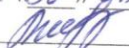




Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4 имени Героя труда Ставрополя П.В. Лобанова», пос. Верхнестепной,
Степновского муниципального округа Ставропольского края

Рассмотрено:
На заседании МО
Протокол № 1
от «30» 08 2021 г.
 В.Э. Гладкая

Согласовано:
Зам. директора по ВР
 Л.В. Гусарова
«30» 08 2021 г.



Утверждаю:
Директор МОУ СОШ №4
им. П.В. Лобанова, пос. Верхнестепной
 С.В. Кульчитская
2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Танцевального кружка
«Шаг вперед»
(старшая возрастная категория)

Количество часов 68 ч.

Программу составила
педагог дополнительного образования
МОУ СОШ № 4 им. П.В. Лобанова,
пос. Верхнестепной
Бунина Е.С.

2021-2022 учебный год.

Пояснительная записка.

Дополнительное образование детей рассматривается, как одно из приоритетных направлений образовательной политики и определено как целенаправленный процесс воспитания, развития личности и обучения посредством реализации дополнительных образовательных программ в интересах человека, государства, рассматривается как «особо ценный тип образования», как «зона ближайшего развития образования в России». Данная рабочая программа является одним из эффективных инструментов формирования универсальных учебных действий, которые актуальны в образовании. Программа направлена на усиление эстетического развития современных школьников и повышение их общей культуры с помощью средств хореографии.

Стремление к красоте тела, красоте движений, к красоте и выразительности в проявлении чувств должны быть не случайными, а постоянными. Этому способствуют занятия внеурочной деятельности общекультурной, творческой и эстетической направленности – танцевального кружка «Шаг вперёд».

Занятия кружка направлены, в первую очередь, на реализацию запросов и интересов учащихся и родителей МОУ СОШ № 4 им. П.В. Лобанова и отвечают требованиям программ основного и начального общего образования.

Танец сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического развития и образования, а так же эффективен, как развивающее средство. Красивые манеры, походку, правильную осанку, выразительность движений и поз необходимо воспитывать систематически и с раннего возраста. Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. Благодаря хореографическому образованию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру. Приобщение к искусству хореографии включает ознакомление учащихся с источниками танцевальной культуры, с традициями классического танца, с самобытностью национальных танцев, связанных с укладом жизни народов, с их красочными костюмами, музыкально-ритмическим складом мелодий.

Содержание курса направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Особенностью программы является то, что, программа включает в себя изучение двух направлений танцевального искусства: современного и национального, который, в свою очередь, воспитывает в учащихся уважение к национальным традициям.

Оригинальность данной программы – это развитие творческого мышления учащихся. Занятия танцами и ритмикой дают заряд положительными эмоциями, раскрепощают, развивают пластику, обогащают разнообразием ритмов танцевальный опыт учащихся.

Программа позволяет проявить индивидуальный творческий подход. Данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца. В программу кружок включены упражнения и движения классического, народного танцев, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

Актуальность:

На занятиях ритмикой особое внимание уделяется не только развитию ритмической, но и эмоционально-действенной связи музыки и танца.

Танец решает те же задачи эстетического развития и воспитания что и музыка. В музыке заложены содержание и характер любого

танцевального произведения. Не может быть танца без музыки, без ритма. Обучение искусству танца происходит параллельно с музыкальным воспитанием: дети учатся понимать, слушать и слышать музыку, органически сливать в единое целое движение и музыку.

Программа является модифицированной, она рассчитана на физическое, эмоциональное и нравственное развитие и совершенствование детей.

Новизна:

Многогранность учебных занятий позволяет в процессе роста творческих способностей учащихся, использовать полученное образование в обычной жизни.

Новизна данной рабочей программы определена федеральным государственным стандартом начального общего образования 2020 года.

Отличительными особенностями являются:

1. Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного курса.
2. В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.
3. Ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов.
4. Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом, администрацией, психологом
5. При планировании содержания занятий прописаны виды деятельности учащихся по каждой теме.

Ведущая идея программы: помочь становлению творческой личности ребенка в современном мире.

Цель программы: формирование у подростков вкуса и системы ценностей в восприятии современной культуры, ознакомление воспитанников с различными стилями исполнения современного танца.

Задачи: Образовательные задачи программы: - познакомить с историей происхождения балльных танцев; - способствовать формированию навыков танцевального мастерства; - обучить основам актерского мастерства танцоров.

Развивающие задачи:

- обеспечить развитие правильной осанки, координации, гибкости, пластики, общей физической выносливости;
- способствовать развитию чувства ритма и музыкальности детей, их двигательной и логической памяти;
- предоставить возможность развития творческой инициативы и способности к самовыражению в танце.

Воспитательные задачи:

- приобщить ребенка к здоровому образу жизни;
- способствовать формированию эстетических наклонностей в выборе своего имиджа, согласно сценическому образу и правилам ФТСТР, применяемых к возрастным категориям танцоров, а также культуры эмфатического общения;
- воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности;
- способствовать распространению влияния эстетики балльного танца среди сверстников, одноклассников.

Принципы программы: Современная система дополнительного образования детей предоставляет возможность обучающимся заниматься в объединениях различной направленности – ***в соответствии со своими желаниями, интересами и потенциальными возможностями.***

Музыкальное сопровождение занятия. Все занятия сопровождаются аудиозаписями. Педагог подбирает разнообразный музыкальный материал, который знакомит подростков с различными стилями и направлениями, формирует музыкальную культуру, слух, а также и манеру исполнения.

Формы занятий и способы их организации.

Формы занятий:

- традиционное занятие;
- практическое занятие (изучение новых концертных номеров);
- выступление, конкурс, фестиваль;
- зрительская практика (просмотр видеозаписей);

Способы организации деятельности воспитанников на занятии:

- групповая (занятия по сформированным группам);
- в парах (работа с партнерами)
- индивидуально-групповая (свободная импровизация);
- ансамблевая (творческая деятельность ансамбля).

Педагог в своей деятельности использует следующие технологии:

- Здоровье сберегающая технология, помогает воспитать всесторонне развитую личность, бережно относящуюся к своему здоровью, и соблюдающую принципы здорового образа жизни;
- информационно-коммуникативная технология, позволяющая студентам получать новую информацию и знания через просмотры видео и мультимедиа, сопровождающиеся пояснениями педагога. Так же этот метод полезен при просмотре концертов и выступлений, в которых они сами принимали участие, для осмысления и оценки своего собственного результата;
- деятельностная технология, посредством которой воспитанники изучают новый материал через личный показ педагогом и его объяснениями с последующим повторением;
- технология дифференцированного обучения, помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии творческих способностей, созидательных качеств личности, воспитании человека высокой культуры.

Структура занятий:

- Подготовительная часть (разминка)
- Основная часть (разучивание нового материала)
- Заключительная часть (закрепление выученного материала)

Краткие сведения о кружке.

Форма занятий – групповые и индивидуальные занятия. Начать заниматься в кружке может любой школьник без хореографической подготовки. Таким образом, данная программа предполагает развитие и воспитание не только одарённых танцевальными способностями детей, но и всех желающих, так как главный педагогический принцип: воспитание и развитие личности в коллективе.

Выход результатов: выступление на торжественных и тематических праздниках школы.

Место кружка «Шаг вперёд» в образовательном процессе.

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 балльных 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.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 1 год.

Занятия старшей группы рассчитаны на 2 час в неделю.

Общее количество часов: 68 часов.

Требования к результатам освоения программы внеурочной деятельности танцевального кружка (старшая возрастная категория).

Личностными результатами изучения курса являются:

- развитие художественно-эстетического вкуса, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству;
- реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов;
- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей.

У учащихся формируются умения:

- 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 художественно-эстетической жизни класса, школы (музыкальные вечера, концерты).

Метапредметными результатами:

- являются способы деятельности, применяемые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях;
- сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между произведениями разных видов искусства;
- работа с разными источниками информации, стремление к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию;
- умение участвовать в танцевальной жизни класса, школы, города и др. и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных творческих задач.

У учащихся формируются умения:

- наблюдать за разнообразными явлениями жизни, 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.

Предметными результатами являются:

- устойчивый интерес к хореографии, к художественным традициям своего народа, к различным видам музыкально-творческой деятельности, понимание значения танца в жизни человека;

- освоение танцевальных направлений как духовного опыта поколений;
- знание основных закономерностей хореографического искусства, умения и навыка в различных видах учебно-творческой деятельности.

У учащихся формируются умения:

- понимать роль хореографии в жизни человека; различать лирические, эпические, драматические образы в танце; определять по характерным признакам хореографических композиций к соответствующему танцевальному направлению и стилю- танец классический, народный, эстрадный, современный;
- эмоционально воспринимать и оценивать танец; размышлять о знакомых танцевальных поставочных работах; высказывать суждение об основной идее, о средствах и формах ее воплощения;
- понимать специфику хореографического языка, получать представление о средствах танцевальной выразительности;
- исполнять изученные танцевальные комбинации, участвовать в публичных выступлениях класса, школы.

К концу учебного года школьник должен овладеть рядом знаний и навыков:

1. правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку. Чувствовать характер вальса и уметь передать его в шаге.
2. Знать следующие движения: основной шаг, боковой шаг, треугольник, ход по квадрату, правила движений в паре, вращения, поддержки.
3. Знать позиции ног и рук классического танца.
4. Уметь станцевать простейший вальс.
5. Исполнять движения, сохраняя танцевальную осанку.
6. Исполнять движения в характере музыки – четко, сильно, медленно, плавно.

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности танцевального кружка (старшая возрастная категория).

Предметные:

Знания:

- история и терминология русских народных, спортивных и бальных танцев;

Умения и навыки:

- простейших технических действий и подводящих упражнений бальной хореографии;
- танцевальных передвижений и технических действий;
- ритмического рисунка танцев;
- биомеханики и фазы действий;
- передать музыку и содержание образа движением.

Наличие:

- координации и пластики танцевального исполнения в соответствии с особенностями жанра;
- чувства ритма, музыкальности;
- ловкости, выносливости.

Метапредметные

- самостоятельность при разработке новых танцевальных движений и сюжетов;

- способность переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений.
- проявление воображения;
- проявление творческой инициативы;

умения:

- понимать причины успеха/неуспеха и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации

- творческие способности;
- коммуникативные навыки, способствующие продуктивному сотрудничеству учащегося со сверстниками и взрослыми, а также направленные на развитие умений выражать свою точку зрения, аргументировать ее.

умения и навыки:

- готовность донести свою позицию до других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в хореографическом зале и следовать им;
- выполнения различных ролей в группе (лидера, исполнителя, критика);
- переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений.

Личностные:

- позитивного отношения к товарищам, посредством совместной работы на занятиях, и концертной деятельности;
- интерес к музыкальному творчеству, хореографии, искусству;
- стремление к здоровому образу жизни;
- коммуникативные навыки;
- проявление музыкального вкуса;
- конструктивное решение конфликтных ситуаций;
- этика поведения;
- эстетика внешнего вида;
- актёрское мастерство.

Воспитанник научится:

1. Различать различные направления бально-спортивных танцев.
2. Различать сильные и слабые доли в музыке.
3. Различать музыкальные размеры.
4. Различать классическую базу (позиции рук, ног, головы, корпуса тела)
5. Понимать и чувствовать ответственность за правильное исполнение танца на выступлениях.

Воспитанник получит возможность научиться:

1. Легко, пластично двигаться, согласуя движения с построением музыкального произведения.
2. Передавать в движениях характер музыки.
3. Танцевать несколько танцевальных композиций.

Содержание программы внеурочной деятельности танцевального кружка (старшая возрастная категория).

1. Вводное занятие. 1 ч.

Теория: Утверждение списка участников и графика занятий. Обсуждение рабочей программы. Просмотр видеоматериалов. Понятие о выразительных средствах балльных и спортивных танцев. Составление иллюстративного словарика танцевальных терминов. Прохождение инструктажа по технике безопасности на занятиях хореографией (см. Приложение № 1, 2 РП).

2. Освоение комплекса статических поз. 3 ч.

Прохождение инструктажа по технике безопасности во время разминки, растяжки (см. Приложение № 3, 4 РП). Значение разминок и растяжек в физическом развитии, постановке корпуса, исправлении осанки и в программе освоения танцевальных движений.

Практическая работа: разучивание комплексных упражнений; экзерсиз.

3. Партерная гимнастика. 5 ч.

Прохождение инструктажа по технике безопасности во время занятий партерной гимнастикой (см. Приложение № 5 РП). Значение растяжек для расширения танцевальных возможностей. Виды стретчинга.

Практическая работа: разучивание элементов партерной гимнастики.

4. Русский народный характерный танец. 3 ч.

Особенности и специфика русских народных танцев для детей. Темп в РНТ. Понятие «характерный танец». Танцевальные позиции в РНТ.

Практическая работа: Упражнения у станка. Комплекс подготовительных движений для выполнения базовых элементов.

5. Элементы русского народного танца. 3 ч.

Постановка корпуса, рук. Разучивание базовых движений, комбинаций, связок, переходов. Эмоциональность.

Практическая работа: отработка танцевальных движений в парах, в группе, индивидуально.

6. Русская пляска и хоровод. 3 ч.

Стили и направления народного танца. Принципиальные различия пляски и хоровода. Базовые движения пляски. Хоровод: цепочка, круг, «расческа», шаг, быстрый шаг, построение рисунков в массовом танце.

Практическая работа: разучивание элементов хоровода, вариации «цепочки», плясовые комбинации.

7. Разучивание русского народного танца «Порушка». 9 ч.

Практическая работа: работа над танцевальным номером.

8. Отработка техники и выразительности исполнения. 6 ч.

Практическая работа: отработка синхронности, техники, выразительности..

9. Разучивание эстрадного танца «Танго». 9 ч.

История возникновения танцевально направления «Танго». Особенности танца. Одиночное и парное танго. Эмоциональная – как неотъемлемая составляющая танго. Стилизация танго.

Практическая работа: разучивание основных позиций и движений аргентинского танго.

10. Отработка техники и выразительности исполнения. 6 ч.

Значение тренинга по отработке отдельных танцевальных движений, блоков движений и танца в целом. Линии и диагонали. Развитие пространственного воображения.

Практическая работа: синхронность; пространственная ориентация; отработка размер шага в предлагаемых размерах помещения; точки и позиции по композиционному замыслу; высота махов, глубина прогибов; отработка темпа.

11. Акробатический рок-н-ролл. Основные элементы. 4 ч.

Значение разогревающих упражнений для выполнения движений акробатического рок-н-ролла. Основные элементы. Одиночные и парные движения.

Практическая работа: разучивание комплекса для разогрева, разучивание основных элементов.

12. Разучивание танца «Заводной апельсин». 10 ч.

Построение и динамика танца. Темп, синхронность парных движений. Трюк – главное украшение акробатических танцев. Правильное выполнение трюков. Техника безопасности при исполнении трюков.

Практическая работа: разучивание одиночных движений, движений в паре, в группе.

Репетиционные тренировки в парах.

13. Отработка техники и выразительности исполнения. 6 ч.

Практическая работа: синхронность; пространственная ориентация; отработка размер шага в предлагаемых размерах помещения; точки и позиции по композиционному замыслу; высота махов, глубина прогибов; отработка темпа.

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

№	Темы	Кол-во часов
1	Вводное занятие. <i>Инструкции по техника безопасности на занятиях хореографией (Приложение № 1, 2)</i>	1
2.	Освоение комплекса статических поз. <i>Правила выполнения разминки, растяжки. (Приложение № 3, 4)</i>	3
3.	Партерная гимнастика. <i>Правила классического танца (Приложение № 5)</i>	5
4.	Русский народный характерный танец.	3
5.	Элементы русского народного танца.	3
6.	Русская пляска и хоровод.	3
7.	Разучивание русского народного танца «Порушка».	9
8.	Отработка техники и выразительности исполнения.	6
9.	Разучивание эстрадного танца «Танго»	9
10.	Отработка техники и выразительности исполнения.	6

11.	Акробатический рок-н-ролл. Основные элементы.	4
12.	Разучивание танца «Заводной апельсин»	10
13.	Отработка техники и выразительности исполнения.	6

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности танцевального кружка (старшая возрастная категория).

№ п/п	Дата (месяц)	Тема занятия	Вид деятельности обучающихся.	Кол-во часов.
1.	сентябрь	Вводное занятие	Сбор участников коллектива. Обсуждение рабочей программы. Организация работы коллектива. <i>Общие правила и инструктаж по т/б на уроках хореографии и во избежание травматизма (Приложение № 1 и № 2)</i>	Теория – 1 ч.
2.	сентябрь	Освоения комплекса статических поз.	<i>Инструктаж по т/б во время разминки. (Приложение № 3).</i> <ul style="list-style-type: none"> • упражнения на отдельные группы мышц; • комплексы на развитие статической силы и выносливости • планка; • уголок; • упражнение, в положении лежа с удерживанием вытянутых вверх руки и ноги с противоположной стороны. 	Практические занятия – 3 ч.
3.	Сентябрь	Партерная гимнастика.	<i>Инструктаж по т/б во время занятий партерной гимнастикой (Приложение № 4).</i> Общеразогревающий комплекс. Упражнения на внутреннюю поверхность бедра «Лягушка», «Бабочка». Стрейчинг седалищного нерва (подколенное сухожилие). Различные варианты горизонтальной складки. Складка вертикальная. Усложненное упражнение на мышцы подколенного сухожилия. Ряд упражнений на мышцы спины «Корзинка», «Лодочка», «Лотос». Стрейчинг на спинные группы мышц «Дельфин». Комплексное упражнение на боковые мышцы живота и подколенного сухожилия с упором на боковые мышцы живота.	Практическое занятие – 5 ч.

			<p>Нагрузка на мышцы спины и пресса «Русалочка». Упражнение на все поверхности бедра «Махи». Усложненный вариант стрейчинга для мышц спины, пресса и рук. Укрепление мышц спины и растяжка пресса «Мостик». Стрейчинг мышц рук, живота и укрепление спинного корсета. Разные интерпретации упражнения «Стойка». Закрепление мышц спины, пресса «Ласточка». Стрейчинг различных поверхностей бедра «Шпагат», «Поперечный шпагат».</p>	
4.	Октябрь	Русский народный характерный танец.	<p>1. Упражнения для пластичности корпуса (перегибы корпуса, наклоны и повороты). Упражнения делаются в определенном стиле и характере.</p> <p>2. Упражнения для головы, рук, корпуса в манере народных и сценических танцев.</p> <p>2. Demi plie и grand plie на I,II,III позициях (плавное и отрывистое). 2. Battement tendu : - с переходом работающей ноги с носка на каблук; тоже с plie в 3-ю позицию в момент выноса работающей ноги на каблук; - с подъемом пятки опорной ноги;</p> <p>3. Battement tendu jete с акцентом « от себя», то же с demi plie и с подъемом пятки опорной ноги.</p> <p>4. Подготовительное упражнение к flic-flac, то же с ударом в пол.</p> <p>5. Упражнение на выстукивание: - чередование ударов всей стопы с полупальцами; - то же с двумя ударами полупальцами.Муз. размер 2/4, 3/4.</p> <p>6. Подготовка к «веревочке» на целой стопе.</p> <p>7. Упражнения для бедра на целой стопе.</p> <p>8. Pas tortilla одинарное.</p> <p>9. Характерный rond de jambe.</p> <p>10. Rond de pied. 1</p> <p>1. Подготовка к « голубцу» (удар одной стопы о другую): - одинарный удар одной ногой; - двойной удар одной ногой; - одинарный удар двумя ногами; - двойной удар двумя ногами.</p> <p>12. Grand battement jete на целой ноге.</p> <p>13. Перегибы корпуса.</p> <p>14. Подготовительные движения к полуприсядкам и присядкам: - выталкивание ног на каблуки (в стороны и вперед), на полуприседании</p>	Практическое занятие – 3 ч.

			и на полном приседании; - прыжок с выносом ноги в сторону на каблук на полуприседании и на полном приседании; - подскоки на полном приседании. 15. Полуприсядки: - с выбрасыванием ноги в сторону, на каблук и на воздух; - с выбрасыванием ноги вперед на каблук	
5.	Октябрь	Элементы русского народного танца.	<p>1. Раскрывание и закрывание рук: - одной руки; - двух рук; - поочередное раскрывание рук; - переводы рук в различные положения.</p> <p>2. Поклоны: - на месте без рук и с руками - поклон продвижением вперед и отходом назад.</p> <p>3. «Гармошка».</p> <p>4. «Ёлочка».</p> <p>5. Простой русский шаг: - назад через полупальцы на всю стопу; - с притопом и продвижением вперед; - с притопом и продвижением назад.</p> <p>6. Народный шаркающий ход.</p> <p>7. Переменный шаг на всей стопе.</p> <p>8. Припадание.</p> <p>9. Дробный ход (мелкие шаги с пристукиванием каблуком или всей стопой).</p> <p>10. « Притоп».</p> <p>11. «Перетопы» тройные.</p> <p>12. Комбинации из простейших дробных движений.</p> <p>13. «Ковырялочка»</p>	Практическое занятие – 3 ч.

6.	Октябрь-ноябрь	Русская пляска и хоровод.	<ol style="list-style-type: none"> 1. « Веребочка»: простая, с двойным ударом, с выносом ноги на каблук. 2. « Ключ» простой, простая дробь, дробная дорожка. 3. « Моталочка». 4. Дробные движения: - простая дробь на месте; - тройная дробь (поочередные выстукивания всей стопой) на месте и с продвижением вперед; - дробная дорожка каблуками и полупальцами на месте и с продвижением вперед. 5. « Змейка». 6. « Маятник». 7. Тройной шаг с ударом по голенищу спереди и сзади (для мальчиков). 8. Вращения по диагонали. 9. Прыжки с поджатыми ногами в повороте на 90. 10. Присядки для мальчиков: - присядка с выбрасыванием ноги на ребро каблука вперед и в сторону по 1-й прямой и открытой позициям. 11. Хлопки и хлопучки для мальчиков: -- удары руками по голенищу сапога и сзади с продвижением вперед, назад и в сторону; - фиксирующие и скользящие удары по подошве сапога, по груди, по полу; - по голенищу сапога спереди крест-накрест. 	Практическое занятие – 3 ч.
7.	Ноябрь-декабрь	Разучивание русского народного танца «Порушка».	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прослушивание музыки, разбор по тактам. 2. Сюжет танца. 3. Композиционное построение и настроение танца. 4. Разучивание основных элементов в связках: 	Практическое занятие – 9 ч.

			<ul style="list-style-type: none"> - Присядки для мальчиков: - присядка с выбрасыванием ноги на ребро каблука вперед и в сторону по 1-й прямой и открытой позициям. - Хлопки и хлопучки для мальчиков: -- удары руками по голенищу сапога и сзади с продвижением вперед, назад и в сторону; - фиксирующие и скользящие удары по подошве сапога, по груди, по полу; - по голенищу сапога спереди крест-накрест. - «Веревочка»: простая, с двойным ударом, с выносом ноги на каблук. - «Ключ» простой, простая дробь, дробная дорожка. - Комбинации из простейших дробных движений. - Припадание. - Дробный ход (мелкие шаги с пристукиванием каблуком или всей стопой). - «Притоп». - Вращения, вращения с подпрыжкой. - Бег, бег по кругу. Бег на пятку, на полупальцах. 	
8.	Декабрь	Отработка техники и выразительности исполнения.	Синхронность; пространственная ориентация; размер шага; точки и позиции по композиционному замыслу; высота махов, глубина прогибов; отработка темпа.	Практическое занятие – 6 ч.
9.	Январь-февраль	Разучивание эстрадного танца «Танго»	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Прослушивание музыки. Характер танца.</u> 2. <u>Основные элементы классического танго. Базовый шаг.</u> <ul style="list-style-type: none"> - Зацепка, смещение стопы по полу - Сдвиг ногой, как подметание метлой - несколько шагов под названием «Основа» 	Практическое занятие – 9 ч.

			<ul style="list-style-type: none"> - мах назад свободной ногой от колена - вперед-в сторону-назад-в сторону в линию обычно боком по ЛТ - Бег, пробежка, короткая последовательность шагов вперед - Крест, кроссинг - Скручивание, кручение на одной ноге во время хироса <p><u>3. Стилизация танго.</u></p> <p><u>4. Разучивание композиций танца.</u></p>	
10.	Февраль-март	Отработка техники и выразительности исполнения.	Синхронность; пространственная ориентация; размер шага; точки и позиции по композиционному замыслу; высота махов, глубина прогибов; отработка темпа.	Практическое занятие – 6 ч.
11.	Март	Акробатический рок-н-ролл. Основные элементы.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Полный основной ход - исполнение кик-бол-чендж + кик-степ + кик-степ - только в этом порядке. 2. Пружинка - основа техники работы ног в акробатическом рок-н-ролле; заключается в акцентированной работе голеностопного сустава (вверх-вниз) с отрывом стопы от пола. 3. Кик-степ - бросок, акцентированное выпрямление рабочей ноги вперед из приподнятого положения с последующей постановкой рабочей ноги на пол. 4. Кик-бол-чендж - бросок рабочей ноги вперед с последующей сменой опорной ноги; партнер выполняет левой ногой, партнерша - правой. 5. Вариации основного хода - бросковые движения ногами на пружинке, не составляющие полного основного хода. 6. Ритм - соответствие фаз движений свинговому ритму музыкального сопровождения. Слип - любое непреднамеренное движение ногой, в том числе проскальзывание. 7. Падение - касание пола головой, туловищем, ягодицами, двумя коленями во время исполнения элемента или при приземлении с элемента (касание пола руками не является падением). 	Практическое занятие – 4 ч.

			<p>8. Фус - заход на акробатический элемент, при котором партнерша упирается стопой в ладонь партнера, стоящего с согнутыми в коленях ногами.</p> <p>9. Винтовые элементы - сальтовые элементы, в которых одновременно с вращением вокруг горизонтальной оси тела происходит вращение вокруг вертикальной оси тела, а также тодесы, в которых вращение вокруг вертикальной оси тела выполняется в полетной фазе.</p> <p>10. Элементы, в которых вращение вокруг вертикальной оси тела выполняется в фазе отрыва (взлета), к винтовым элементам не относятся.</p> <p>11. Крепкий хват - хват минимум одной рукой вокруг корпуса партнера.</p> <p>12. Скользящий хват - переход от одного постоянного хвата к другому, например, при исполнении комбинаций или выходов из элементов.</p> <p>13. Парная акробатика - элементы, исполняемые в паре.</p>	
12.	Апрель-май	Разучивание танца «Заводной апельсин»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прослушивание музыки. Сюжет танца. 2. Композиционное построение танца. 3. Работа в парах. 4. Связки и переходы. 5. Диагональ, круг по парам, переходы в «партерные» элементы 6. Упражнения с партнером 7. Синхронное исполнение элементов 8. Упражнения с партнером 9. Упражнения в паре 10. Упражнения в группе 11. Танцевальные движения 12. Конкурсные композиции 13. Базовые элементы и их усложнение. 14. Работа рук: положение рук перед грудью, положение рук в кулаки. 15. Движение корпуса: наклоны вперед, назад, в сторону, с сочетанием работы головы. 16. Отработка групповой композиции 17. Приставной шаг с пятки, приставной шаг с притопом 18. Вращения в сочетании с хопами и кик-степами 19. Акробатические трюки в парах. 	Практическое занятие – 10 ч.

13.	май	Отработка техники и выразительности исполнения.	Синхронность; пространственная ориентация; размер шага; точки и позиции по композиционному замыслу; высота махов, глубина прогибов; отработка темпа.	Практическое занятие – 6 ч.
-----	-----	--	--	-----------------------------

Материально-техническое и методическое обеспечение.

Мультимедийные средства	Ноутбук, колонки.
Методические пособия	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бекина С.И. и др. «Музыка и движение», М., 2000 г. 2. Боттомер У. «Учимся танцевать», «ЭКСМО-пресс», 2002 г. 3. Кауль Н. «Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы». Ростов -на-Дону, «Феникс», 2004 г. 4. Андерсон Боб. Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов. – М.: Попурри, 2011. 5. Курамшин Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств. - Л.: «ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта», 1998. 6. Сборник «Секрет танца» / сост. Т. Васильева. - СПб., 1997. 7. Амелин, А. В. Все о рок-н-ролле / А. В. Амелин. Томск. Май, 2003. - 25 с. 8. 9. Быстрова Т.Н. Методика обучения групп начальной подготовки акробатического рок-н-ролла. Самиздат. 2000г. 10. Балунова Е.Н. Методика обучения детей в акробатическом рок-н-ролле: автореф. дисс. канд. пед. наук / Балунова Е.Н. С-П., 2009 - 24 с. 11. Голев А.Б. Методика акробатического рок-н-ролла «Танцуем рок-нролл». Министерство культуры, 1988 г. 12. Русский танец – душа народа [Текст]: учебно-методическое пособие. /Автор – составитель: Т.В. Разгуляева. – Иркутск: ГБПОУ ИО ИРКПО, 2012– 54с <p><i>Интернет-ресурсы:</i> Интернет-журнал о танце. www.divadance.ru Федерация акробатического рок-н-ролла РФ - http://www.rusfarr.com/.</p>
Инструменты и материалы	Костюмы, головные уборы, аксессуары, реквизит. Специальная тренировочная одежда и обувь.

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 стриженные ногти;
- уважительно относиться ко всем членам танцевальной группы и преподавателю;
- 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 разогретые 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 исполнение сложных элементов в танце, требующих резких поворотов, махов. Некоторый отдых от постоянных все возрастающих нагрузок может помочь танцору прийти в отличную форму.

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ РАЗМИНКИ.

Разминка – это начало любой танцевальной тренировки.

1. Разминка необходима перед началом занятий любым видом физических упражнений.
2. Разминка займёт всего 5-15 минут. Продолжительность комплекса аэробных упражнений зависит от уровня подготовки человека. К работе подготавливаются те группы мышц, которым необходима максимальная нагрузка во время тренировки.
3. Разминка не должна вызывать утомления и повышения температуры тела.
4. Разминка должна состоять из общей и специальной частей.
5. Общая часть направлена на повышение деятельности физиологических систем, обеспечивающих выполнение мышечной работы (нервной, двигательной, дыхательной, сердечно-сосудистой, желез внутренней секреции, терморегуляции, выделения).
6. Основная часть разминки может быть практически одинакова в любых видах танца.
7. Специальная часть обеспечивает специфическую подготовку именно тех нервных центров и звеньев двигательного аппарата, которые будут участвовать в предстоящей деятельности.
8. Специальная часть должна содержать элементы предстоящей деятельности. Например, в игровых видах спорта она должна отражать специфические особенности последующей ситуационной деятельности, а в силовых видах спорта обеспечить подготовку мышц к работе с отягощениями.

Почему необходима разминка? Нужна она для того, чтобы разогреть тело человека до оптимальной для занятий температуры. Ведь давно известно, что гибкость и сопротивляемость к травмам напрямую зависит от качественного разогрева мышц и суставов. А ещё при разминке в организме происходят такие изменения: кровь отливает от органов желудочно-кишечного тракта к волокнам мышечной ткани, по пути следования она насыщается питательными веществами и кислородом, это в свою очередь увеличивает способность организма выдерживать более длительно повышенные нагрузки. При неподготовленных мышцах намного быстрее начнет ощущаться усталость. Немаловажным плюсом разминки является подготовка сердца к физическим нагрузкам. Предварительные упражнения понемногу доводят частоту сердцебиения до оптимальных цифр. Без подготовки возросшая нагрузка на сердце окажется слишком большой и чересчур тяжелой.

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ РАСТЯЖКИ

1. Первое, что обязательно нужно сделать, - разогреться. Различные прыжки, махи ногами, или езда на велосипеде (пусть даже на велотренажёре) улучшат циркуляцию крови и увеличат снабжение мышц кислородом.
2. Растягиваться следует статистически, медленно и плавно. Скорее всего, в начале растяжки вы будете сгибаться меньше, чем в конце.
3. Каждый элемент упражнений на растяжку следует проводить в среднем 60 секунд. В зависимости от степени гибкости это время можно уменьшать либо увеличивать.
4. Все мышцы должны быть расслаблены. И особенно те, которые в данный момент растягиваются. Напряжённую мышцу очень трудно растянуть!
5. Спина и осанка всегда должны быть ровными. Даже если вы согнулись калачиком, старайтесь всё время выпрямить спину. Сгорбившись, вы уменьшаете гибкость и эластичность мышц и связок. Не забывайте об этом!
6. Избегайте позиций, которые чреваты травмой спины. Например, если вы наклоняетесь вперёд с прямыми ногами, дотягиваясь до носков, слегка согните ноги в коленях при выпрямлении корпуса.
7. Дыхание должно быть спокойным. Следите за ним. Вдыхать рекомендуется через нос, а выдыхать через рот.
8. Растягивайтесь регулярно. Если вы будете уделять растяжке один час в неделю, то не будет абсолютно никакого эффекта. Не нужно пытаться дотянуться до чего-либо во что бы то ни стало.
9. Растяжка проходит плавно и, если соблюдать все вышеперечисленные рекомендации, она пройдёт быстро и безболезненно.

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

1. 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.

2. 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.

3. Постановка тела начинается сначала по I полувыворотной позиции ног:

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

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.