

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
администрации городского округа «Город Калининград»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 56

Принята на заседании
Педагогического совета
от «21» июня 2023 г.

Протокол № 7



Утверждаю:
Директор

/А.В.Коломиец/

«28» июня 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«В ритме танца»**

Возраст обучающихся: 10-18 лет
Срок реализации: 9 месяцев.

Автор-составитель:
Бодункова Оксана Владимировна,
педагог дополнительного образования

2023 г.

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная программа «В ритме танца» художественной направленности является адаптированной программой для общеобразовательной школы.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность, практическая значимость

Новизна программы заключается в том, что данная программа содержит минимум теоретических сведений по музыкальной грамоте, которые даются непосредственно в ходе занятий. Программа направлена на гармоничное развитие личности, на формирование у воспитанников танцевальных навыков, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость.

Для коррекции процесса организации работы с детьми и отслеживания результатов программа предполагает проведение педагогической диагностики уровня физического, музыкального и психомоторного развития ребёнка, а также тесную связь с родителями на всех этапах работы.

Актуальность программы

Данная программа построена на изучении танцев различных направлений. Потребность в такой программе очень большая. В отличие от существующих программ по хореографии, в которых главное внимание уделяется технике движения, создание образа сопровождается высоко технически исполненной композицией, в данной программе на первое место ставится именно образная, духовная сторона танца. Целью данной программы является не танец, а ребёнок, в котором формируется система ценностей, основанная на традиционной культуре.

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

Практическая значимость

Систематические занятия ритмики и хореографии развивают мышечную структуру тела, позволяют формировать красивую правильную осанку, тренируют координацию движений. Занятия ритмикой и хореографией дают заряд положительными эмоциями, раскрепощают, развивают пластику, обогащают разнообразием ритмов танцевальный опыт учащихся, развивают чувство осознания себя.

Отличительные особенности данной Программы от уже существующих образовательных программ

Отличительная черта этой программы заключается в ее направленности на многие виды танцев: современные, эстрадные. А также на их соединение и группировку друг с другом, что в итоге является очень интересным, запоминающимся, актуальным в современном мире. Программа предусматривает межпредметные связи с музыкой, культурой, сценическим искусством, ритмикой.

Ведущие теоретические идеи, на которых базируется данная Программа

В основу программы положены материалы и методические разработки известных педагогов:

1. Шершнева В.Г. От ритмики к танцу. Развитие художественно-творческих способностей детей средствами ритмики и хореографии. Программа для образовательных учреждений дополнительного образования детей Московской области. – М.: Издательский дом «Один из лучших», 2008.
2. Пинаева Е.А. Ритмика и танец. Примерная программа для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств (подготовительные классы). – Москва, 2006.
3. Программа дополнительного образования по ритмике Т.Ф. Кореневой «В мире музыкальной драматургии»

Ключевые понятия, которыми оперирует автор

Ключевые понятия «культура», «хореография», «танцевальная культура», «воспитание».

Культура (лат. cultura -- земледелие, воспитание, почитание) -- понятие, имеющее множество значений в различных областях. В основном, под культурой понимают области человеческой деятельности, связанные с самовыражением (религиозный культ, подражание) человека, проявлением его субъективности (характера, компетентностей, навыков, умений и знаний).

Понятие «хореография» - многогранно и разносторонне и точного определения этому слову нет.

Произнося, слово хореография, некоторые люди подразумевают под этим термином балет, некоторые - народный танец, а другие - танец бальный. Те, кто связал свою жизнь с этим прекраснейшим видом искусства, знают, что этот термин намного шире, и включает в себя все проявления искусства танца. В переводе с греческого «хореография» означает «запись движения». Но смысл этого слова стал значительно шире, и понятие «хореография» в настоящее время включает в себя всё то, что относится к искусству танца: профессиональный классический балет и народные танцы, и бальные, и современные - всё это мы называем хореографией.

Воспитание - организуемая в системе образования деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных и духовно-нравственных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества, государства. Воспитание танцевальной культуры школьников в хореографическом коллективе побуждает к исследованию феномена качества хореографической культуры в целом, свидетельствуя в пользу оправданности введения данного понятия в научный оборот педагогического знания. Такое явление, как воспитание танцевальной культуры, не может развиваться без концептуальных подходов, отражающих специфику составной части хореографической культуры.

1.2. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы «В ритме танца»

Главная цель: развитие ребёнка и детского коллектива через создание особой среды формирования общих культурных интересов и совместной деятельности детей.

Задачи:

Раскрывать танцевальные способности детей через двигательную активность.

Научить выполнять упражнения для укрепления и развития тела.

Развивать чувство ритма через обучение танцам.

В области формирования личностной культуры:

- формирование способности к духовному развитию, реализации творческого потенциала в учебно-игровой, на основе нравственных установок и моральных норм, самовоспитания и универсальной духовно-нравственной компетенции — «становиться лучше»;
- развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремлённости и настойчивости в достижении результата.

В области формирования социальной культуры:

развитие навыков организации и осуществления сотрудничества со сверстниками, родителями в решении общих проблем;

развитие доброжелательности к другим людям;

формирование толерантности и основ культуры межнационального общения, уважения к культурным традициям представителей народов России.

В области формирования семейной культуры:

- формирование у обучающегося уважительного отношения к родителям.

В учебном процессе и в организации массовой работы у детей развиваются внимание, память, воображение, воспитываются такие черты характера, как:

самокритичность,

самоконтроль,

трудолюбие,

целеустремлённость,

умение преодолевать трудности.

Развиваются физические способности:

сила ног,

пластичность рук,

гибкость тела,

эластичность мышц и подвижность суставов

1.3. Принципы отбора содержания

Содержание программы базируется на танцевально-образном, нравственно-эстетическом постижении школьниками основных пластов танцевального искусства. Приоритетным в данной программе является введение ребенка в мир танца через танцевальные движения, движения рук, мимику лица.

Включение в программу танцевальных этюдов дает возможность детям освоить культуру различных видов танца:

- индивидуализация (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);

- систематичность (непрерывность и регулярность занятий);
- наглядность (безукоризненный показ движений педагогом);
- повторяемость материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- сознательность и активность (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

На каждом этапе обучения дается материал по основным разделам хореографического искусства:

Азбука классического танца. Основные элементы

Танцевальные этюды. Эстрадный танец

В связи со спецификой занятий, границы программы сглаживаются: на одном занятии могут изучаться элементы классического, историко-бытового и народного танца. В первый раздел включены ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие учащихся.

Методики хореографического обучения опираются так же на общие дидактические принципы обучения:

- доступность в обучении с учетом возрастных особенностей;
- системность и последовательность (от простого к сложному);
- принцип цикличности процесса обучения;
- наглядность;
- единство теории и практики;
- принцип творческого сотрудничества;
- принцип воспитывающего обучения.

Принцип доступности в обучении с учетом возрастных особенностей строится на знании физиологических и психических особенностей младших школьников. Исходя из этого, рассчитывается физическая нагрузка, продолжительность и периодичность занятий, смена деятельности на занятии, объем и сложность теоретического материала. Педагог на каждом этапе работы должен четко представлять уровень музыкального и физического развития. Таким образом, учебный процесс выстраивается по принципу «от простого к сложному» (т.е. циклично)

Принцип наглядности связан, прежде всего, с постоянным использованием на занятиях такого приема как показ педагогом определенных движений. Этот прием тесно увязывает теорию и практику, то есть рассказ-объяснение, как правильно исполняется то, или иное

движение и практический показ педагога, а также закрепление учащимися материала на практике.

Принцип творческого сотрудничества проявляется не только в учебном процессе, где дети учатся правильно оценивать свои достижения и промахи, но и воплощается в шефстве старших над младшими.

Принцип воспитывающего обучения очень важен. В процессе занятий у воспитанников формируются и совершенствуются исполнительские навыки, развивается музыкально-эстетический вкус, память мышление, речь, воображение, формируется чувство ответственности. Происходит становление личности.

Принцип системности и последовательности отражен в подборе содержания занятий. Учебная программа построена с использованием принципа цикличности.

Содержание, формы и методика проведения занятий непосредственно связаны с возрастными особенностями детей.

Каждое занятие включает в себя разминку, объяснение и изучение нового материала, повторение и закрепление уже изученного на прошлых занятиях. На занятиях большое внимание уделяется физическому развитию воспитанников и повышению уровня их мастерства.

Разминка по продолжительности занимает до 30% от общего времени занятия и включает в себя набор физических упражнений. В разминку включаются простейшие танцевальные движения, упражнения для развития координации движений и на ориентирование в зале

Основные формы и методы

Формы организации занятий: групповой.

Формы:

- обучающее занятие
- тренировочное занятие
- коллективно – творческое занятие
- контрольное занятие
- музыкальное занятие (прослушивание музыкального материала, беседы о музыке, музыкальные игры)

Все занятия тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга. Знания, умения и навыки, приобретённые на занятиях хореографией, находят широкое применение на других занятиях и уроках в школе.

Методы:

- Словесный (объяснение, замечание)
- Наглядность (личный показ педагога)
- Практический (выполнение движений)

Способы обучения:

- Занятия должны быть разнообразными как по содержанию (ритмические упражнения, задания на ориентировку, разучивание упражнений тренировочного характера, разучивание и повторение танцев), так и по набору применяемых методов.
- При повторении необходимо избегать однообразия, скуки, вносить в знакомое движение, танец элемент новизны, предъявлять новые требования, ставить новые задачи.
- Любое задание, которое предлагается выполнить учащимся, должно соответствовать степени подготовленности к нему.
- Весь процесс обучения необходимо строить на сознательном усвоении знаний и навыков.
- Занятия должны идти в хорошем темпе, не следует долго отрабатывать одно и то же движение, танец, долго объяснять, пытаться научить всему сразу.
- На занятии следует закрепить все навыки, которые вырабатывались ранее, повторить пройденные движения и фигуры.

Наряду с групповой формой работы, во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям. Каждое занятие состоит из двух частей – теоретической и практической. Теоретическую часть педагог планирует с учётом возрастных, психологических и индивидуальных особенностей обучающихся.

1.4. Возраст детей и их психологические и физиологические особенности

Данная программа рассчитана на детей от 10 до 11 лет и от 17 до 18 лет. Наиболее благоприятным для развития многообразных способностей и качеств является период интенсивного развития в возрасте 10 - 11 лет. В этот период развиваются гибкость, подвижность суставов, скоростно-силовые качества, память, внимание, воображение, чувство ритма и другие качества, необходимые для занятий хореографией. А 17 -18 лет добавляются осознанность, понимание и эстетика.

Количество обучающихся: для организации деятельности кружковцев, учитывая индивидуальные особенности каждого возрастного периода, наполняемость группы составляет в среднем 15-20

человек. количество детей является оптимальным для индивидуального развития каждого ребёнка.

Возрастные особенности развития детей от 10 до 11 лет

10-11 лет (4 класс) - имеют достаточно развитые двигательные навыки: они умеют ритмично ходить и бегать; легко, энергично, а также высоко поднимать ноги в коленях; скакать с ноги на ногу; самостоятельно строить круг, расширяя и уменьшая его; двигаться парами по кругу, сохраняя расстояние между парами; выполнять различные движения с предметами и без них; исполнять отдельные танцевальные движения (выставлять ноги вперед на прыжке, делать приставной шаг, с приседанием, полуприседанием, кружиться, продвигаясь вперед), способны передавать игровые образы различного характера.

Возрастные особенности развития детей от 17 до 18 лет

Дети 17-18 лет (11класс) - в этом возрасте происходят качественные и структурные изменения головного мозга. Происходят изменения и в протекании основных нервных процессов - возбуждения и торможения. Проявляется самостоятельность, (желание делать все самому, дети требуют доверия от взрослых), сдержанность (умение подчинять свои желания общим требованиям), настойчивость и упрямство (желание добиться результатов, даже если не понимают цели или не имеют средств для их достижения). Слабые стороны в физиологии детей этого возраста - быстрое истощение запаса энергии в нервных тканях, поэтому время занятий поначалу может быть ограничено и постепенно увеличиваться от 25-30 минут до 60, а потом и до 90 минут. Костно-мышечный аппарат детей этого возраста отличается большой гибкостью (значительное количество хрящевых тканей и повышенная эластичность клеток). Развитие мелких мышц идет медленно, поэтому быстрые и мелкие движения, требующие точности исполнения, представляют для детей большую сложность. Объем учебного материала должен быть адаптирован под возрастные и индивидуальные возможности детей. В классах этого возраста надо уделять внимание формированию осанки, умению ориентироваться в пространстве, развитию ритмичности, музыкальности. В этом возрасте преобладает наглядно-образное мышление, господствует чувственное познание окружающего мира. Поэтому эти дети особенно чувствительны к воспитательным воздействиям эстетического характера.

1.5. Планируемые результаты

После обучения учащиеся должны уметь:

- выполнять движения, сохраняя танцевальную осанку (правильно

- держат спину во время исполнения движения);
- тянуть колени и подъем;
 - ритмично двигаться в такт музыки, отличать характер музыки;
 - уметь выполнять упражнения под музыку, хорошо чувствовать темп и ритм;
 - исполнять танцевальные комбинации и танцы выразительно, раскрывая образы;
 - уметь передавать настроение музыки через движение;
 - освоить упражнения гимнастической подготовки, иметь хорошую растяжку и гибкость;
 - соблюдать интервалы и равнение в линиях;
 - исполнять несложные танцевальные номера;
 - выполнять правила в играх, справляется с поставленной задачей;
 - быть активным и работоспособным на занятиях;
 - взаимодействовать в коллективе;
 - уверенно исполнять танцевальные комбинации и танцы;
 - владеть работой корпуса, рук и ног;
 - уметь выделять сильную долю такта музыки;
 - освоить упражнения гимнастической подготовки, иметь хорошую выворотность;
 - познакомиться с техникой исполнения махов;
 - познакомиться с техникой исполнения прыжков;
 - уметь применять навыки общения и взаимодействия в коллективе при исполнении танцевальных номеров.
 - готов к восприятию и выполнению сложных движений и комбинаций;
 - имеет хорошую выворотность, гибкость, растяжку, координацию;
 - хорошо слышит музыкальные оттенки и воспроизводит их в движении;
 - умеет импровизировать;
 - ответственно относится к занятиям.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

Личностные:

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы и культур;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирования личного смысла учения;
- развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками, взрослыми, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Метапредметные:

Регулятивные

- Дети приобретают опыт выразительно исполнять танцы, находить нужный характер композиции. Импровизировать «танцевальные миниатюры» различного характера.

Познавательные:

- Учащиеся научатся сочинять короткие танцы – миниатюры, определять характер, настроение и жанровую основу танцев - миниатюр, участвовать в коллективной творческой деятельности.
- Учащиеся получают возможность научиться выражать собственные мысли, настроения и чувства с помощью танцевальной речи в движении, эмоционально откликаться на музыкальное произведение и выражать свое впечатление.

Коммуникативные:

- Учащиеся научатся исполнять, инсценировать, откликаться на характер музыки, оценивать собственную творческую деятельность.
- Учащиеся получают возможность научиться передавать настроение музыки в пластической движении, давать определения общего характера хореографии, воплощать выразительные и изобразительные особенности танца в исполнительской деятельности.

Предметные:

- Учащиеся научатся правилам танца, пониманию его истоков и его взаимосвязи с жизнью.
- Научатся передавать настроение музыки в танце.
- Осмысленно владеть способами хореографической деятельности.
- Дети получают возможность расширить музыкально-танцевальный кругозор, а так же представлять широкой публике результаты собственной творческой деятельности.

Механизм оценивания образовательных результатов

Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно качественных показателях по технической, физической, теоретической подготовленности. Диагностика результатов проводится в виде тестов.

Форма контроля:

промежуточная – наблюдение за самостоятельным выполнением упражнений, контрольные упражнения.

итоговая – контрольный урок.

Формы проведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы «В ритме танца»

контрольные занятия;

проверка знаний.

Организационно-педагогические условия реализации программы «В ритме танца» (описание организационных, нормативно-правовых, научно-методических и социально-психологических условий, обеспечивающих эффективность образовательной деятельности)

Нормативно-правовые условия, обеспечивающие эффективность реализации программы «В ритме танца»

- Конституция Российской Федерации,
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № -273 ФЗ,
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации на период до 2025 года,
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

При разработке программы были учтены особенности социокультурной ситуации города, микрорайона школы, контингента обучающихся, уровень квалификации педагога дополнительного образования, материально-техническая база МАОУ СОШ № 56 города Калининграда.

1.6. Материально-техническая база школы

1. Материально-технические условия, необходимые для нормальной деятельности коллектива (зал с зеркалами, музыкальная аппаратура);
3. Соблюдение норм СанПиНа.
4. Наличие у воспитанников медицинских справок.

5. Проведение инструктажей 2 раза в год среди воспитанников и их родителей. Контроль над выполнением инструктажа осуществляется в течение всего учебного года.

1.7. Режим занятий, в том числе периодичность занятий, количество часов и занятий

Преподавание курса рассчитано на учащихся 4, 11 классов. Важность этого курса для школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования творческой деятельности.

В 2023-2024 уч. г. набрано две группы:

1 группа. 4 класс- выделяется по 4 часа в неделю.

2 группа. 11 класс - выделяется по 5 часов в неделю.

Количество лет обучения по программе, количество учебных часов по годам обучения и на весь период освоения программы

Продолжительность занятий строится из расчёта – 40 минут.

Распределение учебных часов в неделю на 1ю группу - 4 часа, 16 часов в месяц, 136 часов в год.

Распределение учебных часов в неделю на 2 ю группу - 5 часов, 20 часов в месяц, 170 часов в год

ИТОГО: 2 группы – 306 часов в год.

1.8 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ГРУППЫ 10-11 ЛЕТ 4 КЛАСС

Введение(1 ч.)

Содержание курса. Инструктаж по технике безопасности. Выявление физических способностей учащихся.

Гимнастика и стретчинг (45 ч.)

Развитие гибкости назад

Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - поза «сфинкса».

Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.

"Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.

"Корзиночка". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх.

"Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы.

Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх.

Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

Силовые упражнения для мышц живота

Лежа на коврик, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.

"Уголок":

а) из положения - сидя, колени подтянуть к груди;

б) из положения – лежа.

Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.

Прыжки

Temps sauté по VI и I позициям.

Подскоки на месте и с продвижением.

На месте перескоки с ноги на ногу.

"Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.

Прыжки с поджатыми ногами.

Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.

"Козлик". Выполняется pas assemble, подбивной прыжок.

Прыжок в шпагат.

Подбивной прыжок в "кольцо" одной ногой.

Прыжок в "лягушку" со сменой ног.

Современный танец (48 ч.)

Изоляция

Голова: крест; квадрат; полукруг; sundari вперед-назад-вправо-влево.

Плечи: подъем одного, двух плеч вверх; движение плеч вперед, назад; крест; квадрат; твист плеч; круг, полукруги; «восьмерка».

Грудная клетка: вперед-назад; вправо-влево; подъем вверх; крест; квадрат; полукруги;

Пелвис (бедра): движение из стороны в сторону; крест; квадрат; полукруги; полукруг одним бедром; круги; «восьмерка»; hiplift.

Руки: движения прямыми руками вверх-вниз; круговые движения «локомотор»; каждая часть руки двигается отдельно (кисть, предплечье, пальцы); локомотор; различные упражнения с вытянутыми руками и с согнутыми в локтях (круговые, прямые, отрывистые движения).

Ноги: движения стопы (релевэ); позиция ног – I параллельная, I аут, II параллельная, II аут; catchstep; prance; kick; layout.

Различные вариации основных позиций и положений (А-Б-В); положение jazzhand.

Координация 3-х центров

Голова – наклоны вперед – назад, одновременно двигаются плечи вверх-вниз, пелвис вправо-влево.

Грудная клетка двигается вперед – назад, руки jerk-position в оппозицию назад – вперед и одновременно battemnttendu правой ногой в сторону.

Руки во II позиции, кисти двигаются вверх-вниз, пелвис вперед – назад, голова – наклоны вправо-влево; приставные шаги – по 4 вправо и влево, руки двигаются по схеме: а-б-в-II позиция одновременно на каждый счет наклоны головой вперед и назад.

Thrustпелвисом вправо-влево, руки по II позиции и правым предплечьем на каждый счет к себе, одновременно левая рука движется по схеме: а-б-в-II позиция.

Шаги по схеме: 2 приставных шага вправо, 2 влево, 2 вперед, 2 назад. Одновременно thrustпелвисом вправо-влево. Одновременно руки исполняют основную схему в обратном порядке: в-б-а-II позиция.

Кросс. Передвижение в пространстве

Шаги: шаг на месте; шаг в сторону с приставкой;

Шаги: flatstep; catchstep. Шаг «ча-ча-ча»; латин урок; шаги в модерн-джаз манере; шаги в рок – манере.

Прыжки: по I параллельной; из I-ой во II параллельную; с двух ног на две (jump); с одной на другую с продвижением (leap); с одной ноги на ту же ногу (hop); с двух ног на одну; jump; leap; hop; с 2-х ног на 1; из I аут по II аут позицию ног, и с разворотом на 180°.

Вращения: на двух ногах; на одной ноге; corkscrew; fourchaine; повороты на одной ноге; повороты по кругу; повороты на различных уровнях.

Уровни

Стоя: верхний (на полупальцах); средний (на всей стопе); нижний (колени согнуты).

На четвереньках: опора на руках и коленях; 1 или 2 ноги вытянуты назад при опоре на руки; 1 нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене.

На коленях: стоя на 2-х коленях; стоя на одном колене, другая нога открыта в любом направлении.

Сидя: I позиция; II позиция; IV позиция или «svestic»; V позиция; колени согнуты и соединены; джазовый шпагат; сидя на одном бедре.

Лежа (на спине, на боку, на животе).

Бальный танец (42 ч.)

Медленный вальс

Музыкально-ритмическая характеристика танца, знакомство с направлениями движений в танце.

Основной вальсовый шаг. Простой квадрат. «Правый квадрат», «Левый квадрат», «Большой правый квадрат», «Большой левый квадрат».

Постановка танца медленный вальс.

Вару-Вару

Фигуры "Основное боковое движение", "Прыжки на месте", "Хлопки", "Основное движение по кругу", "Прыжки на месте с поворотом", "Основное движение по квадрату".

Рилио

Основное движение, Двойной шаг на месте; вперед-назад; в сторону; с поворотом. Каблучки. Композиция танца.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- эмоционально отзываться на музыку, осознание содержания музыкальных произведений, его драматургии;
- эстетические и ценностно-смысловые ориентации учащихся, создающие основу для формирования позитивной самооценки, самоуважения, жизненного оптимизма;
- умение исполнять музыкально-ритмические композиции в различных стилях: народно-характерном, классическом, бальном, современном, стилизованно-народном. Учить подбирать манеру, пластику, жесты, элементы этикета для исполнения танцев в соответствии с эпохой создания музыкального произведения.
- умение детей выполнять различные творческие задания по созданию танцевальных композиций, инсценировок песен на

основе сформированных движений и добиваться свободы в исполнении и передаче характерных особенностей музыки танца.

- умения и навыки в выполнении задач на пространственные ориентировки в творческих заданиях, составлении танцевальных композиций.
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, устойчивая мотивация к различным видам музыкально-ритмической деятельности;
- навыки оценки и самооценки результатов музыкально-ритмической деятельности;
- основа для формирования культуры здорового образа жизни и организации культурного досуга.
- способности видеть в людях лучшие качества;
- способности реализовывать собственный творческий потенциал, применяя знания и представления о музыке.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- понимать смысл исполнительских и творческих заданий, вносить в них свои коррективы;
- планировать свои действия в соответствии с поставленными художественно-исполнительскими и учебными задачами;
- различать способ и результат собственных и коллективных действий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, родителей, сверстников и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его оценки и самооценки;
- осуществлять контроль своего участия в разных видах музыкально-ритмической деятельности;
- выполнять учебные действия в устной, письменной речи и во внутреннем плане;
- воспринимать мнение сверстников и взрослых о музыкальном произведении, особенностях его исполнения;
- высказывать собственное мнение о явлениях музыкального искусства;
- принимать инициативу в музыкально-ритмических импровизациях и инсценировках;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных и творческих заданий с использованием учебной и дополнительной литературы, в том числе в открытом информационном пространстве (контролируемом пространстве Интернета);
- использовать знаково-символические средства, в том числе схемы, для решения учебных (музыкально-ритмических) задач;

- воспринимать и анализировать музыкальные тексты, в том числе нотные;
- строить сообщения в устной и письменной форме, используя примеры музыкальной записи;
- проводить сравнение и классификацию изученных объектов по заданным критериям;
- обобщать (самостоятельно выделять ряд или класс объектов);
- устанавливать аналогии;
- представлять информацию в виде сообщения с иллюстрациями (презентация проектов).
- соотносить различные произведения по настроению, форме, по различным средствам музыкальной выразительности (темп, ритм, динамика, мелодия);
- строить свои рассуждения о характере, жанре, средствах художественно-музыкальной выразительности;
- выражать свое мнение о музыке, используя разные речевые средства (монолог, диалог, сочинения), в т.ч. средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- выразительно исполнять музыкально-ритмические движения, воспринимать их как средство общения между людьми;
- контролировать свои музыкально-ритмические движения в коллективной работе (импровизациях, инсценировках), соотносить их с действиями других участников и понимать важность совместной работы;
- продуктивно сотрудничать со сверстниками и взрослыми, в том числе в проектной деятельности;
- задавать вопросы;
- использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;
- стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; вставать на позицию другого человека, используя опыт эмпатийного восприятия чувств и мыслей персонажа музыкального произведения.
- участвовать в диалоге, в обсуждении различных явлений жизни и искусства;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Учащийся научится:

- понимать смысл исполнительских и творческих заданий, вносить в них свои коррективы;
- планировать свои действия в соответствии с поставленными художественно-исполнительскими и учебными задачами;
- различать способ и результат собственных и коллективных действий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, родителей, сверстников и других людей;
- осуществлять контроль своего участия в разных видах музыкально-ритмической деятельности;
- воспринимать мнение сверстников и взрослых о музыкальном произведении, особенностях его исполнения;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных и творческих заданий с использованием учебной и дополнительной литературы, в том числе в открытом информационном пространстве (контролируемом пространстве Интернета);
- использовать знаково-символические средства, в том числе схемы, для решения учебных (музыкально-ритмических) задач;
- представлять информацию в виде сообщения с иллюстрациями (презентация проектов).
- соотносить различные произведения по настроению, форме, по различным средствам музыкальной выразительности (темп, ритм, динамика, мелодия);
- строить свои рассуждения о характере, жанре, средствах художественно-музыкальной выразительности
- выразительно исполнять музыкально-ритмические движения, воспринимать их как средство общения между людьми;
- контролировать свои музыкально-ритмические движения в коллективной работе (импровизациях, инсценировках), соотносить их с действиями других участников и понимать важность совместной работы;
- продуктивно сотрудничать со сверстниками и взрослыми, в том числе в проектной деятельности;
- задавать вопросы;
- использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;
- стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; вставать на позицию другого человека, используя опыт эмпатийного восприятия чувств и мыслей персонажа музыкального произведения.
- эмоционально и осознанно воспринимать музыку различных жанров, включая фрагменты крупных музыкальных жанров (в упражнениях, композициях, танцах, играх, и др.);

- эмоционально, эстетически откликаться на искусство, выражать свое отношение к музыке в различных видах музыкально-ритмической деятельности;
- соотносить музыкально-ритмические движения с жизненными впечатлениями;
- умение воплощать художественно-образное содержание и интонационно-мелодические особенности профессионального и народного творчества в музыкально-ритмической деятельности;
- наблюдать за процессом и результатом музыкально-ритмической деятельности;
- общаться и взаимодействовать в процессе коллективного воплощения различных художественных образов в движении;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- пластично и музыкально исполнять движения;
- различать популярные танцы различных балльных программ;
- исполнять балльные танцы «Медленный вальс», «Рилио», «Вару-вару»;
- работать в паре.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока	Количество часов	Основные виды учебной деятельности
Введение (1 час)			
1	Вводное занятие Входной контроль	1	Знакомиться с правилами техники безопасности во время нахождения в танцевальном зале и понимать необходимость их соблюдения. Понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить. Повторять движения. Адекватно оценивать свои умения.
Гимнастика и стретчинг (45 часов)			
2-16	Развитие гибкости назад	15	Выполнять "корзиночку", "мост".
17-31	Силовые упражнения для мышц живота	15	Выполнять упражнение в парах: лежать на животе, поднимать и опускать туловище (руки в III позиции). Стоять в 1

			позиции, поднимать руки вверх, делать глубокий наклон вперед, ставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступать руками вперед, принимать положение "упор лежа". При этом стараться удерживать пятки в 1 позиции на полу. Сгибать в тазобедренных суставах, подтягивать ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Поднимать в исходное положение.
32-46	Прыжки	15	Выполнять прыжок в шпагат. Учить подбивной прыжок в "кольцо" одной ногой. Учить прыжок в "лягушку" со сменой ног.
Современный танец (48 часов)			
47-58	Изоляция	12	Выполнять движения руками: прямыми руками вверх-вниз; круговые движения «локомотор»; каждая часть рук двигается отдельно (кисть, предплечье, пальцы); локомотор; различные упражнения с вытянутыми руками и с согнутыми в локтях (круговые, прямые, отрывистые движения).
59-70	Координация 3-х центров	12	Работать в координации 3-х центров: голова – наклоны вперед – назад, одновременно двигаются плечи вверх-вниз, пелвис вправо-влево; грудная клетка двигается вперед – назад, руки jerk-position в оппозицию назад – вперед и одновременно battemnt tendu правой ногой в сторону.
71-82	Кросс. Передвижение в пространстве	12	Переходить с одной ноги на ту же ногу (hop); с двух ног на одну; jump; leap; hop; с 2-х ног на 1; из I аут по II аут позицию ног, и с разворотом на 180°.
83-93	Уровни	11	Стоять: верхний (на полупальцах); средний (на всей стопе); нижний (колени согнуты). Стоять на четвереньках: опора на руках и коленях; 1 или 2 ноги вытянуты назад при опоре на руки; 1 нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене.

94	Контрольный урок	1	Проверка знаний
Бальный танец (42 часов)			
95-108	Медленный вальс Промежуточная аттестация. Комплекс упражнений	14	Знакомиться с музыкально-ритмической характеристикой танца. Изучают направления движений в танце. Учить основной вальсовый шаг, простой квадрат, «правый квадрат», «левый квадрат».
109-122	Вару-вару	14	Вспомнить изученные ранее фигуры: "основное боковое движение", "прыжки на месте", "хлопки», основное движение по кругу. Изучить фигуры: "прыжки на месте с поворотом", основное движение по квадрату.
123-135	Рилио	13	Знакомиться с музыкально-ритмической характеристикой танца. Изучают направления движений в танце. Изучить основное движение, двойной шаг на месте; вперед-назад; в сторону; с поворотом. Каблучки.
136	Промежуточная аттестация. Показ комплекса упражнений	1	Выполнять самостоятельно разученные ранее комплексы упражнений. Оценивать правильность/неправильность выполнения упражнений. Адекватно оценивать свои умения.

1.9 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ГРУППЫ 17-18 ЛЕТ 11 КЛАСС

Введение(1 ч.)

Содержание курса. Инструктаж по технике безопасности. Выявление физических способностей учащихся.

Гимнастика и стретчинг (55 ч.)

Развитие гибкости назад

Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - поза «сфинкса».

Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.

"Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.

"Корзиночка". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх.

"Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы.

Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх.

Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

Силовые упражнения для мышц живота

Лежа на коврик, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.

"Уголок":

а) из положения - сидя, колени подтянуть к груди;

б) из положения – лежа.

Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.

Прыжки

Temps sauté по VI и I позициям.

Подскоки на месте и с продвижением.

На месте перескоки с ноги на ногу.

"Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.

Прыжки с поджатыми ногами.

Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.

"Козлик". Выполняется pas assemble, подбивной прыжок.

Прыжок в шпагат.

Подбивной прыжок в "кольцо" одной ногой.

Прыжок в "лягушку" со сменой ног.

Современный танец (60 ч.)

Изоляция

Голова: крест; квадрат; полукруг; sundari вперед-назад-вправо-влево.

Плечи: подъем одного, двух плеч вверх; движение плеч вперед, назад; крест; квадрат; твист плеч; круг, полукруги; «восьмерка».

Грудная клетка: вперед-назад; вправо-влево; подъем вверх; крест; квадрат; полукруги;

Пелвис (бедра): движение из стороны в сторону; крест; квадрат; полукруги; полукруг одним бедром; круги; «восьмерка»; hiplift.

Руки: движения прямыми руками вверх-вниз; круговые движения «локомотор»; каждая часть руки двигается отдельно (кисть, предплечье, пальцы); локомотор; различные упражнения с вытянутыми руками и с согнутыми в локтях (круговые, прямые, отрывистые движения).

Ноги: движения стопы (релевэ); позиция ног – I параллельная, I аут, II параллельная, II аут; catchstep; prance; kick; layout.

Различные вариации основных позиций и положений (А-Б-В); положение jazzhand.

Координация 3-х центров

Голова – наклоны вперед – назад, одновременно двигаются плечи вверх-вниз, пелвис вправо-влево.

Грудная клетка двигается вперед – назад, руки jerk-position в оппозицию назад – вперед и одновременно battemnttendu правой ногой в сторону.

Руки во II позиции, кисти двигаются вверх-вниз, пелвис вперед – назад, голова – наклоны вправо-влево; приставные шаги – по 4 вправо и влево, руки двигаются по схеме: а-б-в-II позиция одновременно на каждый счет наклоны головой вперед и назад.

Thrustпелвисом вправо-влево, руки по II позиции и правым предплечьем на каждый счет к себе, одновременно левая рука движется по схеме: а-б-в-II позиция.

Шаги по схеме: 2 приставных шага вправо, 2 влево, 2 вперед, 2 назад. Одновременно thrustпелвисом вправо-влево. Одновременно руки исполняют основную схему в обратном порядке: в-б-а-II позиция.

Кросс. Передвижение в пространстве

Шаги: шаг на месте; шаг в сторону с приставкой;

Шаги: flatstep; catchstep. Шаг «ча-ча-ча»; латин урок; шаги в модерн-джаз манере; шаги в рок – манере.

Прыжки: по I параллельной; из I-ой во II параллельную; с двух ног на две (jump); с одной на другую с продвижением (leap); с одной ноги на ту же ногу (hop); с двух ног на одну; jump; leap; hop; с 2-х ног на 1; из I аут по II аут позицию ног, и с разворотом на 180°.

Вращения: на двух ногах; на одной ноге; corkscrew; fourchaine; повороты на одной ноге; повороты по кругу; повороты на различных уровнях.

Уровни

Стоя: верхний (на полупальцах); средний (на всей стопе); нижний (колени согнуты).

На четвереньках: опора на руках и коленях; 1 или 2 ноги вытянуты назад при опоре на руки; 1 нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене.

На коленях: стоя на 2-х коленях; стоя на одном колене, другая нога открыта в любом направлении.

Сидя: I позиция; II позиция; IV позиция или «svestic»; V позиция; колени согнуты и соединены; джазовый шпагат; сидя на одном бедре.

Лежа (на спине, на боку, на животе).

Бальный танец (54 ч.)

Медленный вальс

Музыкально-ритмическая характеристика танца, знакомство с направлениями движений в танце.

Основной вальсовый шаг. Простой квадрат. «Правый квадрат», «Левый квадрат», «Большой правый квадрат», «Большой левый квадрат».

Постановка танца медленный вальс.

Вару-Вару

Фигуры "Основное боковое движение", "Прыжки на месте", "Хлопки", "Основное движение по кругу", "Прыжки на месте с поворотом", "Основное движение по квадрату".

Рилио

Основное движение, Двойной шаг на месте; вперед-назад; в сторону; с поворотом. Каблучки. Композиция танца.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- эмоционально отзываться на музыку, осознание содержания музыкальных произведений, его драматургии;
- эстетические и ценностно-смысловые ориентации учащихся, создающие основу для формирования позитивной самооценки, самоуважения, жизненного оптимизма;
- умение исполнять музыкально-ритмические композиции в различных стилях: народно-характерном, классическом, бальном, современном, стилизованно-народном. Учить подбирать манеру, пластику, жесты, элементы этикета для исполнения танцев в соответствии с эпохой создания музыкального произведения.
- умение детей выполнять различные творческие задания по созданию танцевальных композиций, инсценировок песен на

основе сформированных движений и добиваться свободы в исполнении и передаче характерных особенностей музыки танца.

- умения и навыки в выполнении задач на пространственные ориентировки в творческих заданиях, составлении танцевальных композиций.
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, устойчивая мотивация к различным видам музыкально-ритмической деятельности;
- навыки оценки и самооценки результатов музыкально-ритмической деятельности;
- основа для формирования культуры здорового образа жизни и организации культурного досуга.
- способности видеть в людях лучшие качества;
- способности реализовывать собственный творческий потенциал, применяя знания и представления о музыке.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- понимать смысл исполнительских и творческих заданий, вносить в них свои коррективы;
- планировать свои действия в соответствии с поставленными художественно-исполнительскими и учебными задачами;
- различать способ и результат собственных и коллективных действий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, родителей, сверстников и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его оценки и самооценки;
- осуществлять контроль своего участия в разных видах музыкально-ритмической деятельности;
- выполнять учебные действия в устной, письменной речи и во внутреннем плане;
- воспринимать мнение сверстников и взрослых о музыкальном произведении, особенностях его исполнения;
- высказывать собственное мнение о явлениях музыкального искусства;
- принимать инициативу в музыкально-ритмических импровизациях и инсценировках;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных и творческих заданий с использованием учебной и дополнительной литературы, в том числе в открытом информационном пространстве (контролируемом пространстве Интернета);
- использовать знаково-символические средства, в том числе схемы, для решения учебных (музыкально-ритмических) задач;

- воспринимать и анализировать музыкальные тексты, в том числе нотные;
- строить сообщения в устной и письменной форме, используя примеры музыкальной записи;
- проводить сравнение и классификацию изученных объектов по заданным критериям;
- обобщать (самостоятельно выделять ряд или класс объектов);
- устанавливать аналогии;
- представлять информацию в виде сообщения с иллюстрациями (презентация проектов).
- соотносить различные произведения по настроению, форме, по различным средствам музыкальной выразительности (темп, ритм, динамика, мелодия);
- строить свои рассуждения о характере, жанре, средствах художественно-музыкальной выразительности;
- выражать свое мнение о музыке, используя разные речевые средства (монолог, диалог, сочинения), в т.ч. средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- выразительно исполнять музыкально-ритмические движения, воспринимать их как средство общения между людьми;
- контролировать свои музыкально-ритмические движения в коллективной работе (импровизациях, инсценировках), соотносить их с действиями других участников и понимать важность совместной работы;
- продуктивно сотрудничать со сверстниками и взрослыми, в том числе в проектной деятельности;
- задавать вопросы;
- использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;
- стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; вставать на позицию другого человека, используя опыт эмпатийного восприятия чувств и мыслей персонажа музыкального произведения.
- участвовать в диалоге, в обсуждении различных явлений жизни и искусства;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Учащийся научится:

- понимать смысл исполнительских и творческих заданий, вносить в них свои коррективы;
- планировать свои действия в соответствии с поставленными художественно-исполнительскими и учебными задачами;
- различать способ и результат собственных и коллективных действий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, родителей, сверстников и других людей;
- осуществлять контроль своего участия в разных видах музыкально-ритмической деятельности;
- воспринимать мнение сверстников и взрослых о музыкальном произведении, особенностях его исполнения;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных и творческих заданий с использованием учебной и дополнительной литературы, в том числе в открытом информационном пространстве (контролируемом пространстве Интернета);
- использовать знаково-символические средства, в том числе схемы, для решения учебных (музыкально-ритмических) задач;
- представлять информацию в виде сообщения с иллюстрациями (презентация проектов).
- соотносить различные произведения по настроению, форме, по различным средствам музыкальной выразительности (темп, ритм, динамика, мелодия);
- строить свои рассуждения о характере, жанре, средствах художественно-музыкальной выразительности
- выразительно исполнять музыкально-ритмические движения, воспринимать их как средство общения между людьми;
- контролировать свои музыкально-ритмические движения в коллективной работе (импровизациях, инсценировках), соотносить их с действиями других участников и понимать важность совместной работы;
- продуктивно сотрудничать со сверстниками и взрослыми, в том числе в проектной деятельности;
- задавать вопросы;
- использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;
- стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; вставать на позицию другого человека, используя опыт эмпатийного восприятия чувств и мыслей персонажа музыкального произведения.

- эмоционально и осознанно воспринимать музыку различных жанров, включая фрагменты крупных музыкальных жанров (в упражнениях, композициях, танцах, играх, и др.);
- эмоционально, эстетически откликаться на искусство, выражать свое отношение к музыке в различных видах музыкально-ритмической деятельности;
- соотносить музыкально-ритмические движения с жизненными впечатлениями;
- умение воплощать художественно-образное содержание и интонационно-мелодические особенности профессионального и народного творчества в музыкально-ритмической деятельности;
- наблюдать за процессом и результатом музыкально-ритмической деятельности;
- общаться и взаимодействовать в процессе коллективного воплощения различных художественных образов в движении;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- пластично и музыкально исполнять движения;
- различать популярные танцы различных бальных программ;
- исполнять бальные танцы «Медленный вальс», «Рилио», «Вару-вару»;
- работать в паре.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока	Количество часов	Основные виды учебной деятельности
Введение (1 час)			
1	Вводное занятие Входной контроль	1	Знакомиться с правилами техники безопасности во время нахождения в танцевальном зале и понимать необходимость их соблюдения. Понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить. Повторять движения. Адекватно оценивать свои умения.
Гимнастика и стретчинг (55 часов)			
2-17	Развитие гибкости назад	18	Выполнять "корзиночку", "мост".
18-42	Силовые упражнения для мышц живота	25	Выполнять упражнение в парах: лежать на животе, поднимать и опускать туловище (руки в III позиции). Стоять в I позиции, поднимать руки вверх, делать глубокий наклон вперед, ставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступать руками вперед, принимать положение "упор лежа". При этом стараться удерживать пятки в I позиции на полу. Сгибать в тазобедренных суставах, подтягивать ноги в I позиции, как можно ближе к рукам. Поднимать в исходное положение.
43-54	Прыжки	12	Выполнять прыжок в шпагат. Учить подбивной прыжок в "кольцо" одной ногой. Учить прыжок в "лягушку" со сменой ног.
Современный танец (60 часов)			
55-69	Изоляция	15	Выполнять движения руками: прямыми руками вверх-вниз; круговые движения «локомотор»; каждая часть рук двигается отдельно (кисть, предплечье, пальцы); локомотор; различные упражнения с вытянутыми руками и с согнутыми в локтях (круговые, прямые, отрывистые движения).

70-84	Координация 3-х центров	15	Работать в координации 3-х центров: голова – наклоны вперед – назад, одновременно двигаются плечи вверх-вниз, пелвис вправо-влево; грудная клетка двигается вперед – назад, руки jerk-position в оппозицию назад – вперед и одновременно battemnt tendu правой ногой в сторону.
85-98	Кросс. Передвижение в пространстве	14	Переходить с одной ноги на ту же ногу (hop); с двух ног на одну; jump; leap; hop; с 2-х ног на 1; из I аут по II аут позицию ног, и с разворотом на 180°.
99-113	Уровни	15	Стоять: верхний (на полупальцах); средний (на всей стопе); нижний (колени согнуты). Стоять на четвереньках: опора на руках и коленях; 1 или 2 ноги вытянуты назад при опоре на руки; 1 нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене.
114	Контрольный урок	1	Проверка знаний
Бальный танец (54 часа)			
115-130	Медленный вальс Промежуточная аттестация. Комплекс упражнений	15	Знакомиться с музыкально-ритмической характеристикой танца. Изучают направления движений в танце. Учить основной вальсовый шаг, простой квадрат, «правый квадрат», «левый квадрат».
131-150	Вару-вару	20	Вспомнить изученные ранее фигуры: "основное боковое движение", "прыжки на месте", "хлопки", основное движение по кругу. Изучить фигуры: "прыжки на месте с поворотом", основное движение по квадрату.
151-169	Рилио	18	Знакомиться с музыкально-ритмической характеристикой танца. Изучают направления движений в танце. Изучить основное движение, двойной шаг на месте; вперед-назад; в

			сторону; с поворотом. Каблучки.
170	Промежуточная аттестация. Показ комплекса упражнений	1	Выполнять самостоятельно разученные ранее комплексы упражнений. Оценивать правильность/неправильность выполнения упражнений. Адекватно оценивать свои умения.

3. Список литературы

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца, М.1984 г.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии, М. 1996 г.
3. Боголепская М.С.: Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах, М.1997 г.
4. Боттомер Полл : Танец современный и классический, Москва, 2006.
5. Волкова Г.А. Логопедическая ритмика: Учеб. для студ. высш. учеб, заведений М,2002г.
6. Громов Ю.И. Танец и его роль в воспитании пластической культуры, С.-Петербург, 1997 г.
7. Никитин В.Ю. Композиция в современной хореографии, учебно-методическое пособие. МГУКИ, 2007.
8. Никитин В.Ю. Использование стретчинга в профессиональной подготовке исполнителей современного танца, Москва, 2004 г.
9. Смирнов И. В. Искусство балетмейстера, М.1986 г.
10. Тарасов Н. Классический танец, М. 1971 г.
11. Шереметьевская Н.: Танец на эстраде Москва, 1985 г.
12. <http://www.butuzici.ru/igry-dlja-detej>
13. <http://www.ourkids.ru/Logopedia/ritmika.shtml>

Для воспитанников:

1. Барышникова Т., Азбука хореографии, С.П. – 1996г.
2. Васильева Т., Секрет танца, С.П. – 1997г.
3. Базарова Т., Азбука классического танца, М. 1979г.
4. www.dance-ivanovo.ru
5. <http://dancerussia.ru/>

ИНСТРУКЦИЯ по безопасному поведению в общественном транспорте

Необходимо помнить, что общественный транспорт - средство передвижения повышенного риска, поэтому:

1. Избегайте в темное время суток пустынных остановок, а ожидая автобус, трамвай или троллейбус, стойте на хорошо освещенном месте рядом с другими людьми.
2. Когда подходит автобус, не старайтесь стоять в первом ряду - могут толкнуть под колеса.
3. Нельзя спать во время движения, так как при резком торможении можно получить травму.
4. Не прислоняйтесь к дверям, по возможности избегайте езды на ступенях и в переходе.
5. Избегайте пустых автобусов, троллейбусов и трамваев, а также вагонов электропоездов.
6. Если вам приходится ехать поздно, то садитесь около водителя и ближе к проходу.
7. Девушкам рекомендуется садиться рядом с женщинами.
8. Если в салон вошел пассажир, ведущий себя развязно, отвернитесь от него, не встречайтесь с ним глазами.
9. Держите на виду свои вещи.
10. Выходя из транспорта, будьте внимательны, так как можно попасть под колеса проезжающего мимо транспорта.
12. При выходе из транспорта держитесь за поручни.

В общественном транспорте запрещается:

- ходить без необходимости в автобусах, троллейбусах и т. д.;
- открывать двери с обеих сторон (допускается только справа по движению);
- выглядывать из окон и высовывать руки;
- отвлекать водителя;
- включать или выключать какие-либо приборы (дергать стоп-кран);
- нажимать без надобности на аварийную кнопку.

Инструкцию составил: _____

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при занятиях танцевального кружка

1. Общие требования безопасности:

1.1. К допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж: по охране труда и технике безопасности.

1.2. Опасные факторы:

- травмы при выполнении упражнений на неисправных станках, а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении гимнастических упражнений и акробатических элементов без использования гимнастических матов;

1.3 Хореографический класс должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4 После выполнения упражнений тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2. Требования безопасности перед началом занятий:

2.1 Надеть специализированную танцевальную одежду, спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2 Проверить крепления станков.

3. Требования безопасности во время занятий:

3.1 Не выполнять упражнения и акробатические элементы без преподавателя или его помощника, а также без страховки.

3.2 При выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

3.3 При выполнении упражнений потоком (одним за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

4.1 При проявлении во время занятий боли в руках, покраснении кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

4.2 При возникновении пожара в хореографическом классе немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из класса, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3 При получении воспитанником травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий:

5.1 Убрать в отведенное место для хранения танцевальный инвентарь.

5.2 Снять танцевальную одежду, обувь, (спортивный костюм и спортивную обувь).

5.3 Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ
по безопасности учащихся
(вводный инструктаж)

1. МАОУ СОШ № 56 (кружок «Ритмика и хореография») расположена в микрорайоне, имеющем ряд опасных для жизни и здоровья факторов:
- вблизи учреждения расположена проезжая часть с интенсивным движением.
2. По дороге на занятия и обратно необходимо:
- переходить дорогу только в установленных местах;
 - осуществлять движение через перекресток только на зеленый свет;
 - предварительно убедиться, что движущегося транспорта в опасной близости нет.
3. В хореографическом классе располагаются зеркала, что является фактором повышенной степени опасности. Во время занятий в этом классе необходимо строго соблюдать инструкции по охране труда и требования педагога.
3. Во избежание травмоопасных ситуаций нельзя:
- бегать и толкаться во время перерывов;
 - оставлять в коридорах разлитую на полу воду;
 - качаться на станках в классах и перилах при входе в учреждение.
5. В случае любых происшествий и травм необходимо немедленно сообщить об этом педагогу, дежурному администратору, заместителю директора по учебно-воспитательной работе, директору МАОУ СОШ № 26. Медицинская аптечка находится у дежурного администратора и в учительской.
6. В случае возникновения пожара, короткого замыкания в электросети, засорения канализации или подозрений на них необходимо немедленно сообщить об этом ближайшему педагогу или администратору. При пожаре звонить по телефону 01, вызов милиции 02, вызов скорой помощи 03. Телефон находится в методическом кабинете и в приемной директора.
7. В случае возникновения чрезвычайной ситуации все сотрудники и воспитанники школы должны быть немедленно эвакуированы. Сигнал тревоги подается продолжительной серией звуковой сирены. Воспитанники покидают помещение класса и организованно выходят из школы вместе с педагогом в соответствии с планом эвакуации. Во время эвакуации группа должна иметь при себе комплект, включающий ватно-марлевые повязки, бутылку с водой и два флажка для перехода улицы. Переход перекрестка осуществляется только в колонне. В случае поступления сигнала «химическая тревога» движение колонны происходит в направлении, перпендикулярном направлению ветра.
8. При появлении в школе посторонних людей, ведущих себя подозрительно

или агрессивно, необходимо немедленно сообщить об этом дежурному администратору или охраннику школы.

9. Не допускается нахождение в школе бродячих кошек и собак.
10. Недопустимо курить в помещениях школы, бросать зажженные спички в мусорные баки, засорять канализацию посторонними предметами, оставлять открытыми водопроводные краны.
11. В школе не допускается применение психического и физического насилия в отношении учащихся, все споры должны разрешаться только мирным путем.
14. Ученики школы, должны выполнять требования дежурного администратора, педагогов и других сотрудников.

Инструкцию составил: _____

Приложение 4

ИНСТРУКЦИЯ по правилам безопасности в хореографическом классе

1. В хореографическом классе, спортивном зале, на спортплощадке обучающиеся должны заниматься только в специальной или спортивной форме.
2. На занятиях танцевального кружка обучающиеся не должны заниматься в украшениях, часах, перстнях и браслетах.
3. Упражнения у станка выполняются с разрешения педагога.
4. Перед выполнением упражнений провести разминку и разогрев мышц.
5. Не толкать друг друга, не ставить подножки.
6. Обувь должна быть специализированной, на нескользящей подошве (чешки, балетки, и др. танцевальная обувь).
7. Если при выполнении разминки плохо себя почувствовали, перейдите на шаг, а потом сядьте и сообщите об этом педагогу.

8.Выполнение акробатических элементов только с разрешения и контроля педагога.

Инструкцию составил: _____