45°.

«2» – правая нога опускается на пол на ребро каблука в ту точку, где был носок; подъем сокращен. «Ковырялочка» очень хорошо комбинируется с «гармошкой», припаданием, дробями и другими основными элементами русского танца.

«Веревочка»

Движение бывает пяти видов: простая, с двойным ударом, простая с переступанием на всю стопу или на ребро каблука, с дойным ударом с переступанием на всю стопу или ребро каблука, или с двойным ударом с переборами.

«Маятник»

Виды: с подскоком на полупальцах, с подскоком на всей стопе.

«Моталочка»

Движение занимает один такт.

«1» – левая нога, присогнутая в колене, делает небольшой подскок и опускается на всю стопу. Правая, сгибаясь в колене поднимается назад.

«И» – правая нога, опускаясь, делает мазок ребром каблука или всей стопой по полу и поднимается вперед на 45°.

«2» – небольшой подскок на всей стопе левой ноги положение правой ноги меняется. Движение повторяется с другой ноги.

«Молоточки»

Движение занимает 1/2 такта.

ИП – I прямое.

«1» – после небольшого подскока на обеих ногах левая с присогнутым коленом опускается на низкие полупальцы; колено направлено вперед. Правая сгибается в колене и с «сокращенной» стопой резко поднимается в прямом положении от колена назад - вверх, носок направлен в пол.

«И» – короткий удар в пол полупальцами правой ноги, присогнутой в колене, около каблука левой. После удара согнутая в колене нога сразу резко, акцентированно отскакивает в прямом положении назад - вверх. Колено правой ноги не должно отходить далеко вперед или назад от колена левой.

Положения стопы и подъема



Подъем — вытянут, т.е. стопа опущена пальцами книзу, носок оттянут вниз.



Подъем — не вытянут (сокращен), т.е. стопа тыльной поверхностью поднята к передней поверхности голени.

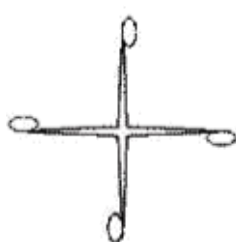


Подъем — свободен.

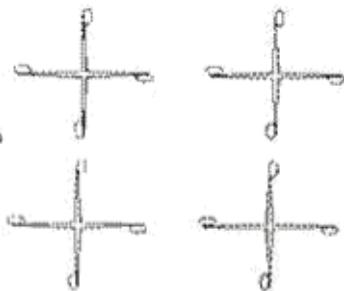


Подъем — скошен, т.е. стопа повернута тыльной стороной наружу, внешняя сторона стопы опущена, внутренняя сторона поднята.

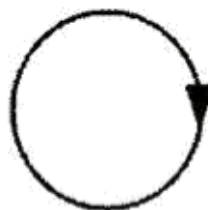
Виды хороводных рисунков



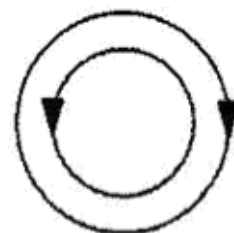
«звёздочка»



«звёздочки»



«круг»: «коло»: «колесо» -
Смоленская обл.
«шима» -
Архангельская обл.



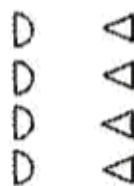
«двойной круг»
или «круг в круге»



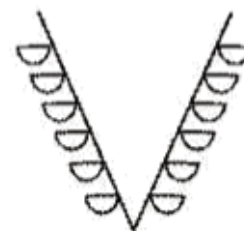
«колонна»;
«шестые» -
Архангельская обл.



«полу-круг»



«улица» -
Архангельская обл.
«стенка» -
Москва
«проулочек» -
Пермь



«клин»

Описание позиций ног, рук и техника выполнения танцевальных движений

Позиции ног	
Основная стойка	Пятки вместе, носки врозь. Для детей старшего возраста носки ног максимально развернуты в стороны, для младших детей – под углом в 45 ⁰ (домиком). В хореографии – первая позиция.
Узкая дорожка	Пятки и носки вместе, ступни ног параллельны (для всех возрастных групп). В хореографии – шестая позиция.
Широкая дорожка	Ступни ног на ширине плеч, параллельны
Позиции рук	
Внизу	Руки опущены вдоль туловища.
Впереди	Руки вытянуты на уровне груди параллельно полу.
Вверху	Руки максимально подняты вверх над головой (в младшей группе дети поднимают руки на произвольную высоту).
В стороны	Плечи и руки составляют одну прямую линию. Руки могут быть открытыми: ладони вверх или наоборот, а также располагаться и между позициями (вперед-вверх, в стороны-вниз и т.д.)
«Поясок»	Ладони рук на талии, большие пальцы сзади, остальные – впереди. Плечи и локти слегка отведены назад.
«Кулачки на бочок»	Пальцы рук слегка сжаты в кулаки, которые ставятся на бедра тыльной стороной внутрь.
«За спиной»	Руки соединены внизу за спиной. Ладонь левой (правой) руки тыльной стороной лежит в ладони правой руки. Пальцы слегка сжаты, плечи и локти отведены назад.
Позиции рук в парных построениях	
<i>Дети стоят парами лицом к педагогу, правым или левым боком друг к другу</i>	
«Качели маленькая»	Дети стоят рядом. Мальчик протягивает девочке правую (левую) руку, открытую в сторону-вниз. Девочка кладет свою правую (левую) ладонь на ладонь мальчика. Руки партнеров соединены внизу под острым углом.
«Качели большая»	Тоже, что «качели маленькая». Только дети стоят на расстоянии небольшого шага друг от друга и руки партнеров соединены под тупым углом. «Качели» может быть «веревочной» (руки ненапряженные) и «деревянной».
«Стрелка»	Тоже, что в первых двух позициях, только руки соединены впереди. От величины угла меняется название: «узкая стрелка», «широкая стрелка».
«Воротики»	Тоже, что в предыдущих двух позициях, только руки соединены вверху. Ладонь девочки подкладываются снизу под ладонь закрытой руки мальчика.
«Мельница»	Разноименные руки партнеров соединены в позиции в стороны и составляют одну общую прямую линию с плечами.
Перечисленные позиции рук можно варьировать. Например: мальчик правой (левой) рукой обхватывает девочку сзади за талию («поясок»), а другую руку соединяет «Узкой стрелкой» с одноименной рукой девочки. Свободная рука девочки – в любой из перечисленных ранее позиций. Рука мальчика всегда является опорой для руки девочки.	
«Плетень»	Ближние друг к другу правая (левая) рука мальчика и левая (правая) рука девочки скрещены внизу, противоположные руки согнуты в локтях. Ладони девочек лежат на одноименных ладонях рук мальчиков.

	Обе руки девочки – сверху рук мальчика.
«Бантик»	То же, что в позиции «плетень», руки расслаблены, округлены в локтях и приподняты вперед-вверх.
«Бабочка»	То же, что и в предыдущих двух позициях, но в локтях руки подчеркнута, согнуты под острым углом.
«Стрекоза»	Руки, согнутые в локтях под острым углом, скрещены и подняты до уровня плеч и максимально разведены в стороны.
«Окошечки»	Руки партнеров соединены в «плетень». Если левая рука девочки сверху мальчика, то вверх поднимаются соединенные левые руки партнеров и дети заглядывают друг на друга в образовавшееся «окошечко». Соединенные правые руки опущены вниз. Если сверху правая рука девочки, то вверх поднимаются соединенные правые руки, а левые опускаются. Дети стоят рядом, повернувшись, одноименными плечами друг к другу.
«Качели»	(Большая и маленькая), «Воротники», «Мельница» – по аналогии с описанными ранее.
«Вертушка»	Одноименные руки детей соединены крест-накрест в локтевых сгибах, пальцы вместе, руки висят вниз. Свободные руки – в любой из перечисленных ранее позиций.
«Двойной поясок»	Если дети стоят, повернувшись, друг к другу левыми плечами, то левыми же руками хватают партнера за талию спереди, и наоборот. Свободные руки – в любой подходящей позиции.
<i>Дети стоят друг к другу лицом.</i>	
«Качели маленькая»	Партнеры стоят на расстоянии широкого шага. Ладони девочек лежат на ладонях вытянутых вперед-вниз рук мальчиков.
«Качели большая»	Дети стоят на расстоянии небольшого шага. Руки соединены в позиции в стороны-вниз. Обе «качели» могут быть «веревочными» или «деревянными».
«Лодочка»	Партнеры стоят на расстоянии небольшого шага. Руки соединены в позиции в стороны, «лодочка» может быть «резиновой» (руки расслаблены) и «Деревянной»
«Воротки узкие»	Руки соединены вверху, «широкие» – в позиции в стороны-вверх.
«Крестик»	Руки партнеров вытянуты вперед и соединены крест-накрест.
Прыжки на одной и на двух ногах <i>Те же прыжки, что на одной ноге, и еще ряд других</i>	
«Поскок»	Цепочка поочередных шажков вперед с упругим отталкиванием от пола. При приземлении ноги ставить сначала на подушечки пальцев, затем на всю ступню. Подскок – поочередное подпрыгивание на правой и левой ноге. Амплитуда обоих прыжков зависит от характера музыки. Выполнять их можно на месте, с продвижением вперед или назад, а также с поворотом вокруг своей оси («Часики»)
Прыжки с отбрасыванием ног назад	На «раз» сделать прыжок «точка» опорной ногой, одновременно не опорная нога сгибается в колене и отбрасывается назад. Она может удерживаться на весу или ставиться сзади на носок, пяткой кверху. На «два» – смена опорной ноги.
Прыжки с выбрасыванием ног вперед	На «раз» сделать прыжок «точка» опорной ногой, одновременно не опорная нога вытягивается вперед, носок максимально развернут в сторону. На «два» смена опорной ноги. Не опорная нога может удерживаться на весу или ставиться в «точку» впереди на носок или на пятку.

«Ножницы»	На «раз» сделать толчок и прыжок с разведением ног в стороны и мягко приземлиться в позицию «широкая дорожка». На «два» – толчок и скрещивание ног впереди (правая ступня впереди левой и наоборот при повторении прыжка).
«Большая гармошка»	ИП ног – «узкая дорожка». На «раз» – движение то же, что на счет «раз» в прыжке «ножницы». На «два» – сделать толчок и вернуть ноги в и.п.
«Крестик»	На «раз» сделать толчок и скрестить ноги в «точке» (правая нога впереди), на «два» – то же самое, но левая нога впереди.
«Качалочка»	ИП – ноги в четвертой позиции (правая или левая впереди), носки выгнуты и развернуты в стороны. В этом положении выполнять «поскок» с ноги на ногу, как бы качаясь вперед-назад.
«Метелочка»	Соответственно метро-ритму выполнять прыжок «точка» на левой (правой) ноге, одновременно сгибая в колене правую (левую) ногу на каждую долю, меняя направление движения, скользить носком правой (левой) ноги по полу вперед-назад или накрест перед опорной ногой слева-справа.
«Боковой галоп»	ИП ног – «узкая дорожка» или «основная стойка». От исходной позиции зависит характер прыжка и то, как будут ставиться ступни ног при его выполнении: параллельно (вариант спортивного «галопа») или носки максимально развернуты в стороны (элемент бального танца). На «раз» – толчок, правая нога делает шаг вправо. На «и» – левая нога приставляется к правой, пяткой как бы «подталкивая» её для следующего прыжка.
«Галоп вперед»	Техника та же, только продвижение не в сторону, а вперед. На «раз» – толчок, правая (левая) нога делает шаг вперед, приземляясь с носка. На «и» – носок другой ноги приставляется сзади к пятке опорной ноги.
«Веровочка»	На «раз» сделать прыжок «точка» на левой (правой) ноге, одновременно другую ногу поднять вверх под углом 90 ⁰ , затем поставить сзади за пяткой опорной ноги и скользящим движением носка по полу вынести вперед-вверх. На «два» – все повторяется с правой (левой) ноги. Этот прыжок можно выполнять как на месте, так и с продвижением назад.
Все прыжки выполнять, удерживая правильную осанку, менять позиции рук, максимально вытягивать носки ног вперед или вниз, в зависимости от техники выполнения прыжка.	
Виды шага	
«Спокойная ходьба («прогулка»)	Амплитуда и длина шага небольшая. Движения рук произвольные (можно держать их в любой позиции). Шаг начинается с носка вытянутых левой (правой) ноги, носок развернут в сторону.
Хороводный шаг	Техника та же, что в «прогулке», но шаг более длинный, плавный в определенную сторону.
Приставной хороводный шаг (без смены опорной ноги)	На «раз» сделать небольшой шаг с носка правой (левой) ноги, на «и» – носок другой ноги приставить к пятке опорной ноги и т.д.
Приставной хороводный шаг (с поочередной сменой опорной ноги)	Ритмический рисунок шага: две восьмые, четверть. На «раз» – длинный шаг с носка правой (левой) ноги, на «и» – приставить левый (правый) носок к пятке опорной ноги. На «два» – шаг на месте правой (левой) ногой.

	В следующем такте движение начать с другой ноги.
Широкий шаг	Максимально длинный хороводный шаг (перешагивание)
Топающий шаг	Поочередные притопы правой (левой) ногой с небольшим продвижением вперед (назад). Амплитуда шага зависит от характера музыки и образа.
Семенящий («плавающий») шаг	Плавный хороводный шаг с продвижением вперед (назад) на длину ступни. При его выполнении сгибаются только подъемы ног. Корпус остается неподвижным, ноги почти не отрываются от пола (движение как бы на колесиках).
Высокий шаг	Нога не выносится вперед, а сгибается в колене и поднимается вверх под углом 90 ⁰ . Носок максимально оттянут вниз (или ступня параллельна полу – «уточком»). Этот шаг можно выполнять на месте или с продвижением вперед (образ «петушка», «лошадки» и др.)
Переменный шаг	Ритмический рисунок шага две четверти, две восьмые, четверть. Выполняется на два такта в двухдольном размере или один такт в четырехдольном. В основе – хороводный шаг. На «раз, и два, и» первого такта – длинные поочередные шаги с носка правой, левой ноги. На «раз» и два» второго такта – три коротких поочередных шага с носка правой ноги. На «и» – пауза. Следующий шаг начинать с носка левой ноги.
Боковой приставной шаг	На «раз», сделать небольшой шаг вправо (влево), на два – левая (правая) нога приставляется к опорной. Носки ног вместе или врозь, в зависимости от исходного положения («узкая дорожка» или «основная стойка»).
Боковое припадание	На «раз» сделать небольшой боковой шаг с носка правой (левой) ноги, мягко согнуть её в колене (как бы припасть на неё). На «два» – носок другой ноги приставить к пятке опорной ноги сзади, одновременно выпрямляя правую (левую) ногу и т.д. Элемент «припадание» можно также выполнять на одном месте (в «точке») или с повтором вокруг своей оси («часики»).
Хороводный шаг в сочетании с другими элементами:	На «раз» – шаг правой (левой) ногой, на «два» – легкий скользящий удар каблуком другой ноги рядом с опорной. Не опорная нога после удара каблуком вытягивается вперед, начиная следующий шаг. Этот шаг можно также выполнять с легкими полуприседанием на счет «два», например, в русской пляске, кадрили и т.д.; Движение то же, только не опорная нога на счет «два» ставится на каблук (носок), фиксируя «точку», затем вытягивается вперед и на счет «раз» начинает следующий шаг; Ставить ногу на каблук (носок) можно через такт, на последнюю восьмую такта, в двухдольном размере или на счет «четыре» в четырехдольном размере музыки.
Шаг на носках двух видов	Шагать на мягких, низких полупальцах, легко пружиня в коленях; Шагать на вытянутых полупальцах, не сгибая колени (образ куклы, балерины и т.д., только в подготовительной группе, не более восьми тактов музыки).
Пружинящий шаг	Движение «пружинка» с продвижением на всей ступне. Крадущий шаг – движение «пружинка» с продвижением на мягких, низких полупальцах.
Шаг польки	Техника та же, что и в «хороводном приставном» шаге, только

	<p>движение начинается не с шага, а «подскока» на левой (правой) ноге. В двухдольном размере музыки</p> <p>На «раз» сделать «подскок» на левой (правой) ноге, одновременно прямую правую (левую) ногу поднять вперед-вверх и опустить в «точку» на расстоянии шага сначала на носок, затем на всю ступню. На «и» – носок левой (правой) ноги приставить к пятке опорной ноги сзади. На «два» – правой (левой) ногой сделать низкий «притоп». На «и» – пауза. В следующем акте движение начинается с левой (правой) ноги. Вместо «приставного шага после «подскока» можно выполнять цепочку из трех небольших поочередных «поскоков» вперед (шаг бальной польки).</p>
Боковой шаг «крестик» (вправо - влево)	<p>На «раз» сделать шаг в сторону правой (левой) ногой.</p> <p>На «два» перед ней крест-накрест поставить другую ногу и т.д.</p>
Шаг скрестный вперед - назад («косичка»)	Хороводный шаг, только ноги ставить не под углом 45 ⁰ вправо или влево, а накрест перед правой или левой ногой. При движении этим шагом назад, левую ногу ставить за пятку правой и наоборот.
<p>Все виды шага выполнять, удерживая правильную осанку: голова приподнята, плечи максимально отведены назад, живот втянут. При движении одним шагом желательно менять позиции рук не реже, чем на каждую часть музыки.</p>	
Виды бега	
<p>Такие виды бега, как спокойный (легкий, танцевальный), широкий, семенящий, высокий, крадущийся, бег «косичка» (вперед-назад) повторяют технику одновременного шага, но добавляется упругое отталкивание опорной ноги от пола и мягкое приземление, начиная с носка, а затем на всю ступню. Корпус во время бега нужно слегка наклонять вперед, ноги мягко пружинят в коленях. Амплитуда бега зависит от возраста детей и характера музыки. При исполнении любого шага и бега необходимо следить за осанкой и дыханием, менять позиции рук.</p>	
Танцевальные движения	
<p>Во всех движениях исходная позиция для ног (если не оговаривается дополнительно) - «основная стойка». Руки опущены вниз.</p>	
Притоп одной ногой	<p>В двухдольном размере музыки выполнять два притопа на такт.</p> <p>На «раз» – правую (левую) ногу согнуть в колене, поднять вверх и возвратить в ИП с легким ударом ступни об пол.</p> <p>На «и» – пауза и т.д.</p>
Притоп поочередно двумя ногами	<p>Техника та же, только</p> <p>На «раз, и» – притоп правой (левой) ногой.</p> <p>На «два, и» – левой (правой).</p>
Притоп «точка»	<p>Пяткой или носком не опорной ноги мягко и легко стучать рядом с опорной или впереди на расстоянии небольшого шага, носок при этом вытягивать вперед или в сторону под углом 45⁰.</p>
«Пружинка»	<p>Пружинящее сгибание и выпрямление колен без остановки (как бы покачивание на пружинках). В двухдольном размере музыки на «раз» слегка присесть и немного развести колени в стороны, на «и» – возвратить ноги в и.п. и т.д. (следить за правильной осанкой). Это движение можно выполнять и из шестой позиции ног («узкая дорожка»). В этом случае колени ног не разводятся.</p>
Приседание	<p>Техника та же, что и в «пружинке», только</p> <p>На «раз, и» – приседание, на «два, и» – возвращение в ИП.</p> <p>Амплитуда зависит от возраста детей. Полное приседание выполняется только в подготовительной группе. При этом</p>

	<p>пятки ног отрываются от пола, а колени разводятся в стороны, осанка правильная, мышцы спины напряжены.</p>
Полуприседание с «точки»	<p>На счет «раз» слегка присесть.</p> <p>На «и» – выпрямиться и одновременно сделать «точку» пяткой или носком правой (левой) ноги впереди, на расстоянии небольшого шага.</p> <p>На «два» – присесть и одновременно возвратить ногу в ИП.</p> <p>На «и» выпрямиться, делая «точку» также левой (правой) пяткой или носком и т.д.</p>
Ковырялочка	<p>На «раз, и» первого такта носком правой (левой) ноги делать «точку», справа (нога на носок, пятка – вверх). На «два, и» – слегка поднять правую ногу, сделать «точку» пяткой вперед-в сторону (на расстоянии небольшого шага). На «раз» второго такта возвратить ногу в ИП, делая «притоп» всей ступней. На «и» – притоп левой ногой, на «два» – правой, на «и» – пауза.</p> <p>В третьем такте начинать движение с левой (правой) ноги. В подготовительной группе, выполняя «точку» носком и пяткой. Можно одновременно делать два небольших прыжка «точка» на опорной ноге. Ставить не опорную ногу на носок и пятку можно и в одну точку справа (слева) или впереди.</p>
«Распашонка»	<p>На счет «раз» первого такта сделать полуприседание с хлопком «ладушки» согнутыми в локтях руками впереди-вверх.</p> <p>На «два» – выпрямиться и поставить правую (левую) ногу в «точку» впереди-справа на пятку. Одновременно вытянуть руки по диагонали. Одновременно вытянуть руки по диагонали: правая – в сторону-вниз, левая – в сторону-вверх. На второй такт выполнять то же с другой ноги.</p>
«Самоварчик»	<p>На «раз» сделать полуприседание и одновременно хлопок «ладушки» согнутыми в локтях руками перед собой.</p> <p>На «два» – выпрямиться, левую руку вытянуть в сторону-вверх, правой – хлопнуть по внутренней стороне голени левой ноги, согнутой в колени и поднятой вверх под углом 90⁰. Во втором такте – правую руку вытянуть в сторону-вверх, левой – хлопнуть по правой голени и т.д.</p>
«Елочка».	<p>ИП – ноги - «узкая дорожка», руки - «полочка», «поясок» и др.</p> <p>На «раз» – повернуть ступни ног вправо (влево) под углом 45⁰, отрывая носки от пола.</p> <p>На «два», также повернуть пятки и т.д.</p> <p>Движение можно выполнять как на прямых мягких ногах, так и на «пружинке» (спина прямая).</p>
Движения для детей	
Притопы	<p>Одно из основных движений, соответствует веселой, плясовой музыке – энергичные сильные притопы, следует поднимать ногу выше и быстрее, а опускать чуть тише. Колено опорной ноги должно слегка пружинить.</p>
Притопы одной ногой	<p>Активизируют детей при повторении пляски менять ногу и чтобы не выносили ногу далеко вперед, руки ставит на пояс кулачками.</p>
Притопы двумя ногами поочередно	<p>Быстрые топчущие шаги на месте. Колени должны сгибаться, корпус держать прямо – музыка задорная, шутливая.</p>
Переменные притопы	<p>Делаются то одной то другой ногой с приставлением топнувшей ноги обратно к опорной: на «раз» – топнуть ногой впереди себя,</p>

	<p>на «два» – приставить ногу к ноге, потом то же с другой ноги. Корпус во время движения необходимо держать прямо.</p>
<p>Выставление ноги на пятку или на носок</p>	<p>Нога на пятку выставляется сильно согнутой в подъеме так чтобы носок смотрел вверх – задорно и весело.</p> <p>На носок нога мягко выставляется косо вперед подъем выпрямляется. Ногу выставлять недалеко от опорной, чтобы не переносить тяжесть тела на выставленную ногу.</p>
<p>Прыжки с выбрасыванием ног вперед</p>	<p>Делать очень сильными, при движении корпус должен быть спокойным чуть откинутым назад руки – на поясе или скрещены на груди, носок слегка повернуть наружу.</p>
<p>Боковой галоп</p>	<p>Характер движений полетный, легкий правая нога поднимается выше и опускается на пол с легким ударом, прыжок делается сильнее и выше.</p>
<p>Шаг польки</p>	<p>На «раз и два» – три небольших шага бегом на носках – правой, левой, правой ногой.</p> <p>На «и» подскок на правой ноге, левая слегка сгибается в колене. Затем три шажка – левой, правой, левой и подскок на левой ноге.</p>
<p>Шаг с притопом на месте</p>	<p>На «раз» делают шаг левой ногой на месте, ставя ее рядом с правой; на «два» – притоп правой ногой впереди левой, не перенося на нее тяжесть тела.</p> <p>Затем на «раз» – шаг на месте правой, ставя ее рядом с левой; на «два» – притоп левой впереди правой, и все повторяется с начала. Акцент движения при этом падает на притоп (на «два»).</p>
<p>Переменный шаг</p>	<p>Считается основным шагом русской пляски. В большинстве случаев он исполняется плавно и легко, с подчеркнутой устремленностью вперед. Переменный шаг состоит из двух небольших шагов вперед (правой и левой ногой на «раз-и») и третьего удлиненного шага (правой ногой), который длится целый счет «два-и». После этого на «раз-и» короткие шаги начинаются с левой ноги.</p>
<p>Полуприседание с выставлением ноги на пятку</p>	<p>Носит задорный характер и очень нравится мальчикам. Представляет собой пружинящее полуприседание и выпрямление ног на счет «раз-и», на «два» – правая нога выставляется вперед на пятку, носок весело «смотрит» вверх; левая остается прямой, корпус слегка откинут назад. Снова на счет «раз» правая нога одновременно с полуприседанием приставляется к левой, на «два» выставляется вперед левая нога.</p>
<p>Звонкие ладошки Движения для рук</p>	<p>Хлопки в ладошах используются во многих играх и плясках, часто являясь основным движением танца. По своему выразительному значению они близки к притопам. Следует с самого начала обратить внимание детей на характер хлопков в зависимости от музыки и образов игры или пляски. Дети должны уметь хлопать тихо и громко, с размаху и держа руки близко одна к другой. Складывают на груди или ставят на пояс кулачками. Их можно отвести слегка в стороны, ладонью вперед.</p> <p>Встречаются хлопки, передающие ритмический рисунок музыки. В таких случаях не следует показывать ребенку ритм хлопков, а надо предоставить ему возможность самому найти его. Вариантов хлопков может быть множество. Желательно</p>

	каждому дать название, чтобы наполнить движение эмоциональным смыслом.
Колокола	Активные хлопки над головой. Движение яркое, с большим размахом слегка согнутых в локтях и ненапряженных рук.
Колокольчики	Мелкие хлопки прямыми пальцами одной руки о ладонь другой. Движение легкое, по силе не громкое. Руки могут быть согнуты в локтях, выпрямлены или подняты в сторону вверх (вправо или влево). Возможны варианты «колокольчиков», звучащих около правого ушка или около левого.
Тарелки	Скользкие хлопки. Одна рука с размаху двигается сверху вниз, другая – снизу вверх.
Ловлю комариков	Легкие, звонкие хлопки прямыми ладошками справа, слева от корпуса, сверху и снизу согнутыми в локтях руками.
Бубен	Хлопки ладонью одной руки о неподвижную раскрытую ладонь другой. Хлопки могут быть громкими или тихими, в зависимости от динамики музыкального образа.
Подушечка	Хлопки выполняются свободными, ненапряженными, мягкими руками впереди и сзади корпуса.
Вертушки	Основаны на поворотах кистей рук от корпуса и обратно. Руки согнуты в локтях и зафиксированы в статичном положении, работают только кисти, сила удара ладони о ладонь небольшая. Движение носит игривый характер
Плавные движения рук «ветерок»	Перекрестные движения рук над головой. В работе участвует плечо, предплечье, кисть.
Ленточки	Попеременные пластичные движения правой и левой руками вверх-вниз перед грудью.
Волна	Плавное движение вверх и вниз одной рукой. Она может быть отведена в сторону или вытянута вперед. «Волна» образуется за счет пластичного движения плеча, предплечья, кисти. «Волна» может плавно перетекать из одной руки в другую.
Крылья	Плавные маховые движения руками, разведенными в стороны. Следует помнить, что при подъеме рук кисти опущены, а при опускании рук локти слегка согнуты, кисти выразительно подняты вверх.
Мелкая дробь	Исходное положение ног естественное. На «раз» – удар каблуком правой ноги; на «и» – удар носком правой ноги; на «два» – удар каблуком левой ноги; на «и» – удар носком левой ноги; на «раз» – опять удар носком правой ноги; на «и» – опять удар носком правой ноги; на «два» – удар каблуком левой ноги; на «и» – удар носком левой ноги. Так можно двигаться на полную музыкальную фразу, продвигаясь вперед или по кругу.
Дробь в три ножки	На «раз» – правая нога делает небольшой ход вперед на каблук, после чего левая нога, с ударом всей стопой, приставляется к правой. В момент присоединения левой ноги к правой, правая опускается на носок на пол; движение повторяются. На «два» – шаг правой ногой вперед на каблук; одновременно левая нога с ударом всей стопой присоединяется к правой; правая опускается на носок на пол и опять все движения, без остановки, делаются подряд с одной и той же ноги. На одну четверть такта приходится 3 мелких удара (с перебором) правой, левой и правой ногой (в «три ножки»).

	<p>Примечание. Дробы (мелкие шаги) имеют множество вариантов в исполнении: с ударом всей стопой; с ударом каблуком; с ударом полупальцами; «топотушки» – мелкая (разговорная) дробь; колени слегка согнуты, попеременные притопы ногами; с ударом ноги на слабую долю («дробь хромого»).</p>
Простая ковьярлочка	<p>На «раз» – нужно подскочить на левой ноге, правая нога ставится на носок (согнутое колено поворачивается влево); на «и» – подскочить на левой ноге; правая нога ставится на каблук (колено поворачивается вправо); то же движение без остановки выполняется с левой ноги.</p>
Ковьярлочка с притопами	<p>Исходное положение ног естественное. Руки на поясе. На «раз» – легкий подскок на левой ноге; правая ставится в сторону на носок; колено повернуто влево; на «и» – правая нога поворачивается на каблук, колено - вправо; на «два и» – с правой ноги выполняется три притопа (правой, левой, правой). После этого движение повторяется с другой ноги.</p>
Поющие руки	<p>Из положения «руки в стороны» мягким движением кисти направляются навстречу друг другу, словно «собирая» перед собой упругий воздух. Такими же пластичными движениями руки снова разводятся в стороны. Корпус при этом помогает выразительности движения, слегка наклоняясь вперед и откидываясь назад.</p>
Гармошка	<p>Исходное положение ног естественное. На «раз» – носки соединяются, пятки разводятся в стороны; на «и» – пятки соединяются, а носки разводятся в стороны и т.д. Соединяются по очереди то носки, то пятки. При движении вправо, соединяя носки, надо опираться на пятку левой ноги и на носок правой. При движении влево – наоборот.</p>
Проходка	<p>Исходное положение ног естественное. Руки согнуты в локтях перед собой. На «раз» – шаг на полупальцах правой ногой; на «и» – шаг на полупальцах левой ногой; на «два» – шаг правой ногой на всю подошву с акцентом. Одновременно левая нога отрывается от пола назад, сгибаясь в колене. Поворот головы в сторону согнутой левой ноги; на «и» – пауза; на «раз» – шаг на полупальцах уже с левой ноги; на «и» – шаг правой ногой; на «два» – шаг на всю подошву левой ногой; одновременно правая нога отрывается от пола и сгибается в колене. Поворот головы в правую сторону. <i>Примечание.</i> В русских кадрилих могут быть использованы шаги: с проскальзывающим ударом ноги о пол; на каблук с перекатом на носок; высоко поднимая колено; высоко поднимая колено с притопом. Часто движение кадрили строится с использованием шага-бега: с «выбрасыванием» носочка ноги; с «отбросом» голени ноги назад; с высоким подъемом колена.</p>
Я порхаю как мотылек	<p>Подскоки с ноги на ногу обычно выполняются под музыку веселой польки и передают ее беспечный, непринужденный и отрывистый характер. Движение выполняется без большого напряжения, руки при этом помогают подскоку легкими взмахами.</p>

Элементы русской пляски для девочек	
Простой шаг музыкальный размер танца – 2 четверти	Исходное положение ног естественное, т.е. носки слегка развернуты, пятки соединены вместе. Руки положены на пояс, кисти их сжаты в кулачки. Это обыкновенный мягкий шаг на всей ступне то правой, то левой ногой. На каждую четверть такта приходится один шаг.
Скользящий шаг музыкальный размер – 2 четверти	Исходное положение ног естественное. Это такой же обыкновенный шаг, только более плавный и устремленный. На «раз» – скользящий шаг вперед левой ногой; на «и» – скользящий шаг правой ногой, приставляя ее к левой; на «два» – скользящий шаг левой ногой; на «и» – скользящий шаг правой ногой и т.д.
Переменный шаг вперед музыкальный размер – 2 четверти	Исходное положение ног естественное. Руки могут быть раскрыты в стороны или лежать на поясе. На «раз» – шаг правой ногой вперед; на «и» – небольшой шаг левой ногой вперед (как бы обгоняя правую); на «два» – небольшой шаг правой ногой (как бы обгоняя левую); на «и» – пауза. Затем движение начинается с левой ноги.
Переменный шаг назад музыкальный размер – 2 четверти	Исходное положение ног естественное. Руки раскрыты в стороны или положены на пояс. Кисти сжаты в кулачки. На «раз» – шаг чуть на полупальцах правой ногой назад; на «и» – небольшой шаг левой ногой назад, как бы обгоняя правую ногу; на «два» – шаг на невысоких полупальцах правой ногой назад; на «и» – немного приподнятая левая нога вытягивается вперед.
Шаг с подскоком музыкальный размер – 2 четверти	Исходное положение ног естественное. Руки опущены вниз. На «и» (из-за такта) – небольшой подскок с продвижением вперед на правой ноге; одновременно левая нога, чуть согнутая в колене, слегка поднимается, и корпус разворачивается влево; на «раз» – левая нога опускается на пол рядом с правой ногой; правая нога тотчас же притопывает подошвой об пол; на «и» – опять движение начинается с правой ноги; подскок на всей ступне правой ноги с продвижением вперед; на «два» – левая нога опускается на пол рядом с правой ногой; тотчас же притоп подошвой правой ноги. Можно этот шаг исполнять и с другой ноги.
Приставной шаг в сторону	Исходное положение ног естественное. Руки положены на пояс. На «раз» – правая нога делает небольшой шаг вправо; на «и» – левая нога приставляется к правой ноге (в некоторых случаях с притопом); на «два» – опять шаг с правой ноги вправо; на «и» – левая нога приставляется к правой ноге. Можно выполнить тоже движение с другой ноги. Приставной шаг можно выполнять с продвижением вперед.
Приставной шаг с припаданием	Исходное положение ног естественное. На «и» (из-за такта) – правая нога, слегка отделившись от пола, отводится в правую сторону; на «раз» – правая нога делает шаг вправо, опускаясь на пол всей ступней, чуть сгибая колени; тяжесть корпуса на момент переходит на нее; левая нога отделяется от пола и подтягивается стопой к щиколотке правой ноги сзади; на «и» – левая нога, не вытягиваясь до конца в колени, опускается на пол полупальцами сзади правой ноги, тяжесть корпуса переходит на

	<p>левую ногу, правая нога слегка отделяется от пола; на «два» – то же самое, что на «раз»; на «и» – то же самое, что на первое «и».</p> <p>Таким образом, исполнитель двигается вправо или влево в зависимости от того, с какой ноги начал движение. Руки могут быть положены на пояс, скрещены на груди, раскрыты в стороны и т.д. Шаг исполняется не спеша, без лишних движений корпуса.</p>
Элементы русской пляски для мальчиков	
<p>Следует отметить значительную разницу исполнения русской пляски мальчиками и девочками. Движения мальчиков отличаются большей ритмической четкостью, резкостью, задором и удалью. Очень часто используется присядка, хлопки руками по различным частям тела, подошвам и т.д.</p> <p>Общие элементы, которые встречаются в пляске у девочек и мальчиков, исполняются по-разному. Девочки всегда танцуют скромно и более спокойно. Элементы, используемые в плясках, как мальчиками, так и девочками: простой шаг; скользящий шаг; русский переменный шаг вперед; русский переменный шаг назад; шаг с подскоком; приставной шаг с приданием; «гармошка»; мелкая дробь; дробь в «три ножки»; простая «ковырялочка»; «веревочка»; «маятник» («моталочка»).</p> <p>К движениям, которые исполняют в танцах мальчики, мы относим следующие.</p>	
Переменный шаг с каблука	<p>Переменный шаг с каблука. Исходное положение ног естественное.</p> <p>На «раз» – шаг правой ногой вперед на каблук; на «и» – левая нога на всей ступне приставляется к правой ноге; на «два» – притоп правой ногой; на «и» – пауза; на «раз» – шаг левой ногой вперед на каблук; на «и» – правая нога приставляется к левой; на «два» – притоп левой ногой; на «и» – пауза.</p> <p>И опять движение начинается с правой ноги.</p>
Шаг с прыжком	<p>Руки заложены за спину.</p> <p>На «раз» – небольшой прыжок вперед на левую ногу; одновременно правая нога сгибается в колене и отводится назад, каблуком вверх; на «и» – правая нога, не опускаясь, поднимается вперед на уровне колена; носок ноги не вытягивается; на «два» – правая нога опять сгибается в колене и закладывается впереди левой ноги на колене; на «и» – правая нога, не опускаясь, опять поднимается вперед на уровне колена, носок не вытягивается; на «раз» – правая нога, не опускаясь, делает прыжок вперед, левая нога сгибается в колене, и движение продолжается так же, как с левой ноги.</p>
Скользящий шаг	<p>Исходное положение ног естественное. Руки положены на пояс.</p> <p>На «раз» – скользящий шаг правой ногой в правую сторону (как конькобежцы); на «и» – левая нога сгибается в колене и с ударом носка об пол ставится сзади правой ноги; на «два» – скользящий подскок с акцентом всей стопой левой ноги в левую сторону; на «и» – повторяется снова резкий удар носком об пол правой ногой сзади левой.</p>
Хлопушки	<p>Удары ладонью по голенищу сапога, по подошве, по бедру и разнообразные хлопки рук (перед собой, за спиной, над головой), которые используются, главным образом, в плясках у мальчиков. Они комбинируются с дробью, присядкой и другими «коленами».</p>
Дробь с	Исходное положение ног естественное.

«хлопушками»	На «раз» – левая нога пристукивает стопой; правая, незначительно согнутая в колене, поднимается; на «и» – правая рука одновременно ударяет ладонью о голенище правого сапога; на «два» – правая нога, так же опустившись, пристукивает стопой и т.д.
Хлопушки с прыжком	Исходное положение ног естественное. На «раз» – небольшой прыжок с двух ног с падением на левую ногу; правая нога, согнутая в колене, поднимается вверх; одновременно скользящий хлопок рук вверху, перед собой; левая рука остается наверху; на «и» – левая рука хлопает о верхнюю часть левой ноги. Это движение непрерывно повторяется несколько раз в быстром темпе по кругу.
Мелкие хлопушки с дробью	Исходное положение: носки ног слегка разведены в стороны, ноги чуть согнуты в коленях. Руки разведены в стороны. На «раз» – хлопок левой рукой о верхнюю часть левой ноги; на «и» – правая нога вслед за хлопком чуть отделяется от пола; одновременно правая рука хлопает по правой ноге (верхняя часть); на «два» – правая нога опускается на всю стопу с ударом об пол; одновременно руки поднимаются в сторону-вверх, ладонями наружу; на «и» – пауза; на «раз» – хлопок левой рукой о верхнюю часть левой ноги; на «и» – правая нога вслед за хлопком незначительно отделяется от пола; одновременно правая рука хлопает о верхнюю часть правой ноги; на «два и» – правая нога опускается на всю стопу с ударом об пол; руки поднимаются вверх. Движение повторяется подряд несколько раз, на том же месте, с одной и той же ноги.
Шаги с хлопушками	На счет «раз» – шаг левой ногой; правая нога, согнутая в колене, поднимается назад; одновременно правой рукой ударить по голенищу правого сапога; на «и» – шаг правой ногой и ударить левой рукой о голенище левого сапога; на «два и» – движения повторяются, как на счет «раз и».
Присядка В русской пляске присядка занимает значительное место. Присядка делится на два типа: первый тип – полная присядка, когда плясун непрерывно находится в положении полного приседания; второй тип – полуприсядка, когда приседание чередуется с другими движениями и выпрямлениями не только ног, но и корпуса. Присядка может исполняться на одном месте, а также с продвижением вперед, вбок и с вращениями на месте.	
Полуприсядка с «каблучками»	Исходное положение ног естественное. Руки на поясе. На «раз» – с подскока глубокое приседание с отделением пяток от пола; на «и» – исполнитель с прыжка выпрямляется и падает на каблуки обеих ног; на «два» – полное приседание; на «и» – исполнитель с прыжка выпрямляется и падает на каблуки обеих ног.
Полуприсядка с хлопками	Исходное положение ног естественное. На «раз» – с прыжка глубокое приседание с отделением пяток от пола; на «два» – выпрямление с выбрасыванием правой ноги в воздух; одновременно руки делают хлопок под ногой. То же с другой ноги.

Присядка «мяч»	<p>Исходное положение: полное приседание. Руки скрещены на груди.</p> <p>На «раз» – прыжок вверх, во время которого колени сгибаются и разворачиваются, а стопы скрещиваются; на «и» – опускание на полупальцы, полное приседание; на «два» – прыжок вверх, во время которого колени сгибаются и разворачиваются, стопы скрещиваются.</p>
Веревочка	<p>Руки на поясе, ноги в 3-й позиции.</p> <p>На «и» – подскок на левой ноге; правая чуть согнутая в колене, приподнимается от пола; на «раз» – правую ногу поставить сзади левой; на «и» – подскок на правой ноге, левая согнутая в колене, приподнимается от пола; на «два» – то же самое с левой ноги; нога с приподнятым коленом ставится сзади правой; на «и» – подскок на левой ноге; правая чуть согнутая в колене, приподнимается от пола.</p> <p>Движения чередуются то с правой то с левой ноги, без остановки.</p>
Маятник (моталочка)	<p>Руки на поясе. Исходное положение ног естественное.</p> <p>На «и» – встать на левой ноге, правую, согнутую в колене, отвести назад; на «раз» – подскок на левой ноге, пронеся вытянутую правую ногу вперед, шаркнув ею об пол; на «и» – перескочить на правую ногу; левую ногу согнуть в колене и отбросить назад; на «два» – подскок на правой ноге и пронести вытянутую левую ногу вперед, шаркнув ею пол; на «и» – перескочить на левую ногу, отведя назад правую ногу, согнутую в колене.</p>
<p>Положение рук в женской пляске очень разнообразно. Чаще всего девушка в правой руке держит платочек, с которым она не расстается в пляске. Очень часто руки находятся на поясе, причем кисти сжаты в кулачки. Нередко руки раскрыты в стороны, точно крылья птицы. Иногда руки скрещены на груди, а иногда свободно опущены вниз. Порой одна рука девушки упирается кулачком в пояс, а другая опущена вниз, или открыта в сторону, или с платочком поднята вверх. Иной раз и две руки, соединив концы платка, подняты вверх. Локти не острые, а круглые.</p>	
Пружинка	<p>Движение выполняется без остановок, включает покачивание вниз и вверх (похоже на покачивание на пружинном матрасе). Выполняется в удобном для детей темпе, не слишком быстро, но и не замедленном, без напряжения мышц.</p>