

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №50  
ПЕТРОГРАДСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

<b>Рассмотрено</b> на заседании методического совета Протокол № 4 от «18» июня 2023года	<b>ПРИНЯТО</b> Педагогическим советом ГБОУ СОШ №50 Протокол № 10 от «20» июня 2023года	<b>УТВЕРЖДАЮ</b> Директор ГБОУ СОШ № 50 _____ М.И.Зомитева Приказ № 164 от «20 » июня 2023 года
--	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по внеурочной деятельности**  
**«Историко- бытовой танец»**  
Направление: *общекультурное*  
Срок реализации: *1 год*  
Возраст учащихся: *10 -14 лет*  
Классы: *5-8*

Подписано цифровой подписью: М.И.Зомитева  
DN: cn=М.И.Зомитева, o=Государственное бюджетное  
образовательное учреждение средняя  
образовательная школа №50 Петроградского  
района, email=school.50.spb@gmail.com, c=RU

Разработчик:  
Педагог дополнительного образования  
Балашова Мария Григорьевна

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ 2023

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Историко-бытовой танец» основного общего образования государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №50, разработана в соответствии с требованиями:**

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 года N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации»";
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения России от 17.12.2010 № 1897
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения России от 31.05.2021 № 287
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 16.11.2022 № 993 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования" (от 18.05.2023 № 370)
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения России от 22.03.2021 №115;
- Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 21.09.2022.№ 858 ;
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 8 (далее СП 2.4.3648-20);
- Санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее СанПин 1.2.3685-21);
- Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 50, утвержденным Распоряжением Комитета по образованию № 829-р от 19.04.2022 г.
- Лицензией на право ведения образовательной деятельности Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 50 (78№001569), регистрационный № 14 от 13 января 2012г.
- Свидетельством о государственной аккредитации Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №50 (серия 78А01 № 0000311), регистрационный № 971 от 15 июня 2015г.
- Образовательной программой основного общего образования (ФГОС) Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 50 Петроградского района Санкт-Петербурга, принятой педагогическим советом ГБОУ СОШ № 50, протокол №
  - Образовательной программы основного общего образования Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №50 Петроградского района Санкт-Петербурга, принятой педагогическим советом ГБОУ СОШ № 50, протокол №10 от 20.06.2023 г.

Современная система внеурочной деятельности детей предоставляет возможность миллионам обучающихся заниматься художественным и техническим творчеством, спортом и искусством в соответствии со своими желаниями и потенциальными возможностями. Внеурочная деятельность дает реальную возможность выбора индивидуального пути. Получение ребенком такой возможности означает его включение в занятие по интересам, создание условий для достижения успехов в соответствии с собственными способностями. Внеурочная деятельность для детей в школьном возрасте увеличивает пространство, в которой они могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои индивидуальные качества.

Программа внеурочной деятельности «по историко-бытовому танцу» относится к программам физкультурно-спортивной направленности. Уровень освоения программы общекультурный.

Современному школьнику, проводящему основную часть дня на уроках в школе и за выполнением домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные нагрузки. Данная ситуация ведет к дефициту двигательной активности детей, которая с поступлением их в школу снижается наполовину. Вследствие острого дефицита физической активности у большинства школьников наблюдаются ухудшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрения, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. В условиях недостатка двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе и во внеурочное время. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию.

Специфика занятий ритмикой состоит в формировании эстетической и художественной культуры личности. Хореографическое искусство, на примере историко-бытового танца является важнейшим аспектом эстетического воспитания. Несомненно, возникает вопрос о систематизации накопившихся теоретических знаний и практического опыта, который упорядочен в единой программе обучения.

Программа направлена на приобщение наибольшего числа детей к систематическим занятиям танцами, на гармоничное формирование личности, фундаментом которого является правильное развитие двигательной и психологической сферы ребенка.

### ***АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ***

Заключается в том, что перед учреждениями внеурочной деятельности детей стоит задача по всестороннему удовлетворению потребностей государства и общества. Программа по изучению историко-бытового танца дополняет и расширяет сферу внеурочной деятельности.

Программа способствует всестороннему раскрытию и реализации природного творческого потенциала личности, социально значимого проявления индивидуальности каждого ребенка в условиях коллектива и социума.

Занятия историко-бытовым танцем помогут детям в будущем. Получая навыки, воспитанники начинают ощущать необходимость в дальнейшем самосовершенствовании и самоутверждении. Одним из главных результатов занятий должна стать легкость и уверенность учащихся при общении с окружающими их людьми.

Предложенная программа поможет успешно проводить работу по формированию у детей красивой осанки, свободы и пластики движений.

### ***ОСОБЕННОСТЬЮ ПРОГРАММЫ***

Является её направленность не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия воспитанникам с разной физической подготовкой и физическими способностями.

### ***АДРЕСАТОМ ПРОГРАММЫ***

Являются дети разного возраста от 10 до 14 лет. Формирование групп происходит на свободной основе, учитывая возрастные особенности учащихся.

### ***ОБЪЕМ И СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ***

Программа рассчитана на 1 год обучения в количестве 136 часов, 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

### ***ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:***

Создание условий для саморазвития обучающихся путем приобщения детей к миру танца и музыки. Формирование понимания своего тела, умения владеть движениями и пластикой, самооценки личности обучающихся.

### ***ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:***

#### **1. Образовательные:**

- Обучение детей основам хореографического мастерства (основные понятия, шаги, названия движений).
- Осознанное восприятие танцевального материала, совершенствование танцевальной техники от простого к сложному.
- Овладение эмоционально ярким художественным исполнением (работа над основами актерского мастерства).
- Организация постановочной и концертной деятельности в соответствии с возрастом.

#### **2. Развивающие:**

- Развитие фантазии и образной памяти.
- Развитие мотивации на творческую деятельность.

#### **3. Воспитательные:**

- Воспитание потребности в самостоятельных занятиях хореографией и танцами. Воспитание позитивных межличностных отношений в творческом коллективе.
- Создание условий для общения.
- Формирование чувства этики, вежливости и такта.

На протяжении всего периода обучения на данном этапе в процессе репетиционно - постановочной работы нарабатывается техника танца, разучиваются новые танцевальные движения различной сложности, максимально раскрывается творческий потенциал детей конкретно для данного возраста детей.

### ***УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ***

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

#### **Формы организации деятельности учащихся на занятии:**

1. Фронтальная – наиболее часто используется в водной и заключительной и реже – в основной части. При выполнении несложных двигательных действий. В этом случае преподаватель имеет возможность контролировать действия всех занимающихся.
2. Поточная – при поточном способе занимающиеся выполняют упражнения поочередно, применяется, когда необходимо обеспечить контроль за действиями каждого из них.
3. Групповая – каждая группа выполняет отдельные задания; педагог одновременно осуществляет контроль деятельности всех групп, находясь при этом с группой, получившей самое сложное задание.
4. Индивидуальная – применяется в целях устранения имеющихся недостатков или для углубления освоения учебного материала в работе со способными детьми.

**Материально-техническое оснащение программы.** Для проведения занятий в образовательном учреждении используется школьный актовый зал или открытая площадка. Также используется для

проведения занятий следующее оборудование и инвентарь: музыкальное сопровождение, танцевальные аксессуары.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.**

В ходе освоения программы учащиеся должны достичь следующих результатов:

#### **1. ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы); в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

#### **2. МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

##### ***Регулятивные УУД.***

- ✓ Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно.
- ✓ Проговаривать последовательность действий.
- ✓ Учиться высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- ✓ Учиться совместно с педагогом и другими учащимися давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

##### ***Познавательные УУД:***

- ✓ Получать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- ✓ Анализировать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.
- ✓ Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

##### ***Коммуникативные УУД:***

- ✓ Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать и понимать* речь других.
- ✓ Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- ✓ Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

#### **3. ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- ✓ Четко представлять, что такое хорография и ее разновидности, из чего они состоят, сколько программ, сколько танцев существует.
- ✓ легко ориентироваться в пространстве, свободно перестраиваться из линии в колонны, из колонны в круг, знать как проходит линия танца и т.д;
- ✓ правильно распределять свои силы и дыхание во время разминки, овладеют основными приемами, позволяющими полностью разогреть мышцы тела, для подготовки к основной части занятия;
- ✓ самостоятельно исполнять выученные танцевальные элементы.

✓ - самостоятельно исполнять танцевальные композиции (синхронно, эмоционально и т.д.);

✓ не бояться выступлений на конкурсе или на большой сцене перед зрителями.

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД 5 КАДЕТСКИЙ КЛАСС**

№	ТЕМА	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ИТОГО
1	Вводное занятие	3	-	3
2	Специальная физическая подготовка	-	6	6
3	Психологическая работа с танцорами	1	2	3
4	Полонез	-	6	6
5	Вальс	-	6	6
6	Марш	-	6	6
7	Итоговые занятия	-	4	4
<b>ИТОГО:</b>		4	30	34

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД 6 КАДЕТСКИЙ КЛАСС**

№	ТЕМА	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ИТОГО
1	Вводное занятие	3	-	3
2	Специальная физическая подготовка	-	6	6
3	Психологическая работа с танцорами	1	2	3
4	Полонез	-	6	6
5	Вальс	-	6	6
6	Полька	-	6	6
7	Итоговые занятия	-	4	4
<b>ИТОГО:</b>		4	30	34

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД 7 КАДЕТСКИЙ КЛАСС**

№	ТЕМА	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ИТОГО
1	Вводное занятие	3	-	3
2	Специальная физическая подготовка	-	6	6
3	Психологическая работа с танцорами	1	2	3
4	Полонез	-	6	6
5	Вальс	-	6	6
6	Кадриль	-	6	6
7	Итоговые занятия	-	4	4
<b>ИТОГО:</b>		4	30	34

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ  
ГОД 8 КАДЕТСКИЙ КЛАСС**

№	ТЕМА	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ИТОГО
1	Вводное занятие	3	-	3
2	Специальная физическая подготовка	-	6	6
3	Психологическая работа с танцорами	1	2	3
4	Полонез	-	6	6
5	Вальс	-	6	6
6	Мазурка	-	6	6
7	Итоговые занятия	-	4	4
<b>ИТОГО:</b>		4	30	34

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 5 КАДЕТСКИЙ КЛАСС**

В разделе «Вводное занятие» представлен теоретический материал по истории развития хореографии. В разделе «Специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, направлены на напряжение и расслабление, настройку и восстановление мышц. В разделе «Психологическая работа с танцором» представлен игровой материал на раскрепощение. В разделе «Полонез» разучивается танец конца XVIII века и начала XIX века. В разделе «Вальс» разучиваются «па» вальса в паре, различные виды вальсов. В разделе «Марш» разучивается классический, военный марш.

### **ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ (3 ЧАСА)**

#### **Вводное занятие**

Правила техники безопасности.

Правила техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий, экскурсий, показательных выступлений, соревнований, тестовых испытаний.

Правила пожарной безопасности, безопасность дорожного движения.

Правила безопасности в связи с угрозой террористических актов.

Ознакомление с планом работы объединения.

#### **Что такое танец?**

##### **Теория**

Воспитательная работа в коллективе предполагает воспитание, прежде всего через предмет, через вид деятельности. Прекрасным средством воспитания человека является сам процесс овладения основами танцевального искусства, требующий внутренней собранности, внимания, волевых усилий. Ставя перед собой определенные задачи и стремясь к их достижению путем длительной, кропотливой, сознательной работы, учащиеся приобретают ценные нравственные качества: выносливость, трудолюбие, целеустремленность, настойчивость, требовательность к себе, самокритичность и т.д. Кроме того, занятия классическим и народно-сценическим танцем воспитывают эстетический вкус, развивают музыкальность, пластичность, артистизм, закладывая основу художественного развития, творческой активности личности.

Большую роль в воспитании самодеятельных актёров играют лекции, беседы по вопросам искусства, литературы, этики и эстетики, диспуты и дискуссии, обсуждение новых работ профессиональных и самодеятельных коллективов. Интерес вызывают те лекции и беседы, которые насыщены яркими примерами, иллюстрируются фотоснимками, слайдами, музыкальными произведениями.

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (6 ЧАСОВ)**

#### **Практика**

Постепенное накопление двигательных навыков, умений сочетать движение с музыкой в определенном ритме и темпе, дает ребенку ощущение свободы, уверенности и творческой раскрепощенности. Реализуя в комплексе все упражнения, предложенные в программе, педагог предполагает добавить к ним логарифмическую гимнастику по системе Бориса Князева, что приводит к более быстрому снятию напряжения, дети успешнее осваивают учебный материал, а результат начинает просматриваться буквально на 9-10 занятии.

Основные средства ОФП на раннем этапе обучения строевые, общеразвивающие, игровые, элементы танцев.

#### 1. Упражнения на гибкость и силу.

- ❖ Пассивно - маховые, пружинные движения.
- ❖ Мышцы шеи (повороты, расслабления, вращения)
- ❖ Туловища (наклоны, круговые вращения, расслабления, прогибы)
- ❖ Мышцы ног (сгибания, разгибания, отведения, приведения, растягивания, расслабления, маховые, круговые коленями)
- ❖ Мышцы спины.
- ❖ Мышцы брюшного пресса.
- ❖ Мышцы голени и стопы.
- ❖ Мышцы бедра.

2. Упражнения на развитие быстроты.
  - ❖ Бег с ускорением
  - ❖ Упражнения с увеличением амплитуды движения
3. Упражнения на развитие общей выносливости, выполнение танцевальных движений на фоне усталости
4. Упражнения на развитие ловкости
  - ❖ Статические, динамические равновесия в танцевальных композициях, игровые методы в танце.

### **Специальная физическая подготовка:**

#### *1. Виды шагов на полупальцах:*

Мягкий.

Высокий.

Пружинящий.

Двойной (с приставкой) - вправо, влево.

Вперед, назад.

Скрестный.

Скользкий (на plié, на releve)

Перекатный.

Галоп.

#### *2. Виды бега:*

На полупальцах.

С высоким подниманием бедра.

С захлестом назад.

Боком скрестно.

#### *3. Упражнения в равновесии на баланс:*

Стойка на полупальцах двух ног, на одной ноге, в demi-plié.

Переход с одной ноги на другую на releve.

Равновесие.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РАБОТА С ТАНЦОРАМИ (3 ЧАСА)**

### **Теория**

В психотерапии довольно весомое значение имеет тот факт, что когда есть психологические проблемы у ребенка, то это значит, что психотерапевту необходимо работать именно с родителями, и уже потом – с ребенком.

Перед педагогом тоже встает эта задача, если он в своем коллективе играет сразу все роли – и руководителя, и тренера, и психолога одновременно.

Большое внимание уделяется работе с родителями. Педагог-ученик – родитель – психология взаимоотношений.

### **Практика**

Успеваемость ученика зависит от:

- ❖ методичности подачи тренировочного материала;
- ❖ психологической атмосферы, которую педагог создает в ансамбле;
- ❖ умения строить отношения с родителями;
- ❖ умения строить отношения с учениками;
- ❖ умения поддерживать трудолюбивых учеников и стимулировать менее азартных;
- ❖ умения регулировать отношения не только в парах, но и во всем коллективе;
- ❖ умения защищать интересы своих учеников в конкурентной атмосфере турниров.

## **ПОЛОНЕЗ (6 ЧАСОВ)**

Выработка выразительности, осмысленного и художественного исполнения танца - основа исполнительского мастерства.

**Полонез** (польск. *polonez*, фр. *polonaise*, от фр. *polonais* — польский) — торжественный танец-шествие в умеренном темпе, имеющий польское происхождение. Исполнялся, как правило, в начале балов, подчёркивая возвышенный характер праздника. В полонезе танцующие пары двигаются по установленным правилами геометрическим фигурам. Музыкальный размер танца — 3/4.

### **Практика**

Базовые шаги полонеза состоит из последовательности трёх обычных шагов: шаг с внешней (по отношению партнёров друг к другу) ноги на носок, шаг с внутренней ноги на носок, шаг с внешней ноги на стопу.

Следующий шаг начинается уже с внутренней ноги. Таким образом, рисунок получается следующим: носок, носок, стопа.<sup>[1][2]</sup>

При первом шаге происходит лёгкое приседание (плие) на опорной ноге с небольшим поворотом в сторону вынесенной вперед ноги. Дальнейшее движение осуществляется в распрямлённом положении, партнёры как бы тянутся вверх. Плечи должны быть раскрыты, осанка гордая, благородная.

### **Фигуры полонеза:**

- Променад (фр. *promenade*). Пары движутся основным шагом по кругу против часовой стрелки вслед за ведущей парой.
- Колонна. Дойдя до центра конца зала, первая пара поворачивает налево (в начало зала) и продолжает движение по диаметру круга. Все продолжают движение вслед за первой парой и постепенно выстраиваются в колонну.
- Поперечина, траверсе (фр. *la traverse*). Пары выстроены в две колонны параллельно друг другу по двум сторонам круга. Колонны идут навстречу друг другу по кругу. Когда пары встречаются, то кавалеры «левой линии» пропускают между собой и своими дамами дам другой «линии», а кавалеры «правой линии» пропускают между собой и своими дамами дам «левой линии». Получается своеобразная «расчётка» или «решётка». В конце фигуры пары соединяются, продолжая идти по кругу.

## **ВАЛЬС (6 ЧАСОВ)**

**Вальс** (через фр. *valse*, от нем. *Walzer*— «катающий») — общее название бальных, социальных танцев в музыкальных размерах, как 3/4 или 6/8, исполняют, преимущественно, в закрытой позиции. Наиболее распространена фигура в вальсе — полный оборот в два такта с тремя шагами в каждом.

Впервые вальс стал популярен в Вене в 80-х годах XVIII века, в последующие годы распространившись во многих странах. Вальс, особенно с закрытыми позициями, стал образцом для создания многих других бальных танцев. Позже были созданы многие разновидности вальса.

### **Практика**

#### **Разновидности вальса:**

- Быстрые формы вальса называют «венским»
- Вальс международного стандарта танцуют только в закрытых позициях
- Можно танцевать и в открытых позициях, так танцевали в Италии в конце XVIII века

## **МАРШ (6 ЧАСОВ)**

Marche — буквально «шествие», «движение вперёд») — музыкальный жанр. Сложился в инструментальной музыке в связи с необходимостью синхронизации движения большого числа людей: движения войск в строю, церемониальных и праздничных шествий.

## **КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (4 ЧАСА)**

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностными результатами** программы является формирование следующих умений: определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы); в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **1. Регулятивные УУД.**

- ✓ Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно.
- ✓ Проговаривать последовательность действий.
- ✓ Учиться совместно с педагогом и другими учащимися давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### **2. Познавательные УУД.**

- ✓ Получать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- ✓ Анализировать полученную информацию: **делает** выводы в результате совместной работы всей команды.
- ✓ Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

### **3. Коммуникативные УУД.**

- ✓ Умение донести свою позицию до других: излагать свою мысль, слушать и понимать речь других.
- ✓ Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

### **4. Предметные:**

- ✓ сформировать стойкий интерес к танцевальному искусству;
- ✓ легко ориентироваться в пространстве, свободно перестраиваться из линии в колонны, из колонны в круг, знать как проходит линия танца.

В разделе «Вводное занятие» представлен теоретический материал по истории развития хореографии. В разделе «Специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, направлены на напряжение и расслабление, настройку и восстановление мышц. В разделе «Психологическая работа с танцором» представлен игровой материал на раскрепощение. В разделе «Полонез» разучивается танец конца XVIII века и начала XIX века. В разделе «Вальс» разучиваются «па» вальса в паре, различные виды вальсов. В разделе «Полька» разучивается классическая полька XIX века.

### **ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ (3 ЧАСА)**

#### **Вводное занятие**

Правила техники безопасности.

Правила техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий, экскурсий, показательных выступлений, соревнований, тестовых испытаний.

Правила пожарной безопасности, безопасность дорожного движения.

Правила безопасности в связи с угрозой террористических актов.

Ознакомление с планом работы объединения.

#### **Что такое танец?**

##### **Теория**

Воспитательная работа в коллективе предполагает воспитание, прежде всего через предмет, через вид деятельности. Прекрасным средством воспитания человека является сам процесс овладения основами танцевального искусства, требующий внутренней собранности, внимания, волевых усилий. Ставя перед собой определенные задачи и стремясь к их достижению путем длительной, кропотливой, сознательной работы, учащиеся приобретают ценные нравственные качества: выносливость, трудолюбие, целеустремленность, настойчивость, требовательность к себе, самокритичность и т.д. Кроме того, занятия классическим и народно-сценическим танцем воспитывают эстетический вкус, развивают музыкальность, пластичность, артистизм, закладывая основу художественного развития, творческой активности личности.

Большую роль в воспитании самодеятельных актёров играют лекции, беседы по вопросам искусства, литературы, этики и эстетики, диспуты и дискуссии, обсуждение новых работ профессиональных и самодеятельных коллективов. Интерес вызывают те лекции и беседы, которые насыщены яркими примерами, иллюстрируются фотоснимками, слайдами, музыкальными произведениями.

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (6 ЧАСОВ)**

#### **Практика**

Постепенное накопление двигательных навыков, умений сочетать движение с музыкой в определенном ритме и темпе, дает ребенку ощущение свободы, уверенности и творческой раскрепощенности. Реализуя в комплексе все упражнения, предложенные в программе, педагог предполагает добавить к ним логарифмическую гимнастику по системе Бориса Князева, что приводит к более быстрому снятию напряжения, дети успешнее осваивают учебный материал, а результат начинает просматриваться буквально на 9-10 занятии.

Основные средства ОФП на раннем этапе обучения строевые, общеразвивающие, игровые, элементы танцев.

1. Упражнения на гибкость и силу.

- ❖ Пассивно - маховые, пружинные движения.
- ❖ Мышцы шеи (повороты, расслабления, вращения)
- ❖ Туловища (наклоны, круговые вращения, расслабления, прогибы)
- ❖ Мышцы ног (сгибания, разгибания, отведения, приведения, растягивания, расслабления, маховые, круговые коленями)
- ❖ Мышцы спины.
- ❖ Мышцы брюшного пресса.
- ❖ Мышцы голени и стопы.
- ❖ Мышцы бедра.

2. Упражнения на развитие быстроты.
- ❖ Бег с ускорением
- ❖ Упражнения с увеличением амплитуды движения
3. Упражнения на развитие общей выносливости, выполнение танцевальных движений на фоне усталости
4. Упражнения на развитие ловкости
- ❖ Статические, динамические равновесия в танцевальных композициях, игровые методы в танце.

### **Специальная физическая подготовка:**

#### *5. Виды шагов на полупальцах:*

Мягкий.  
Высокий.  
Пружинящий.  
Двойной (с приставкой) - вправо, влево.  
Вперед, назад.  
Скрестный.  
Скользкий (на plié, на releve)  
Перекатный.  
Галоп.

#### *6. Виды бега:*

На полупальцах.  
С высоким подниманием бедра.  
С захлестом назад.  
Боком скрестно.

#### *7. Упражнения в равновесии на баланс:*

Стойка на полупальцах двух ног, на одной ноге, в demi-plié.  
Переход с одной ноги на другую на releve.  
Равновесие.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РАБОТА С ТАНЦОРАМИ (3 ЧАСА)**

### **Теория**

В психотерапии довольно весомое значение имеет тот факт, что когда есть психологические проблемы у ребенка, то это значит, что психотерапевту необходимо работать именно с родителями, и уже потом – с ребенком.

Перед педагогом тоже встает эта задача, если он в своем коллективе играет сразу все роли – и руководителя, и тренера, и психолога одновременно.

Большое внимание уделяется работе с родителями. Педагог-ученик – родитель – психология взаимоотношений.

### **Практика**

Успеваемость ученика зависит от:

- ❖ методичности подачи тренировочного материала;
- ❖ психологической атмосферы, которую педагог создает в ансамбле;
- ❖ умения строить отношения с родителями;
- ❖ умения строить отношения с учениками;
- ❖ умения поддерживать трудолюбивых учеников и стимулировать менее азартных;
- ❖ умения регулировать отношения не только в парах, но и во всем коллективе;
- ❖ умения защищать интересы своих учеников в конкурентной атмосфере турниров.

## **ПОЛОНЕЗ (6 ЧАСОВ)**

Выработка выразительности, осмысленного и художественного исполнения танца - основа исполнительского мастерства.

**Полонез** (польск. *polonez*, фр. *polonaise*, от фр. *polonais* — польский) — торжественный танец-шествие в умеренном темпе, имеющий польское происхождение. Исполнялся, как правило, в начале балов, подчёркивая возвышенный характер праздника. В полонезе танцующие пары двигаются по установленным правилами геометрическим фигурам. Музыкальный размер танца — 3/4.

### **Практика**

Базовые шаги полонеза состоит из последовательности трёх обычных шагов: шаг с внешней (по отношению партнёров друг к другу) ноги на носок, шаг с внутренней ноги на носок, шаг с внешней ноги на стопу.

Следующий шаг начинается уже с внутренней ноги. Таким образом, рисунок получается следующим: носок, носок, стопа.<sup>[1][2]</sup>

При первом шаге происходит лёгкое приседание (плие) на опорной ноге с небольшим поворотом в сторону вынесенной вперед ноги. Дальнейшее движение осуществляется в распрямлённом положении, партнёры как бы тянутся вверх. Плечи должны быть раскрыты, осанка гордая, благородная.

### **Фигуры полонеза:**

- Променад (фр. *promenade*). Пары движутся основным шагом по кругу против часовой стрелки вслед за ведущей парой.
- Колонна. Дойдя до центра конца зала, первая пара поворачивает налево (в начало зала) и продолжает движение по диаметру круга. Все продолжают движение вслед за первой парой и постепенно выстраиваются в колонну.
- Поперечина, траверсе (фр. *la traverse*). Пары выстроены в две колонны параллельно друг другу по двум сторонам круга. Колонны идут навстречу друг другу по кругу. Когда пары встречаются, то кавалеры «левой линии» пропускают между собой и своими дамами дам другой «линии», а кавалеры «правой линии» пропускают между собой и своими дамами дам «левой линии». Получается своеобразная «расчётка» или «решётка». В конце фигуры пары соединяются, продолжая идти по кругу.
- Фонтан (фр. *la fontaine*). Пары выстроены в колонну в начале зала. Кавалер первой пары поворачивается налево и идёт по полукругу в конец зала. Дама первой пары идёт направо по полукругу в конец зала. Остальные пары доходят до места, где разошлась первая пара и только после этого расходятся — в том же порядке, что и первая пара.
- Веер (фр. *éventail*). Обычно эта фигура выполняется после «фонтана». Кавалеры идут по полукругу в конец зала слева (если смотреть в начало зала), их дамы идут параллельно им по полукругу справа (партнёры идут не вместе). Когда кавалер встречает свою даму, он предлагает ей руку, и пары расходятся следующим образом: нечётные пары идут в правый угол начала зала, а чётные — в левый угол начала зала. Дойдя до соответствующего угла зала, пары поворачивают и возвращаются в конец зала по своему полукругу.
- Расхождение. Выполняется аналогично «вееру». Первая пара колонны доходит до головы зала и возвращается в хвост зала по правой стороне круга, следующая доходит до её места и затем идет по левой стороне и т. д. (нечётные пары по правой стороне, чётные по левой). Каждая пара «уходит» назад только на начало следующего такта (то есть на счёт «раз»).

## **ВАЛЬС (6 ЧАСОВ)**

**Вальс** (через фр. *valse*, от нем. *Walzer* — «катающий») — общее название бальных, социальных танцев в музыкальных размерах, как 3/4 или 6/8, исполняют, преимущественно, в закрытой позиции. Наиболее распространена фигура в вальсе — полный оборот в два такта с тремя шагами в каждом.

Впервые вальс стал популярен в Вене в 80-х годах XVIII века, в последующие годы распространившись во многих странах. Вальс, особенно с закрытыми позициями, стал образцом для создания многих других бальных танцев. Позже были созданы многие разновидности вальса.

## Практика

### Разновидности вальса:

- Быстрые формы вальса называют «венским»
- Вальс международного стандарта танцуют только в закрытых позициях
- Можно танцевать и в открытых позициях, так танцевали в Италии в конце XVIII века

### ПОЛЬКА (6 ЧАСОВ)

- **Пóлька** — быстрый живой центральноевропейский танец, а также жанр танцевальной музыки. Музыкальный размер польки —  $2/4$
- Во многих европейских странах существует свой вариант польки. Её считают народным танцем в России, Белоруссии, Украине, Чехии, Польше, Германии, скандинавских странах, республиках бывшей Югославии и многих других. Каждая нация внесла в танец свои особенности: эстонская йоксуполька танцуется медленно, важно, молдавская — темпераментно, белорусская Пóлька-крыжачок, Пóлька-янка — грациозно, украинская Пóлька-галичанка и русские польки — весело. У русских известно множество вариантов: Пóлька простая, Пóлька-ойра, Пóлька на троих, Пóлька-бабочка, Пóлька-птичка, Бешеная бабочка.
- Войдя в репертуар бальных танцев, полька пополнилась бальными разновидностями: появились Пóлька-галоп, Пóлька-мазурка, Пóлька-котильон.

### КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (4 ЧАСА)

#### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами программы является формирование следующих умений: определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы); в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### 1. Регулятивные УУД.

- ✓ Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно.
- ✓ Проговаривать последовательность действий.
- ✓ Учиться совместно с педагогом и другими учащимися давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### 2. Познавательные УУД.

- ✓ Получать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- ✓ Анализировать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.
- ✓ Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

#### 3. Коммуникативные УУД.

- ✓ Умение донести свою позицию до других: излагать свою мысль, слушать и понимать речь других.
- ✓ Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

**4. Предметные:**

- ✓ сформировать стойкий интерес к танцевальному искусству;
- ✓ легко ориентироваться в пространстве, свободно перестраиваться из линии в колонны, из колонны в круг, знать как проходит линия танца.

В разделе «Вводное занятие» представлен теоретический материал по истории развития хореографии. В разделе «Специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, направлены на напряжение и расслабление, настройку и восстановление мышц. В разделе «Психологическая работа с танцором» представлен игровой материал на раскрепощение. В разделе «Полонез» разучивается танец конца XVIII века и начала XIX века. В разделе «Вальс» разучиваются «па» вальса в паре, различные виды вальсов. В разделе «Полька» разучивается классическая полька XIX века.

### **ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ (3 ЧАСА)**

#### **Вводное занятие**

Правила техники безопасности.

Правила техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий, экскурсий, показательных выступлений, соревнований, тестовых испытаний.

Правила пожарной безопасности, безопасность дорожного движения.

Правила безопасности в связи с угрозой террористических актов.

Ознакомление с планом работы объединения.

#### **Что такое танец?**

##### **Теория**

Воспитательная работа в коллективе предполагает воспитание, прежде всего через предмет, через вид деятельности. Прекрасным средством воспитания человека является сам процесс овладения основами танцевального искусства, требующий внутренней собранности, внимания, волевых усилий. Ставя перед собой определенные задачи и стремясь к их достижению путем длительной, кропотливой, сознательной работы, учащиеся приобретают ценные нравственные качества: выносливость, трудолюбие, целеустремленность, настойчивость, требовательность к себе, самокритичность и т.д. Кроме того, занятия классическим и народно-сценическим танцем воспитывают эстетический вкус, развивают музыкальность, пластичность, артистизм, закладывая основу художественного развития, творческой активности личности.

Большую роль в воспитании самодеятельных актёров играют лекции, беседы по вопросам искусства, литературы, этики и эстетики, диспуты и дискуссии, обсуждение новых работ профессиональных и самодеятельных коллективов. Интерес вызывают те лекции и беседы, которые насыщены яркими примерами, иллюстрируются фотоснимками, слайдами, музыкальными произведениями.

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (6 ЧАСОВ)**

#### **Практика**

Постепенное накопление двигательных навыков, умений сочетать движение с музыкой в определенном ритме и темпе, дает ребенку ощущение свободы, уверенности и творческой раскрепощенности. Реализуя в комплексе все упражнения, предложенные в программе, педагог предполагает добавить к ним логарифмическую гимнастику по системе Бориса Князева, что приводит к более быстрому снятию напряжения, дети успешнее осваивают учебный материал, а результат начинает просматриваться буквально на 9-10 занятии.

Основные средства ОФП на раннем этапе обучения строевые, общеразвивающие, игровые, элементы танцев.

✓ Упражнения на гибкость и силу.

❖ Пассивно - маховые, пружинные движения.

❖ Мышцы шеи (повороты, расслабления, вращения)

❖ Туловища (наклоны, круговые вращения, расслабления, прогибы)

❖ Мышцы ног (сгибания, разгибания, отведения, приведения, растягивания, расслабления, маховые, круговые коленями)

❖ Мышцы спины.

❖ Мышцы брюшного пресса.

❖ Мышцы голени и стопы.

❖ Мышцы бедра.

- ✓ Упражнения на развитие быстроты.
  - ❖ Бег с ускорением
  - ❖ Упражнения с увеличением амплитуды движения
- ✓ Упражнения на развитие общей выносливости, выполнение танцевальных движений на фоне усталости
- ✓ Упражнения на развитие ловкости
  - ❖ Статические, динамические равновесия в танцевальных композициях, игровые методы в танце.

### Специальная физическая подготовка:

- ✓ *Виды шагов на полупальцах:*
  - Мягкий.
  - Высокий.
  - Пружинящий.
  - Двойной (с приставкой) - вправо, влево.
  - Вперед, назад.
  - Скрестный.
  - Скользкий (на plié, на releve)
  - Перекатный.
  - Галоп.
- ✓ *Виды бега:*
  - На полупальцах.
  - С высоким подниманием бедра.
  - С захлестом назад.
  - Боком скрестно.
- ✓ *Упражнения в равновесии на баланс:*
  - Стойка на полупальцах двух ног, на одной ноге, в demi-plié.
  - Переход с одной ноги на другую на releve.
  - Равновесие.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РАБОТА С ТАНЦОРАМИ (3 ЧАСА)

### Теория

В психотерапии довольно весомое значение имеет тот факт, что когда есть психологические проблемы у ребенка, то это значит, что психотерапевту необходимо работать именно с родителями, и уже потом – с ребенком.

Перед педагогом тоже встает эта задача, если он в своем коллективе играет сразу все роли – и руководителя, и тренера, и психолога одновременно.

Большое внимание уделяется работе с родителями. Педагог-ученик – родитель – психология взаимоотношений.

### Практика

Успеваемость ученика зависит от:

- ❖ методичности подачи тренировочного материала;
- ❖ психологической атмосферы, которую педагог создает в ансамбле;
- ❖ умения строить отношения с родителями;
- ❖ умения строить отношения с учениками;
- ❖ умения поддерживать трудолюбивых учеников и стимулировать менее азартных;
- ❖ умения регулировать отношения не только в парах, но и во всем коллективе;
- ❖ умения защищать интересы своих учеников в конкурентной атмосфере турниров.

## ПОЛОНЕЗ (6 ЧАСОВ)

Выработка выразительности, осмысленного и художественного исполнения танца - основа исполнительского мастерства.

**Полонез** (польск. *polonez*, фр. *polonaise*, от фр. *polonais* — польский) — торжественный танец-шествие в умеренном темпе, имеющий польское происхождение. Исполнялся, как правило, в начале балов, подчёркивая возвышенный характер праздника. В полонезе танцующие пары двигаются по установленным правилами геометрическим фигурам. Музыкальный размер танца — 3/4.

### Практика

Базовые шаги полонеза состоит из последовательности трёх обычных шагов: шаг с внешней (по отношению партнёров друг к другу) ноги на носок, шаг с внутренней ноги на носок, шаг с внешней ноги на стопу.

Следующий шаг начинается уже с внутренней ноги. Таким образом, рисунок получается следующим: носок, носок, стопа.<sup>[1][2]</sup>

При первом шаге происходит лёгкое приседание (плие) на опорной ноге с небольшим поворотом в сторону вынесенной вперед ноги. Дальнейшее движение осуществляется в распрямлённом положении, партнёры как бы тянутся вверх. Плечи должны быть раскрыты, осанка гордая, благородная.

### Фигуры полонеза:

- Променад (фр. *promenade*). Пары движутся основным шагом по кругу против часовой стрелки вслед за ведущей парой.
- Колонна. Дойдя до центра конца зала, первая пара поворачивает налево (в начало зала) и продолжает движение по диаметру круга. Все продолжают движение вслед за первой парой и постепенно выстраиваются в колонну.
- Поперечина, траверсе (фр. *la traverse*). Пары выстроены в две колонны параллельно друг другу по двум сторонам круга. Колонны идут навстречу друг другу по кругу. Когда пары встречаются, то кавалеры «левой линии» пропускают между собой и своими дамами дам другой «линии», а кавалеры «правой линии» пропускают между собой и своими дамами дам «левой линии». Получается своеобразная «расчётка» или «решётка». В конце фигуры пары соединяются, продолжая идти по кругу.
- Фонтан (фр. *la fontaine*). Пары выстроены в колонну в начале зала. Кавалер первой пары поворачивается налево и идёт по полукругу в конец зала. Дама первой пары идёт направо по полукругу в конец зала. Остальные пары доходят до места, где разошлась первая пара и только после этого расходятся — в том же порядке, что и первая пара.
- Веер (фр. *éventail*). Обычно эта фигура выполняется после «фонтана». Кавалеры идут по полукругу в конец зала слева (если смотреть в начало зала), их дамы идут параллельно им по полукругу справа (партнёры идут не вместе). Когда кавалер встречает свою даму, он предлагает ей руку, и пары расходятся следующим образом: нечётные пары идут в правый угол начала зала, а чётные — в левый угол начала зала. Дойдя до соответствующего угла зала, пары поворачивают и возвращаются в конец зала по своему полукругу.
- Расхождение. Выполняется аналогично «вееру». Первая пара колонны доходит до головы зала и возвращается в хвост зала по правой стороне круга, следующая доходит до её места и затем идет по левой стороне и т. д. (нечётные пары по правой стороне, чётные по левой). Каждая пара «уходит» назад только на начало следующего такта (то есть на счёт «раз»).
- Звёздочки. Выполняются за 8 тактов. Пары располагаются в двух колоннах параллельно друг другу, при этом чётные пары догоняют находящиеся впереди нечётные, а нечётные, наоборот, отстают (разбиваясь, таким образом, по четыре человека). На первый счёт дама первой пары поворачивается по часовой стрелке через правое плечо, поднимая правую руку, дама второй пары — через левое, также поднимая правую руку. Все четверо соединяют прямые правые руки в центре круга, при этом руки дам лежат сверху рук кавалеров. Далее звёздочка движется по кругу по часовой стрелке обычным шагом полонеза (на первые четыре такта проходят первый полный круг, на вторые четыре такта — второй полный круг). В конце восьмого такта руки размыкаются, дама первой пары поворачивается по часовой стрелке через правое плечо в исходное положение.

- Шен или шент, цепочка, гирлянда (фр. *la chaine*). Выполняется за 8 тактов. Кавалеры располагаются в кругу лицом по обычному направлению движения, их дамы лицом к ним (соответственно, кавалеры стоят левой рукой в центр круга, дамы — правой рукой в центр круга). Движение выполняется обычным шагом полонеза. Кавалер делает шаг по кругу, встречается со своей дамой правыми руками и правыми плечами, на следующий шаг со следующей дамой соответственно левыми руками и левыми плечами (при каждой встрече партнёры слегка кланяются друг другу). Дойдя до своей дамы, кавалер подает ей руку, пара разворачивается по ходу танца (возможны варианты).
- Линии (четвёрки). Выполняются после расхода пар на две колонны из головы зала, когда пары возвращаются в хвост колонны по двум сторонам круга, продолжительность — 4 такта. Кавалер первой пары, дойдя до центра «хвоста» зала и поравнявшись с дамой второй пары, подает ей руку. Образовавшаяся четвёрка продолжает движение в голову зала по диаметру круга, при этом танцующие пошире расходятся друг от друга. Остальные пары таким же образом образуют четвёрки и следуют за ними.

### **ВАЛЬС (6 ЧАСОВ)**

**Вальс** (через фр. *valse*, от нем. *Walzer*— «катающий») — общее название бальных, социальных танцев в музыкальных размерах, как 3/4 или 6/8, исполняют, преимущественно, в закрытой позиции. Наиболее распространена фигура в вальсе — полный оборот в два такта с тремя шагами в каждом.

Впервые вальс стал популярен в Вене в 80-х годах XVIII века, в последующие годы распространившись во многих странах. Вальс, особенно с закрытыми позициями, стал образцом для создания многих других бальных танцев. Позже были созданы многие разновидности вальса.

#### **Практика**

##### **Разновидности вальса:**

- Быстрые формы вальса называют «венским»
- Вальс международного стандарта танцуют только в закрытых позициях
- Можно танцевать и в открытых позициях, так танцевали в Италии в конце XVIII века

### **КАДРИЛЬ (6 ЧАСОВ)**

#### **Практика**

**Кадриль** (фр. *quadrille* от исп. *cuadrilla* — буквально «группа из четырёх человек») — народный и бальный парный танец, французского происхождения. Танец является разновидностью контрданса; возник в конце XVIII века и был весьма популярен до конца XIX века в Европе и России. Музыкальный размер 2/4, обычно перемежающийся размерами 3/8 и 6/8. Темп живой.

Самобытностью отличается русская кадриль, имеющая многообразные местные варианты: московская, калининская, волжская, уральская и другие, известны старинные кадрили Ярославской области. Одна из разновидностей кадрили — народные танцы *шестёра*, *восьмёра*, *четвёрра*, распространённые на Урале и в северных областях России.

### **КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (4 ЧАСА)**

#### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностными результатами** программы является формирование следующих умений: определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы); в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **1. Регулятивные УУД.**

- ✓ Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно.
- ✓ Проговаривать последовательность действий.
- ✓ Учиться совместно с педагогом и другими учащимися давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

## **2. Познавательные УУД.**

- ✓ Получать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- ✓ Анализировать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.
- ✓ Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

## **3. Коммуникативные УУД.**

- ✓ Умение донести свою позицию до других: излагать свою мысль, слушать и понимать речь других.
- ✓ Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

## **4. Предметные:**

- ✓ сформировать стойкий интерес к танцевальному искусству;
- ✓ легко ориентироваться в пространстве, свободно перестраиваться из линии в колонны, из колонны в круг, знать как проходит линия танца.

## ***СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 8 КАДЕТСКИЙ КЛАСС***

В разделе «Вводное занятие» представлен теоретический материал по истории развития хореографии. В разделе «Специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые

рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, направлены на напряжение и расслабление, настройку и восстановление мышц. В разделе «Психологическая работа с танцором» представлен игровой материал на раскрепощение. В разделе «Полонез» разучивается танец конца XVIII века и начала XIX века. В разделе «Вальс» разучиваются «па» вальса в паре, различные виды вальсов. В разделе «Полька» разучивается классическая полька XIX века.

### **ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ (3 ЧАСА)**

#### **Вводное занятие**

Правила техники безопасности.

Правила техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий, экскурсий, показательных выступлений, соревнований, тестовых испытаний.

Правила пожарной безопасности, безопасность дорожного движения.

Правила безопасности в связи с угрозой террористических актов.

Ознакомление с планом работы объединения.

#### **Что такое танец?**

##### **Теория**

Воспитательная работа в коллективе предполагает воспитание, прежде всего через предмет, через вид деятельности. Прекрасным средством воспитания человека является сам процесс овладения основами танцевального искусства, требующий внутренней собранности, внимания, волевых усилий. Ставя перед собой определенные задачи и стремясь к их достижению путем длительной, кропотливой, сознательной работы, учащиеся приобретают ценные нравственные качества: выносливость, трудолюбие, целеустремленность, настойчивость, требовательность к себе, самокритичность и т.д. Кроме того, занятия классическим и народно-сценическим танцем воспитывают эстетический вкус, развивают музыкальность, пластичность, артистизм, закладывая основу художественного развития, творческой активности личности.

Большую роль в воспитании самодеятельных актёров играют лекции, беседы по вопросам искусства, литературы, этики и эстетики, диспуты и дискуссии, обсуждение новых работ профессиональных и самодеятельных коллективов. Интерес вызывают те лекции и беседы, которые насыщены яркими примерами, иллюстрируются фотоснимками, слайдами, музыкальными произведениями.

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (6 ЧАСОВ)**

#### **Практика**

Постепенное накопление двигательных навыков, умений сочетать движение с музыкой в определенном ритме и темпе, дает ребенку ощущение свободы, уверенности и творческой раскрепощенности. Реализуя в комплексе все упражнения, предложенные в программе, педагог предполагает добавить к ним логарифмическую гимнастику по системе Бориса Князева, что приводит к более быстрому снятию напряжения, дети успешнее осваивают учебный материал, а результат начинает просматриваться буквально на 9-10 занятии.

Основные средства ОФП на раннем этапе обучения строевые, общеразвивающие, игровые, элементы танцев.

- ✓ Упражнения на гибкость и силу.
  - ❖ Пассивно - маховые, пружинные движения.
  - ❖ Мышцы шеи (повороты, расслабления, вращения)
  - ❖ Туловища (наклоны, круговые вращения, расслабления, прогибы)
  - ❖ Мышцы ног (сгибания, разгибания, отведения, приведения, растягивания, расслабления, маховые, круговые коленями)
  - ❖ Мышцы спины.
  - ❖ Мышцы брюшного пресса.
  - ❖ Мышцы голени и стопы.
  - ❖ Мышцы бедра.
- ✓ Упражнения на развитие быстроты.
  - ❖ Бег с ускорением

- ❖ Упражнения с увеличением амплитуды движения
- ✓ Упражнения на развитие общей выносливости, выполнение танцевальных движений на фоне усталости
- ✓ Упражнения на развитие ловкости
  - ❖ Статические, динамические равновесия в танцевальных композициях, игровые методы в танце.

### **Специальная физическая подготовка:**

- ✓ *Виды шагов на полупальцах:*

Мягкий.  
 Высокий.  
 Пружинящий.  
 Двойной (с приставкой) - вправо, влево.  
 Вперед, назад.  
 Скрестный.  
 Скользящий (на plié, на releve)  
 Перекатный.  
 Галоп.

- ✓ *Виды бега:*

На полупальцах.  
 С высоким подниманием бедра.  
 С захлестом назад.  
 Боком скрестно.

- ✓ *Упражнения в равновесии на баланс:*

Стойка на полупальцах двух ног, на одной ноге, в demi-plié.  
 Переход с одной ноги на другую на releve.  
 Равновесие.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РАБОТА С ТАНЦОРАМИ (3 ЧАСА)**

### **Теория**

В психотерапии довольно весомое значение имеет тот факт, что когда есть психологические проблемы у ребенка, то это значит, что психотерапевту необходимо работать именно с родителями, и уже потом – с ребенком.

Перед педагогом тоже встает эта задача, если он в своем коллективе играет сразу все роли – и руководителя, и тренера, и психолога одновременно.

Большое внимание уделяется работе с родителями. Педагог-ученик – родитель – психология взаимоотношений.

### **Практика**

Успеваемость ученика зависит от:

- ❖ методичности подачи тренировочного материала;
- ❖ психологической атмосферы, которую педагог создает в ансамбле;
- ❖ умения строить отношения с родителями;
- ❖ умения строить отношения с учениками;
- ❖ умения поддерживать трудолюбивых учеников и стимулировать менее азартных;
- ❖ умения регулировать отношения не только в парах, но и во всем коллективе;
- ❖ умения защищать интересы своих учеников в конкурентной атмосфере турниров.

## **ПОЛОНЕЗ (6 ЧАСОВ)**

Выработка выразительности, осмысленного и художественного исполнения танца - основа исполнительского мастерства.

**Полонез** (польск. *polonez*, фр. *polonaise*, от фр. *polonais* — польский) — торжественный танец-шествие в умеренном темпе, имеющий польское происхождение. Исполнялся, как правило, в начале балов, подчёркивая возвышенный характер праздника. В полонезе танцующие пары двигаются по установленным правилами геометрическим фигурам. Музыкальный размер танца — 3/4.

### Практика

Базовые шаги полонеза состоит из последовательности трёх обычных шагов: шаг с внешней (по отношению партнёров друг к другу) ноги на носок, шаг с внутренней ноги на носок, шаг с внешней ноги на стопу.

Следующий шаг начинается уже с внутренней ноги. Таким образом, рисунок получается следующим: носок, носок, стопа.<sup>[1][2]</sup>

При первом шаге происходит лёгкое приседание (плие) на опорной ноге с небольшим поворотом в сторону вынесенной вперед ноги. Дальнейшее движение осуществляется в распрямлённом положении, партнёры как бы тянутся вверх. Плечи должны быть раскрыты, осанка гордая, благородная.

### Фигуры полонеза:

- Променад (фр. *promenade*). Пары движутся основным шагом по кругу против часовой стрелки вслед за ведущей парой.
- Колонна. Дойдя до центра конца зала, первая пара поворачивает налево (в начало зала) и продолжает движение по диаметру круга. Все продолжают движение вслед за первой парой и постепенно выстраиваются в колонну.
- Поперечина, траверсе (фр. *la traverse*). Пары выстроены в две колонны параллельно друг другу по двум сторонам круга. Колонны идут навстречу друг другу по кругу. Когда пары встречаются, то кавалеры «левой линии» пропускают между собой и своими дамами дам другой «линии», а кавалеры «правой линии» пропускают между собой и своими дамами дам «левой линии». Получается своеобразная «расчёска» или «решётка». В конце фигуры пары соединяются, продолжая идти по кругу.
- Фонтан (фр. *la fontaine*). Пары выстроены в колонну в начале зала. Кавалер первой пары поворачивается налево и идёт по полукругу в конец зала. Дама первой пары идёт направо по полукругу в конец зала. Остальные пары доходят до места, где разошлась первая пара и только после этого расходятся — в том же порядке, что и первая пара.
- Веер (фр. *éventail*). Обычно эта фигура выполняется после «фонтана». Кавалеры идут по полукругу в конец зала слева (если смотреть в начало зала), их дамы идут параллельно им по полукругу справа (партнёры идут не вместе). Когда кавалер встречает свою даму, он предлагает ей руку, и пары расходятся следующим образом: нечётные пары идут в правый угол начала зала, а чётные — в левый угол начала зала. Дойдя до соответствующего угла зала, пары поворачивают и возвращаются в конец зала по своему полукругу.
- Расхождение. Выполняется аналогично «вееру». Первая пара колонны доходит до головы зала и возвращается в хвост зала по правой стороне круга, следующая доходит до её места и затем идет по левой стороне и т. д. (нечётные пары по правой стороне, чётные по левой). Каждая пара «уходит» назад только на начало следующего такта (то есть на счёт «раз»).
- Звёздочки. Выполняются за 8 тактов. Пары располагаются в двух колоннах параллельно друг другу, при этом чётные пары догоняют находящиеся впереди нечётные, а нечётные, наоборот, отстают (разбиваясь, таким образом, по четыре человека). На первый счёт дама первой пары поворачивается по часовой стрелке через правое плечо, поднимая правую руку, дама второй пары — через левое, также поднимая правую руку. Все четверо соединяют прямые правые руки в центре круга, при этом руки дам лежат сверху рук кавалеров. Далее звёздочка движется по кругу по часовой стрелке обычным шагом полонеза (на первые четыре такта проходят первый полный круг, на вторые четыре такта — второй полный круг). В конце восьмого такта руки размыкаются, дама первой пары поворачивается по часовой стрелке через правое плечо в исходное положение.

- Шен или шент, цепочка, гирлянда (фр. *la chaine*). Выполняется за 8 тактов. Кавалеры располагаются в кругу лицом по обычному направлению движения, их дамы лицом к ним (соответственно, кавалеры стоят левой рукой в центр круга, дамы — правой рукой в центр круга). Движение выполняется обычным шагом полонеза. Кавалер делает шаг по кругу, встречается со своей дамой правыми руками и правыми плечами, на следующий шаг со следующей дамой соответственно левыми руками и левыми плечами (при каждой встрече партнёры слегка кланяются друг другу). Дойдя до своей дамы, кавалер подает ей руку, пара разворачивается по ходу танца (возможны варианты).
- Линии (четвёрки). Выполняются после расхода пар на две колонны из головы зала, когда пары возвращаются в хвост колонны по двум сторонам круга, продолжительность — 4 такта. Кавалер первой пары, дойдя до центра «хвоста» зала и поравнявшись с дамой второй пары, подает ей руку. Образовавшаяся четвёрка продолжает движение в голову зала по диаметру круга, при этом танцующие пошире расходятся друг от друга. Остальные пары таким же образом образуют четвёрки и следуют за ними.
- Соло дам — 8 тактов: Пары располагаются по двумя линиями напротив друг друга. На первый такт дамы начинают движение к противоположному партнеру, при этом правая рука на кринолине слегка вынесена вперед, левая отведена назад. Поравнявшись с дамой пары визави правыми плечами, дама меняет руки и направление движения и, дойдя до кавалера пары визави (2 такта), обходит его против часовой стрелки (ещё 2 такта). При этом кавалер пары визави подает левую руку, правую держит за спиной дамы на уровне её талии, как будто прикрывая её сзади. Далее дамы таким же образом возвращаются к своим кавалерам (2 такта) и также их обходят (последние 2 такта).
- Коридор (выполняется после колонны): В начале очередной музыкальной фразы первая пара сходится и идёт обратно по «коридору» в «хвост» зала. За ней следуют остальные. В конце коридора первая пара поворачивает налево, вторая направо и т. д. и вновь идут к голове зала. На повороте в парах, поворачивающихся налево, доворачивается дама так, чтобы встать по правую руку кавалера. В парах, поворачивающихся направо, доворачивается кавалер.
- Обход дамы. Кавалеры становятся на одно колено и подают даме правую руку, дама обходит за четыре основных шага вокруг кавалера против часовой стрелки.

### **ВАЛЬС (6 ЧАСОВ)**

**Вальс** (через фр. *valse*, от нем. *Walzer*— «катающий») — общее название бальных, социальных танцев в музыкальных размерах, как 3/4 или 6/8, исполняют, преимущественно, в закрытой позиции. Наиболее распространена фигура в вальсе — полный оборот в два такта с тремя шагами в каждом.

Впервые вальс стал популярен в Вене в 80-х годах XVIII века, в последующие годы распространившись во многих странах. Вальс, особенно с закрытыми позициями, стал образцом для создания многих других бальных танцев. Позже были созданы многие разновидности вальса.

#### **Практика**

##### **Разновидности вальса:**

- Быстрые формы вальса называют «венским»
- Вальс международного стандарта танцуют только в закрытых позициях
- Можно танцевать и в открытых позициях, так танцевали в Италии в конце XVIII века
- 

### **МАЗУРКА (6 ЧАСОВ)**

- **Мазурка** (от польск. *mazurek*) — польский народный танец.
- Название танца произошло от прежнего наименования жителей Мазовии — мазуров, у которых впервые появился этот танец<sup>[1]</sup>. Музыкальный размер — 3/4 или 3/8, темп быстрый. Частые резкие акценты, смещающиеся на вторую, а иногда и на третью долю такта. В XVII веке мазурка вошла в цикл польских крестьянских танцев. В XIX веке получила распространение как бальный танец в странах Европы.

- Польский народный танец. Характеризуется быстрым темпом, трёхдольным размером. Ритмика М. своеобразна, акценты, порой резкие, часто смещаются на вторую, а иногда и на третью долю такта, встречаются даже на двух или всех трёх долях. Эмоциональное богатство М., сочетание в ней удали, стремительности, задушевности - всё это давно привлекало внимание композиторов, как польских (в частности Ю. Эльснера и его учеников), так и зарубежных, в особенности учеников И. С. Баха, Г. Ф. Телемана и И. Ф. Кирнбергера.

## **КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (4 ЧАСА)**

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностными результатами** программы является формирование следующих умений: определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы); в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **1. Регулятивные УУД.**

- ✓ Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно.
- ✓ Проговаривать последовательность действий.
- ✓ Учиться совместно с педагогом и другими учащимися давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### **2. Познавательные УУД.**

- ✓ Получать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- ✓ Анализировать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.
- ✓ Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

#### **3. Коммуникативные УУД.**

- ✓ Умение донести свою позицию до других: излагать свою мысль, слушать и понимать речь других.
- ✓ Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

#### **4. Предметные:**

- ✓ сформировать стойкий интерес к танцевальному искусству;
- ✓ легко ориентироваться в пространстве, свободно перестраиваться из линии в колонны, из колонны в круг, знать как проходит линия танца.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

***ДЛЯ ПЕДАГОГА***

1. Базарова Н., Мей В. «Азбука классического танца». Л-М, 1983.
2. Барышникова Т. «Азбука хореографии. Изд. М.Рольф.1999.
3. Ваганова А.Я. «Основы классического танца». Киев. 1983.
4. Васильева-Рождественская М. В «Историко-бытовой танец. Учебное пособие».
5. Диниц Е.В., Ермаков Д.А., Иванникова О.В. «Азбука танцев». Изд.М:АСТ; Донецк:Сталкер. 2005.
6. Михайлова М.А., Горбина Е.В. Поем, играем, танцуем дома и в саду. Ярославль: Академия развития, 1997;
7. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. «Учите детей танцевать», Москва. 2004
8. Пуртурова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования. - М.: Владос. - 2003. - 256 с.: ил.;
9. Тарасов Н.И. Классический танец. М., 1975.
10. Усанова Н.С. «Методика преподавания историко-бытового танца: учебное пособие».
11. Шутиков Ю.Н. «Учебно-методические рекомендации для работы в начальной школе по предмету ритмопластика и бальный танец». СПб.2006.
12. Янаева Н.Н. Хореография. Учебник для начальной хореографической школы. – М.: Релиз. - 2004.

### ***ДЛЯ УЧАЩИХСЯ***

1. «Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом». С-Пб. Учебно-методический центр «Аллегро».1993.
2. Азбука танцев. Донецк, 2004.
3. Валукин Е.П. Проблемы наследия в хореографическом искусстве. М., 1992.
4. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. Ростов. 2004.
5. Лисицкая Т.С. «Ритм + пластика». Изд.М.ФиС.2002.
6. Литературно-критический, историко-теоретический иллюстрированный журнал «Балет». 2004.
7. Рубштейн Н. Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым. М., 2000.
8. Рыжкин В. «Танцы для всех». М. Просвещение. 1989.
9. Филатов С.В. От образного слова – к выразительному движению. М. 1993.
10. Финкельштейн Э. «Музыка от А до Я». Изд. М. Просвещение.2002