



## Пояснительная записка.

В духовной культуре человечества хореографическое искусство занимает своё особое значимое место. Являясь одним из самых древних видов искусства, появившись с рождением человечества, танец всегда неразрывно связан с жизнью. Уже в наскальных рисунках, созданных несколько тысячелетий тому назад, встречаются изображения пляшущих людей. «Танец возник тогда, когда искусство, выраженное в движении и жесте подчинилось ритму и музыке». Танцы первобытных людей сменили сценические танцы древних греков и римлян, затем «хороводы», «бранли», появились первые балеты.

Изменялось общество - изменялось и танцевальное искусство. XX век принёс с собой новую, более сложную технику, новые специальности, и новое отношение к хореографическому искусству. Танец стал больше, чем красивое зрелищное представление. На данном этапе развития танец раскрывает духовно-нравственный потенциал человека, его способность ценить красоту, совершенство мира природы и гармонично взаимодействовать с ним. «В танце есть элемент и легенды и жизни, Танец есть мост, перекинутый из нашей обыденной жизни к воздушным замкам свободного творчества. И, именно, потому, что в танце есть нечто от искусства, и нечто от жизни, в нём должна раскрываться та таинственная связь, которая сковывает творчество жизни со свободным творчеством...»

Танец пронизывает самые разнообразные области культуры и искусства. Танец - искусство - многогранное, объединяющее искусство действия с музыкой, художественными образами, произведениями литературы.

**Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ ФГОС**, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося, который будет пронизывать самые разнообразные образовательные области.

По данной программе могут заниматься дети с разным уровнем хореографической подготовки. Все занятия программы и досуговые мероприятия составлены самостоятельно с учётом специализации программы по хореографии.

Программа направлена на выявление и развитие творческих способностей каждого ребёнка приходящего на занятия хореографии. Первостепенной задачей педагога является раскрытие внутреннего мира ребёнка через искусство хореографии. Настоящая программа рассчитана на детей младшего школьного возраста. Занятия хореографией, благодаря своей универсальности, очень важны для воспитания подрастающего поколения: дети совершенствуются духовно, физически и интеллектуально. Становясь пластичнее, вырабатывают эстетику движений, благодаря дисциплине развивают самоконтроль и ответственность. Программа даёт возможность ребёнку познакомиться с различными танцевальными направлениями, стать более собранным, подтянутым, ответственным, научиться слушать музыку, чувствовать ритм.

**Цель программы:** – воспитание гармонично развитой личности ребенка с помощью искусства хореографии, формирование у учащихся художественного вкуса, обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков.

### **Задачи программы:**

1. Изучать историю танцевальной культуры, основ актёрского мастерства.
2. Развивать чувство ритма, музыкальность детей, их моторико-двигательную и логическую память.
3. Формировать художественный вкус и эстетические наклонности в выборе своего имиджа, культуру эмпатического общения.
4. Развивать творческую инициативу и способности к самовыражению в танце.
5. Обучать детей танцевальному искусству, основываясь на программных движениях.

Помимо образовательных задач, которые определяются для каждого года обучения, программа решает ряд **воспитательных задач**, не теряющих своей актуальности для любого года обучения:

- формировать навыки здорового образа жизни, коммуникативные навыки и культуру поведения;
- стимулировать интерес к творческим видам деятельности;
- воспитывать самостоятельность, инициативность, стремление к саморазвитию.

**Стратегической целью программы** является формирование целостной, духовно- нравственной, гармонично развитой личности.

Выполнение целевых установок предполагает создание условий для выполнения следующих задач:

**В области хореографии:**

- расширять знания в области современного хореографического искусства;
- способствовать выражению собственных ощущений, используя язык хореографии, литературы, изобразительного искусства;
- формировать умение понимать «язык» движений, их красоту.

**В области воспитания:**

- Содействовать гармоничному развитию творческой личности ребенка;
- Развивать чувства гармонии, чувства ритма;
- Совершенствовать нравственно- эстетические, духовные и физические потребности.

**В области физической подготовки:**

- Развивать гибкость, координацию движений;
- Развивать психофизические особенности, способствующие успешной самореализации;
- укреплять физическое и психологическое здоровье.

В хореографическое объединение приходят дети с 8 лет. Наполняемость группы составляет не менее 8 человек.

В программе использованы **приоритетные формы занятий**: интегрированные, интегрированные с элементами импровизации, индивидуальные

**Место кружка «Шаг вперед» в процессе дополнительного образования.**

Направление кружка реализует как духовно-нравственное, так и оздоровительное воспитание. Он помогает учащимся не только развивать навыки и умения, но получать социальные и общекультурные знания.

Содержание предмета взаимосвязано с содержанием предметов «История», «МХК», «Музыка», «Изобразительное искусство». Данный кружок содержит основы изучения танцевальной культуры XVI-XIX веков, ознакомление учащихся с наиболее важными событиями данных эпох, с костюмами и украшениями того времени, а также со стилевыми особенностями балетных танцев. Возникновение танцев связано с трудовыми процессами, играми, старинными обрядами, религиозными праздниками. В каждой местности они имели свои особенности. Бытовые танцы, ставшие историческими, представляют собой переработку народного танцевального материала и отражают особенности определенной эпохи или среды. Характерные черты культуры проявляются в построении и стиле танца, в его музыке, одежде танцующих, их манеры и т.д.

Современное образование рекомендует использовать современное техническое оснащение для получения углубленных знаний у учащихся. Поэтому учебный предмет дополнен современным материалом, дающим возможность расширить знания в области хореографии и совершенствовать исполнение танцевальных движений, композиций.

**Срок реализации программы – 1 год.** Дети занимаются 2 часа в неделю. Общее количество часов в год – **68 ч.**, из расчета 2 часа в неделю.

### **Требования к уровню подготовки по программе внеурочной деятельности (младшая возрастная категория).**

К концу первого года обучения дети должны знать правила правильной постановки корпуса, основные положения рук, позиции ног. Должны уметь пройти правильно в такт музыки, сохраняя красивую осанку, иметь навык легкого шага с носка на пятку, чувствовать характер музыки и передавать его танцевальными движениями, правильно исполнять программные танцы.

В последующие годы обучения дети должны закрепить знания и навыки, полученные в первый год обучения и перейти к изучению более сложных элементов. Дети должны уметь исполнять движения в характере музыки, сохраняя осанку, позиции ног, уметь правильно открыть и закрыть руку на талию, правильно исполнять этюды и танцевальные композиции.

Участники кружка за время обучения должны приобрести не только танцевальные знания и навыки, но и научиться трудиться в художественном коллективе, добиваясь высоких результатов.

Качество приобретенных знаний проверяется в течение года. Для этой цели проводится два раза в год мониторинг достижения ребенком планируемых результатов освоения программы. Кроме этого результат отслеживается в участии в мероприятиях различного уровня, в концертах, фестивалях, конкурсах.

В результате освоения программы дети должны

#### **знать:**

- названия классических движений;
- первичные сведения об искусстве хореографии.
- позиции рук и ног
- значение слов «легато», «стокатто», ритм, акцент, темп.

#### **уметь:**

- воспринимать движение, как символ прекрасного, свободного способа самовыражения;
- соединять отдельные движения в хореографической композиции;
- исполнять движения классического характера
- грамотно исполнять движения хореографических постановок;
- определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии;
- самостоятельно придумывать движения, фигуры во время игр.

#### **имеют возможность**

- овладеть коммуникативным навыком,
- осознать свою значительность в коллективе.

### **Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности (младшая возрастная категория).**

#### **Метапредметные:**

*Учащиеся научатся:*

- наблюдать за разнообразными явлениями жизни и искусства и оценивать их;
- выявлять особенности взаимодействия хореографии с другими видами искусства (литература, изобразительное искусство, театр и др.);

- находить ассоциативные связи между художественными образами в танце и других видов искусства;
- передавать свои впечатления в устной и письменной форме.
- высказывать личностно-оценочные суждения о роли хореографии в жизни
- решать творческие задачи, участвовать в мероприятиях школы
- проявлять творческую инициативу в различных сферах художественно-творческой деятельности, в танцевально-эстетической жизни класса, школы (школьные вечера, концерты)

### **Предметные:**

*Учащиеся будут знать:*

- знать об основных жанрах танцевальной музыки;
- первичные сведения об искусстве хореографии;
- позиции рук, ног, головы;
- названия классических движений;
- первичные сведения об искусстве хореографии;- правила постановки корпуса;
- названия классических движений;

### **Уметь:**

- воспринимать движение, как символ прекрасного, свободного способа самовыражения;
- соединять отдельные движения в хореографической композиции;
- исполнять движения классического экзерсиса.
- правильно ходить в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- определять характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
- слышать сильную долю такта;
- самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
- двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- проявлять актёрскую выразительность;
- выполнять движения в характере музыки - четко, сильно, медленно, плавно;
- определять темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
- воспринимать движение, как символ прекрасного, свободного способа самовыражения;
- соединять отдельные движения в хореографической композиции;
- исполнять движения классического экзерсиса.

**Личностные результаты** будут охарактеризованы:

- активным включением в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлением положительных качеств личности и управлением своими эмоциями;
- проявлением дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей;
- освоением социальной роли обучающегося, развитием мотивов учебной деятельности и формированием личностного смысла учения;
- развитием самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в процессе учения;

- формированием целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- овладением начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- формированием основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознанием своей этнической и национальной принадлежности;
- формированием ценностей многонационального российского общества; становлением гуманистических и демократических ценностных ориентации;
- формированием уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формированием эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитием этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, пониманием и сопереживанием чувствам других людей;
- развитием навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умением не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формированием установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличием мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

## **Содержание программы внеурочной деятельности (младшая возрастная категория).**

### **1. Вводное занятие.**

На первом занятии педагог знакомит в игровой форме с хореографией и содержанием программы. Рассказывает о правилах поведения на занятии, о технике безопасности во время пользования техническими средствами и особенностях внешнего вида учащегося. 2 урок - проведение занятия по хореографии "Путешествие в страну танца" (Приложение № 3 РП)

### **2. Ритмика и элементы музыкальной грамоты.**

Раздел «Ритмика и элементы музыкальной грамоты» включает выполнение простейших танцевальных ходов в соответствии с музыкальным ритмом, построения и перестроения в геометрические (танцевальные) фигуры с целью изучить точки зала для свободной ориентировки детей в пространстве, ритмические упражнения, музыкальные игры, слушание и разбор танцевальной музыки для школьников 2- 4 классов. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности, развитие умений координировать движений с музыкой.

### **3. Элементы ритмической и партерной гимнастики.**

Раздел «Элементы ритмической и партерной гимнастики» включает упражнения, способствующие физическому развитию детей, укреплению мышц, подвижности суставов, определённые движения на полу, которые помогают развить у ребёнка гибкость позвоночника, растяжку мышц спины, паховых мышц, постановку корпуса, силу ног, а также силовые упражнения на развитие пресса. Выполнение физических упражнений под музыку развивает музыкальное восприятие.

### **4. Основы русского народного танца.**

Раздел познакомит детей с русской народной песней, с историей русского народного танца, с костюмом. Познакомит с элементами танцевальных движений в русских народных танцах: «*тройной притоп*», «*ковырялочка*», «*моталочка*» и др.

Раздел включает: изучение отдельных танцевальных движений.

Народные танцы приобщают детей к народной культуре, порождают

положительные эмоции, помогают формированию эстетических чувств. Овладевая простыми танцевальными движениями, воспроизводя их, дети учатся различать разнохарактерные части музыкального произведения, передавая пластикой их содержание, точно начинать и заканчивать движение. По окончании раздела разучивание русского народного танца «Вася-Василёк»

#### 5. Основы классического танца.

Изучение основ классического танца. Знакомство с позициями и положениями рук и ног, положение корпуса и головы во время исполнения танцевальных движений, развитие элементарных навыков координации. Выработка прыжка, шага, устойчивости. Различные вращения. В дальнейшем переход к экзерсису у станка. В заключении раздела разучивание классического танца «Краски».

#### 6. Итоговое занятие.

В роли итогового занятия выступает открытое занятие с целью демонстрации достигнутых результатов родителям.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА УСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ.

№ п/п	Наименование тем	Количество часов
1.	Вводное занятие. <i>Инструктаж по т/б: приложение № 4</i>	1
2.	Ритмика и элементы музыкальной грамоты.	8
3.	Элементы ритмической и партерной гимнастики	8
4.	Основы русского народного танца. <i>Инструктаж по т/б: прилож. № 2</i>	10
5.	Разучивание танца «Вася-Василёк»	11
6.	Отработка техники и выразительности исполнения.	5
7.	Основы классического танца. <i>Инструктаж по т/б: прилож. № 3</i>	8
8.	Разучивание танца «Краски»	11
9.	Отработка техники и выразительности исполнения.	5
10.	Итоговое занятие.	1
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>

### Календарно-тематическое планирование программы внеурочной деятельности (младшая возрастная категория)..

№ п/п	Дата	Тема занятия	Вид деятельности учащихся.	Кол-во часов
1.	Сентябрь	<b>Вводное занятие</b>	Вводное занятие. Беседы «Правила поведения и техника безопасности во время занятий», «Что такое ритмика танец». Просмотр видеоматериалов о творчестве великих танцоров. Разучивание разминки. <i>Общие правила техники безопасности. Приложение № 1</i>	1
2.	Сентябрь	<b>Ритмика и</b>	Беседа «Значение правильной постановки корпуса, основные положения ног,	8

		<b>элементы музыкальной грамоты.</b>	рук. Темп музыки. Строение». Определение характера музыки. Элементарные ритмические и пластические упражнения. Настроение в музыке и танце Выделение сильной доли такта хлопком, притопом. Отработка на ходьбе и беге начала и окончания музыкальной фразы в такт музыки. Коллективно-порядковые, движения пространственные перестроения Шеренга. Колонна. Правила построения и перестроения по два, по четыре. Фигурная маршировка с перестроениями из колонны в шеренгу и обратно. Круг. Принцип дробления и собирания круга. Построение и перестроение. Построение в колонну по одному и по два, перестроение из колонны по одному в пары и обратно, на месте и на шагах. Построение в шеренгу, в круг, сужение и расширение круга, свободное размещение в зале, построение «цепочкой», построение «воротца».	
3.	Октябрь	<b>Элементы ритмической и партерной гимнастики</b>	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела (лёжа на спине). Упражнения на развитие мышц туловища. Наклоны вперед, вытянув руки, наклоны вперед, соединив стопы, наклоны в стороны на широкой растяжке. Упражнения для гибкости позвоночника: «Корзинка». «Качели» - сидя с наклоном вперед, обхватить руками ноги, голову втянуть, сгруппироваться и перекатываться на спине. Упражнения для развития подвижности стопы: сокращение и вытягивание стоп. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины. Упражнения на расслабление и группирование мышц. Упражнения на исправление осанки (лёжа на спине)	<b>8</b>
4.	Ноябрь-Декабрь	<b>Основы русского народного танца.</b> <i>Инструктаж по т/б: прилож. № 2</i>	История народного танца, его происхождение. Просмотр видеоматериалов. Изучение правильного раскрытия и закрывания рук. Положения и позиции рук народного танца. Постановка корпуса народно-характерного танца. Изучение поклонов. Изучение подскоков. Изучение притопов. Изучение русского шага. Изучение припаданий и перескоков.	10
5.	Декабрь-Январь	<b>Разучивание танца «Вася-</b>	Прослушивание музыки. Построение, композиция танца. Разучивание танцевальных движений.	<b>11</b>



		<b>Василёк»</b>		
	Январь-Февраль	<b>Отработка техники и выразительность и исполнения.</b>	Тренаж на синхронность; пространственную ориентацию; отработка размера шага; точек и позиций по композиционному замыслу; высота махов, глубина прогибов; отработка темпа.	5
6.	Февраль-Март	<b>Основы классического танца.</b> <i>Инструктаж по т/б: прилож. № 3</i>	История возникновения и терминология классического танца. 1-2. Позиции рук, ног, головы. Постановка корпуса. 3. Plie (плие), Port de bra (портде бра), Releve (релеве), Battemen (баттман). 4-7. Grand plie (гранд плие), Rond de jambe, основные движения " Allegro», «Aplomb». 8. Разминка на середине: наклоны туловища в стороны и вперед. Наклоны вниз – упр. далеко-близко; упражнение «носочки-пяточки», наклоны к прямым ногам вместе, сели-выросли-сели-встали; упражнение «качели», прогнуться к ноге в положении качели, шпагат; упражнение «страус», «лесорубы», «мельница». 9. Разминка по кругу: марш, ходьба на носочках, на пятках, ход с прямой ногой; шаг с наклоном к ногам, выпады с прямой ногой, поскоки; шаг с наклоном к ногам, выпады с прямой ногой, поскоки.	8
8.	Март-Май	<b>Разучивание танца «Краски»</b>	Прослушивание музыки, определение темпа и характера танца. Построение. Разучивание движений танца.	11
9.	Май	<b>Отработка техники и выразительность и исполнения.</b>	Тренаж на синхронность; пространственную ориентацию; отработка размера шага; точек и позиций по композиционному замыслу; техника движений, глубина прогибов; отработка темпа.	5
13.	Май	<b>Итоговое занятие</b>	Подведение итогов. Открытое занятие.	1

### **Материально-техническое и методическое обеспечение.**

Мультимедийные средства	Ноутбук, колонки.
Методические пособия	Е.В. Горшкова «Учебно_методическое пособие О говорящих движениях и чудесных превращениях»; Гусев Г.П.: Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. - М.: Владос, 2003 Васильева Т.К. Секрет танца. - Санкт-Петербург: Диамант, 1997.

	<p>Смирнова М.В. Классический танец. - Выпуск 3. - М., 1988.</p> <p>Смирнов М.А. Эмоциональный мир музыки. - М.: Музыка, 1990.</p> <p>Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. - Екатеринбург, 1999.</p> <p>Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.</p> <p>Климов А.А.: Основы русского народного танца. - М.: МГУКИ, 2004</p>
Инструменты и материалы	<p>Костюмы, головные уборы, аксессуары, реквизит.</p> <p>Специальная тренировочная одежда и обувь.</p>

## ОБЩИЕ ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ХОРЕОГРАФИЕЙ.

### I. Общие требования безопасности

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие специальную обувь и танцевальную форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий, волосы собранные резинкой;

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- уважительно относиться ко всем членам танцевальной группы, всем преподавателям и персоналу;
- в случае опоздания или прихода раньше на занятия, разминку начинать только с разрешения педагога;
- в случае пропуска занятия заранее предупредить педагога и сообщить о причине;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

### II. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться, надеть на себя форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- убрать из карманов формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- в случае плохого самочувствия сообщать об этом педагогу;

Обучающемуся категорически запрещается:

- танцевать около зеркала с предметами и бегать около них;
- садиться и виснуть на балетных станках;
- сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна;

### III. Требования безопасности во время занятий

Обучающийся должен:

- обращаться к педагогу на Вы, по имени и отчеству;
  - точно и своевременно выполнять задания педагога;
  - качественно выполнять разминочную часть занятия и элементы движений, подготавливающие тело к не травмированному правильному исполнению танца;
  - следовать правилам избежания травм на занятиях (приложение № 1).
  - выполнять упражнения только предложенные педагогом или с разрешения педагога;
  - следовать правилам выполнения разминки (приложение № 2);
  - следовать правилам выполнения растяжки (приложение № 3);
- в случае плохого самочувствия сообщать об этом педагогу;

- для выполнения сложных упражнений и элементов положить в зону приземления гимнастические маты и попросить педагога обеспечить страховку
- освоить приемы самостраховки и уметь применять на практике;
- делать дополнительные упражнения для укрепления мышц шеи и спины.
- выполнять упражнения в одном направлении с другими занимающимися;
- при выполнении упражнений в группе соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновения;
- выполнять упражнения на мате по очереди, дожидаться когда идущий перед вами освободит зону выполнения упражнений, элемента;
- перед выполнением упражнения, элемента убедиться, что зона выполнения упражнения свободна;

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

Обучающемуся категорически запрещается:

- кричать и громко разговаривать на занятии;
- танцевать около зеркала с предметами и отрабатывать беговые кроссы, движения, элементы вблизи от них.
- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки;
- перебегать от одного места занятий к другому;
- выполнять сложные акробатические упражнения без страховки;
- находиться в зоне приземления или возможного падения выполняющего упражнение;
- находиться на мате вдвоем.

#### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

Обучающийся должен:

- при получении травмы (вывих, надрыв мышц и т.д.) во время занятия, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом педагогу для принятия неотложных мер по оказанию первой помощи.
- с помощью педагога оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению педагога поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть;

#### **V. Требования безопасности по окончании занятий**

Обучающийся должен:

- под руководством педагога убрать инвентарь в места его хранения;
- переодеться в раздевалке;
- организованно покинуть место проведения занятия;

## ПРАВИЛА ИЗБЕЖАНИЯ ТРАВМ НА ЗАНЯТИЯХ.

1. В начале каждого занятия нужна разминка! Если вы опоздали, разминка всё равно должна быть.
2. Частые пропуски ухудшают вашу физическую форму и повышают вероятность травмы.
3. Обязательно пользуйтесь утеплителями, хотя бы на голеностопе (это самая травмоопасная часть тела у танцоров - её нужно хорошо разогреть).
4. Расслабляющие растяжки необходимы в конце каждого занятия (если это не стрейчинг), но динамические растяжки и гранд - батманы только под присмотром педагога на разогретье мышцы.
5. Первым делом нужно освоить правильное положение тела, если вы по каким-то причинам пропустили занятия, на которых изучают это, подойдите к педагогу и уточните. От этого навыка зависит вся правильность дальнейшего танца и здоровье позвоночника.
6. Помните, что основная масса травм происходит из-за плохой разминки, резких движений на холодное тело, агрессивных растяжек и плохой обуви, а так же по вашей личной невнимательности к собственному телу - в первую очередь его нужно научиться слышать и чувствовать, тогда оно ответит вам взаимностью и не будет доставлять неприятностей.

В случае пренебрежения данными правилами педагог снимает с себя ответственность за травмы, полученные в стенах Дома детского творчества, но сделает всё возможное, чтобы этого не случилось.

### Какие травмы можно получить во время занятий:

#### 1. Вывих лодыжки (голеностоп)

Эта травма, как и любая другая, может носить разную степень тяжести. Если связки были повреждены сильно, на месте вывиха появляется синяк и ходить человек не может. Тренировки во время травмы полностью прекращаются. Если вид травмы легкий и связки повреждены не сильно танцор в течение двух недель сможет вернуться к тренировкам, во всяком случае, к оттачиванию простых элементов своего танца.

#### 2. Травмы колена

Травмы колена – это «бич» танцора. У каждого танцора рано или поздно возникают проблемы с коленями. Травмы такого рода серьезные, поэтому лучше не заниматься самолечением, а обратиться к врачу. Танец в такой ситуации придется отложить.

#### 3. Повреждения спины

Часто у танцоров появляется проблема со спиной. Боль в спине заставляет их ограничивать себя в движениях, так как резкие повороты и большая нагрузка может привести к защемлению нерва. Иногда проблема при боли в спине заключается в перегрузках танцоров. В случае если в спине появляется дискомфорт и боль надо ограничить выполнение сложных элементов в танце, требующих резких поворотов, махов. Некоторый отдых от постоянных все возрастающих нагрузок может помочь танцору прийти в отличную форму.

## ПРАВИЛА И ЗАКОНЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА.

### Законы классического танца:

- выворотность ног;
- крепкая спина;
- координация движений;
- определённая работа головы и рук.

Все эти законы впитываются на уроке классического танца, который состоит из 2-х частей: упражнения у станка (экзерсис), направленные на гармоничное развитие тела танцующего. Те же упражнения в танцевальном варианте переносятся на середину зала, затем идут упражнения прыжкового характера (аллегро), упражнения – вращения (туры), заканчивается упражнениями на растяжку и гибкость.

### Правила классического танца

#### Движения экзерсиса у станка исполняются в четырех положениях:

- стоя лицом к станку и придерживаясь двумя руками за палку станка;
- стоя спиной к станку, открыв руки в стороны и положив их на палку;
- стоя за станком лицом в зал; придерживаясь двумя руками за станок;
- стоя боком (левым, правым), придерживаясь за палку станка одной рукой.

#### Позиции выполняются, стоя обеими ногами на полу и с прямыми коленями. Далее возникают различные варианты:

- можно сгибать одно или оба колена (plies),
- отрывать одну или обе пятки (при вставании на пальцы),
- поднимать одну ногу в воздух (колено может быть прямым или согнутым),
- отрывать от земли, принимая одну из позиций в воздухе.

#### Постановка тела начинается сначала по I полувыворотной позиции ног:

повернувшись лицом к станку, ставят сначала левую ногу в полувыворотную I позицию, кладут руки на станок;

- положив руки на станок, одновременно приставляют правую ногу в I полувыворотную позицию;
- кисти рук лежат на поверхности палки, не обхватывая ее, а только придерживаясь;
- корпус находится в вертикальном положении, позвоночник вытянут, талия удлинена;
- плечи и грудная клетка раскрыты, лопатки несколько оттянуты вниз к пояснице; голову следует держать прямо.

Для правильной постановки тела в выворотных позициях ног в экзерсисе следует развернуть как можно больше бедра и голени внутренней стороной наружу, при этом разворот должен быть равномерным и осуществляться с одинаковой силой для обеих ног, и тогда стопа займет выворотное положение, при этом вертикальная ось, проведенная через общий центр тяжести, не должна выходить за линию границ площади опоры.

## **ПРАВИЛА И ЗАКОНЫ НАРОДНО – СЦЕНИЧЕСКОГО ТАНЦА.**

### **Законы народно – сценического танца:**

- широта движения,
- удаль,
- особенная жизнерадостность,
- поэтичность,
- сочетание скромности и простоты с большим чувством собственного достоинства.

### **Правила народно – сценического танца:**

- обучение народно-сценическому танцу совершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата, развивая те группы мышц, которые мало участвуют в процессе классического тренажа;
- активное движение на опорной ноге (это касается коленного сустава, мышц голени и мышц, производящих движения в суставах стопы);
- принцип контрастности, то есть чередование различных по нагрузке упражнений и элементов;
- занятие делится на три части: занятия у "станка", на "середине" и этюды;
- танец мальчиков отличается от девичьего тем, что в него включены танцевальные движения, "трюки", для исполнения которых нужна
- хорошая физическая подготовка ("ползунок", "волчок", "мячик", "подсечка", "щучка", "присядка - лягушка", "голубцы" и многие другие).
- элементы народно-сценического экзерсиса требуют для изучения меньше времени, чем элементы классического.