

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Алтайский районный детско-юношеский центр»

Принята на педагогическом совете
МАОУ ДО АР ДЮЦ
Протокол № 1
От « 30 » августа 2021 г.



Утверждаю
Директор МАОУ ДО АР ДЮЦ
Г.Ю.Фролова
Приказ № 34 от 31.08.2021г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа художественной направленности
«Основы эстрадного танца»**

Возраст обучающихся: 5 – 12 лет
Срок реализации: 7 лет

Автор составитель:
Саркисова Екатерина Юрьевна,
педагог дополнительного образования

Алтайский район, с. Алтайское
2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец, как искусство движения, способен увлечь за собой в путь художественного развития многих детей, ведь в каждом ребёнке с рождения заложены инстинкты ритмичного движения.

Танцевальное искусство с каждым годом приобретает всё большую популярность, становится одним из самых действенных факторов формирования гармонически развитой, духовно богатой личности. Каждое хореографическое произведение требует от танцовщика эмоциональности, творческой активности, мобилизации всех его физических и духовных сил. Изучение хореографии помогает развить те стороны личностного потенциала, на которые содержание других предметов имеет ограниченное влияние: воображение, активное творческое мышление, способность рассматривать явления жизни с разных позиций. Во всестороннем развитии ребенка важная роль отводится искусству, в частности, хореографическому.

Современный эстрадный танец - это танцевальное направление, синтезировавшее в себе самые различные стили. В нем могут присутствовать элементы классического танца, модерн-балета, акробатики, джаз-танца, хип-хопа, джаз-фанка, стилизация народного танца.

Своими корнями эстрада восходит к выступлениям средневековых бродячих артистов и представлениям в балаганах. Другим её источником считают дивертисменты - дополнительные сцены (развлечения), которые в XVII-XVIII ст. вводились между действиями музыкального или драматического спектакля. В них исполнялись арии из опер, отрывки из балетов, народные песни и танцы.

Основные характеристики эстрадных номеров - лёгкая приспособляемость к различным условиям; кратковременность и концентрированность художественно - выразительных средств. Эстраднему танцу свойственна синтетичность выразительных средств хореографии, режиссуры, вокала, музыки, света, сценографии, декорации, костюмов, различных

технических эффектов. Именно эта его особенность стала основой для возникновения нового направления в эстраде - шоу.

Современный эстрадный танец - это музыкально-хореографическая миниатюра, идея которой выражена в четком драматургическом построении: со своей экспозицией, завязкой, кульминацией и финалом. Под драматургией эстрадного танца подразумевается не только развитие сюжета, но и то, что каждый эпизод танцевального номера воплощен предельно выразительным приемом - танцевально-игровым или просто танцевальным. Также желательно, чтобы эстрадный танец содержал элемент неожиданности - либо в постановочном решении, либо в самом характере исполнения.

Настоящая программа разработана на основе следующих **нормативно правовых документов**:

- Конституция РФ. Основной закон Российского государства(12.12.1993г.);
- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.14 №1726-р);
- Концепция общенациональной системы явления и развития молодых талантов (утверждена Президентом РФ 03.04.2012 г.);
- Комплекс мер по реализации Концепции общенациональной системы выявления и развития молодых талантов (утвержден 26.05.2012г. № 2405п-П8);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки № 09-3242 от 18.11. 2015 г. «О направлении информации (методические рекомендации по проектированию

дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Письмо Минобрнауки № ВК-641/09 от 29.03.2006 г. «О направлении методических рекомендаций (методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (зарегистрировано в Минюсте РФ 20 августа 2014 г., рег. № 33660);
- Закон Алтайского края от 04.09.2013 № 56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае»;
- Концепция развития дополнительного образования детей в Алтайском крае на период до 2020 года (утверждена распоряжением Администрации Алтайского края 22.09.2015 г. № 267-р);
- Устав МАОУ ДО АР ДЮЦ.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – художественная.

Новизна программы позволяет более углублённо и качественно осваивать теоретический и практический материал по хореографии, в ней учтены и адаптированы к возможностям обучающихся разных возрастов основные направления танца и пластики, включающие: партерную гимнастику, акробатику, ритмику, классический, эстрадный и современный танец; воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков творчества в танце. В программе суммированы особенности программ по перечисленным видам танца, что позволяет ознакомить обучающихся со многими танцевальными стилями и направлениями. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры.

Актуальность данной программы состоит в том, что она даёт возможность включить танцоров в культурную и социальную практику, активную творческую жизнь. Хореографическое искусство обладает огромной силой в воспитании творческой, всесторонне развитой личности. Занятия хореографией приобщают обучающегося к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус. Соприкосновение с танцем учит обучающихся слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку и культуру хореографии.

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 обучающихся, даёт детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия. 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.).

Цель – формирование социальной компетенции посредством регулярных занятий современным эстрадным танцем, его основ, создание особой образовательной среды и условий для творческого, личностного развития обучающихся через знакомство с различными направлениями современной эстрадной хореографии.

Задачи:

1. Обучающая

- обеспечить практическое применение теоретических знаний в области различных танцевальных техник;
- обучить приёмам актерского мастерства;

- освоить технику выполнения гимнастических и акробатических элементов;
- обучить выразительному и техничному исполнению движений;
- дать представление об элементах ритмики, гимнастики, акробатики, а также основных направлениях хореографии: классический танец, эстрадный танец, современный танец;
- сформировать навыки публичного выступления, умения держаться на сцене.

2. Воспитательная

- воспитывать художественный вкус и эмоциональную отзывчивость;
- создание условий для общения и адаптации к современной жизни на основе культурных ценностей;
- воспитывать интерес к хореографическому искусству, раскрыв его многообразие и красоту;
- воспитать трудолюбие и дисциплинированность;
- воспитать любовь к современному эстрадному танцу, его основам, стилизациям.

3. Развивающая

- развивать чувства гармонии, чувства ритма;
- развивать выразительность исполнения, развивать силу, выносливость, гибкость, координацию движений;
- развивать специальные навыки и умения по хореографии;
- развитие артистических, гимнастических, акробатических способностей;
- развитие и совершенствование основных физических качеств, двигательных умений и навыков;
- развивать обучающимся умение слышать и слушать музыку и передавать её содержание в движении.

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы от уже существующих общеобразовательных программ

Отличительная особенность программы состоит в том, что в её основе лежит изучение нового направления в хореографии – современный танец. Это постоянно развивающееся, свободное от канонов и условностей направление. У педагога и обучающихся есть возможность постоянно экспериментировать с новыми формами, музыкой и пространством, развивать эстрадный танец через использование и смешивание стилей современного эстрадного танца.

Тематическая направленность программы позволяет наиболее полно реализовать творческий потенциал обучающегося, способствует развитию целого комплекса умений, совершенствованию танцевальных навыков.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана для обучающихся в возрасте от 5 до 12 лет. Прием детей осуществляется на основании письменного заявления родителей и составления договора. обучающийся достигший 16 лет имеет право заполнять сам. Допускается возможность перевода обучающихся из одной группы в другую в процессе обучения и по мере усвоения программного материала, так же усложнение или упрощение материала с индивидуальным подходом к каждому обучающемуся. Занятия проводятся в группах на основе принципа группового обучения с индивидуальным подходом. Наполняемость в группах 8-25 человек. В будущем может быть уменьшение количества детей в группе, это объясняет увеличение объёма и сложность изучаемого материала.

В группах практикуются совмещение занятий младших групп со старшими группами, чтобы ребёнок видел способности, которых может достигнуть в будущем, видел и чувствовал поддержку, стремление и пример для подражания. Также, для поддержания интереса и старания ребёнка, стабильно просматриваются видео мастер-классов, хореографических номеров, открытых

уроков, отчётных концертов популярных, известных и самых лучших коллективов страны и мира, как, к примеру, «ТОДЕС» и «RoyalFamily».

В группу переводятся (по промежуточной аттестации) обучающиеся, прошедшие курс 1-2-3-го года обучения и принимаются дети с базовым уровнем подготовки по вводному контролю (Приложение 1).

Физический рост	Особенности поведения	Советы педагогу
Развитие детей (5—8 лет)		
<p>руки и ноги растут быстрее тела, мышцы не развиты, большая весовая нагрузка общее управление телом - хорошее, координация глаз и рук улучшается к 7 годам слабость дыхательных мышц, недостаточно развитая сердечно-сосудистая система недостаточное развитие анализаторного аппарата: зрительная, слуховая, мышечная и вестибулярная чувствительность.</p>	<p>высокий уровень активности стремление к общению стремление научиться различать, что такое хорошо и что такое плохо понимание различий пола стремление получить время на самостоятельные занятия ребенок может быть как целеустремленным, так и самоуверенным, агрессивным не умеют долго слушать музыку, неточно воспринимают движения ребёнок плохо ориентируется в пространстве и времени.</p>	<p>организация подвижных упражнений при ограничении прыжков и бега, прыжки лёгкие (зайцы, лягушка – приземление в партер) полезно заниматься с детьми в партере использование ритмических видов деятельности; быстрая смена деятельности осторожное увеличение физической нагрузки чередования быстрых темпов с умеренными и медленными. растяжка без боли, тянутся сами работа по 6 позиции до 7 лет обеспечение конкретности поручений и творческой свободы детей при их выполнении контакт – лицом к обучающемуся, зеркально использование специальных упражнений на ориентировку в пространстве</p>
Развитие детей (9—12 лет)		
<p>Мальчики и девочки развиваются неравномерно. Если в младшем школьном возрасте девочки растут медленнее, то в этом возрасте они начинают обгонять мальчиков. Быстрый рост мускулатуры.</p>	<p>В этом периоде дети отличаются особой чувствительностью, начинают проявлять выраженную самостоятельность, в погоне за личными достижениями. Уровень сложности нужно для них повышать, так как с лёгкими движениями/упражнениями им уже не интересно работать. Появляется более коллективная работа (понятие «коллектива»). Стремление занять определённое место в коллективе сверстников.</p>	<p>Следует осторожно и очень корректно указывать на ошибки/недостатки обучающегося. Темп и уровень сложности – повышать. Менять/добавлять набор упражнений, движений, комбинаций.</p>
<p>рост девочек опережает рост мальчиков</p>	<p>стремление повелевать у мальчиков, подчиненность у девочек</p>	<p>учет того обстоятельства, что дети данного возраста особенно</p>

<p>в начале мальчики и девочки имеют равные силы, затем мальчики становятся сильнее развивается равновесие, ориентировка в пространстве</p>	<p>энергичные, быстрые действия, настойчивы, инициативны часты беспокойные состояния, дети нуждаются в постоянной деятельности стремятся к большой мускульной активности любят коллективные упражнения шумны, спорят с педагогом боятся поражения, чувствительны к критике интересы постоянно меняются мальчики танцуют с девочками; стремятся к соперничеству начинают осознавать нравственные нормы пробуждается интерес и любопытство ко всему вокруг</p>	<p>нуждаются в поощрении и похвале использование таких видов деятельности, которые дают простор проявлению мускульной активности усилить работу мышц, суставов и сухожилий повышать физическую нагрузку, темп в ходе мышечной работы организация коллективных танцев и упражнений, организация разумного руководства; стремление обстоятельно ответить на многочисленные вопросы детей повышается роль вестибулярного аппарата</p>
---	--	--

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Программа рассчитана на 7 лет обучения.

1 год обучения – 72 ч;

2 год обучения – 144ч.;

3год обучения – 216ч.;

4-5 год обучения – 288ч.;

6-7 год обучения – 288ч.

На полное освоение программы требуется 1584 часов, включая индивидуальные консультации, открытые занятия, тестирование, выступление на праздниках/мероприятиях (районных, внутрಿದюцовских). При полном освоении дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы и успешном прохождении итоговой аттестации обучающемуся выдается свидетельство установленного образца ДЮОЦ.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с обучающимися:

- Фронтальная (опрос, повторение изученного, уточнение сложных комбинаций всей группы);

- Работа в парах, тройках, малых группах;
- Групповая;
- Ансамблевая;
- Индивидуальная.

Методы обучения

- **Словесный**: помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, подача команд, распоряжений, сигналов, беседа, вопросы к детям, словесная инструкция);
- **Наглядный**: создаёт зрительное, слуховое, мышечное представление о движении (использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры, музыка, непосредственная помощь руководителя);
- **Практический**: закрепляет на практике знания, умения, навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении (повторение упражнений, движений).

Содержание программы включает совокупность общеобразовательных областей, которые обеспечивают разностороннее развитие у обучающихся с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям - физическому, социально-личностному, познавательно-речевому и художественно-эстетическому.

Формы проведения занятий

- традиционное;
- обсуждение;
- класс-концерт;
- конкурс;
- праздник;
- репетиция на сцене;
- концерт;
- открытое занятие.

Режим занятий

- 1-год обучения – 2 ч в неделю: занятия проводятся два раза в неделю по 1 часа;
- 2 год обучения – 4ч в неделю: занятия проводятся четыре раза в неделю по 1 часа или два раза по 2 часа;
- 3 год обучения – 6ч в неделю: занятия проводятся два раза по 3 часа или три раза по 2 часа;
- 4-5 год обучения – 8ч в неделю: занятия проводятся два раза по 3 часа и один раз 2 часа или четыре раза по 2 часа;
- 6-7 год обучения – 8ч в неделю: занятия проводятся два раза по 3 часа и один раз 2 часа или четыре раза по 2 часа.

Основание – нормативные требования СанПиНа.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Результат обучающегося определяется в зависимости от возрастной категории и уровня освоения программы: развитие памяти, мышления, воображения, умение импровизировать, формировать общей культуры, умение коллективно принимать решение, овладение основными танцевальными движениями, умение различать стили танцев, развитие физической подготовки обучающегося, умение использовать знания теории на практике.

Обучающиеся 1 года обучения будут знать:

1. историю развития классического и современного эстрадного танца;
2. основные термины классического танца;
3. правила постановки корпуса;
4. позиции рук, ног, головы;
5. элементы партерной гимнастики и акробатики;
6. правила техники безопасности;
7. уважительное отношение к педагогу и группе.

Обучающиеся 2 года обучения будут знать:

1. историю развития различных видов современного эстрадного танца;
2. элементы классического, эстрадного и современного танца;
3. терминологию элементов;
4. правила работы у станка;
5. правила техники безопасности;
6. уважительное отношение к педагогу и группе.

Обучающиеся 3 года обучения будут знать:

1. последовательность исполнения классического экзерсиса у станка;
2. порядок выполнения упражнений «кросс» в продвижении по залу;
3. основные термины и элементы эстрадного танца, отличия классического танца от танца модерн;
4. правильное выполнение партерной гимнастики и акробатики, кросс;
5. правила техники безопасности;
6. уважительное отношение к педагогу и группе.

Обучающиеся 4 года обучения будут знать:

1. последовательность исполнения классического экзерсиса у станка и на середине зала;
2. правила выполнения упражнения «кросс» в сочетании с поворотами и прыжками;
3. усложненные движения партерной гимнастики и акробатики;
4. понятие «стиль музыки», «образность».

Обучающиеся 5 года обучения будут знать:

1. усложненный классический экзерсис у станка и на середине зала;
2. правильное выполнение упражнения «свинг» в постановочных комбинациях;
3. усложненные движения партерной гимнастики и акробатики;
4. позы и движения на растяжку;
5. как работать в парах (упражнения stretch-характера).

Обучающиеся 6 года обучения будут знать:

1. усложненный классический экзерсис у станка и на середине зала;
2. техничное выполнение сложных и парных акробатических элементов;
3. технику выполнения стретчинга;
4. правила поведения на сцене;
5. усложненные движения партерной гимнастики и акробатики;
6. технику работы в парах;

Обучающиеся 7 года обучения будут знать:

1. технику выполнения упражнений на растяжку;
2. правила самостоятельной работы у станка;
3. элементы гимнастики и акробатики;
4. терминологию классического, эстрадного, современного танцев;
5. правила поведения на сцене;
6. уважительное отношение к педагогу и группе.

Обучающиеся 1 года будут уметь:

1. правильную осанку;
2. выполнять упражнения ритмической гимнастики;
3. правильно выполнять хореографический шаг (с носка на пятку);
4. ориентироваться в пространстве класса;
5. придерживаться технике безопасности;
6. взаимодействовать в коллективе (с педагогом и группой).

Обучающиеся 2 года будут уметь:

1. выполнять классический экзерсис у станка на базовом уровне;
2. выполнять упражнения на изоляцию;
3. использовать терминологию на занятиях;
4. придерживаться технике безопасности;
5. взаимодействовать в коллективе (с педагогом и группой).

Обучающиеся 3 года будут уметь:

1. выполнять элементы классического танца у станка;
2. выполнять «кросс» в продвижении по залу;

3. двигаться в соответствии с характером, композицией музыкального произведения, темпом, динамическими оттенками;
4. придерживаться технике безопасности;
5. работать парами.

Обучающиеся 4 года будут уметь:

1. выполнять элементы классического танца у станка и на середине зала;
2. выполнять «кросс» в сочетании с поворотами и прыжками;
3. работать самостоятельно в партерной растяжке;
4. выполнять основные шаги, движения современного эстрадного танца;
5. правильно вести себя правильно на сцене.

Обучающиеся 5 года будут уметь:

1. выполнять самостоятельно элементы классического танца у станка;
2. ориентироваться в пространстве;
3. работать в парах, группах;
4. работать в парах (упражнения stretch-характера);
5. использовать полученные знания, умения, навыки на практике.

Обучающиеся 6 года будут уметь:

1. выполнять элементы гимнастики и акробатики;
2. эмоционально, музыкально, артистично, выразительно исполнять танцевальный номер;
3. выполнять технику стретчинга;
4. работать на сцене;
5. выполнять кросс.
6. выполнять технику работы в парах;
7. уважительно относиться к группе во время хореографического номера.

Обучающиеся 7 года будут уметь:

1. выполнять упражнения в партере;
2. выполнять приемы стретчинга;
3. работать на сцене;
4. работать в парах, группах и ансамблем;

5. двигаться в соответствии с характером, композицией музыкального произведения, темпом, динамическими оттенками;
6. технично выполнять элементы гимнастики и акробатики;
7. уважительно относиться к группе во время хореографического номера.

Обучающиеся 1 года обучения будут обладать навыками:

1. двигательными;
2. музыкально-ритмическими;
3. хореографической пластики;
4. культурного поведения.

Обучающиеся 2 года обучения будут обладать навыками:

1. музыкально-ритмическими;
2. танцевальными;
3. работы в команде;
4. культурного поведения;
5. навыками хореографической пластики;

Обучающиеся 3 года обучения будут обладать навыками:

1. творческих способностей;
2. выразительного исполнения;
3. работать в команде;
4. музыкально-ритмическими;
5. работы с атрибутами;
6. танцевальными.

Обучающиеся 4 года обучения будут обладать навыками:

1. правильного выполнения элементов гимнастики и акробатики;
2. работать индивидуально, в парах;
3. танцевальными;
4. самостоятельной работы;
5. эмоционального исполнения.

Обучающиеся 5 года обучения будут обладать навыками:

1. танцевальными;
2. работы на сцене;
3. техничного выполнения элементов гимнастики и акробатики;
4. самостоятельного перестроения (по линиям, по кругу, по фигурам);
5. работать индивидуально, в парах, малыми группами.

Обучающиеся 6 года обучения будут обладать навыками:

1. исполнения хореографического номера;
2. работать коллективно, самостоятельно.
3. работы на сцене;
4. техничного выполнения элементов гимнастики и акробатики (индивидуально, в парах);
5. перестроения (по линиям, по кругу, по фигурам, по парам);
6. работать коллективно самостоятельно.

Обучающиеся 7 года обучения будут обладать навыками:

1. самостоятельной работы над стретчинг-упражнениями;
2. технично выполнять упражнения «кросс»;
3. пластичной выразительности;
4. технического исполнения танцевальных движений;
5. работы на сцене.

Способы определения результативности

Оценка эффективности освоения курса программы проводится на основе:

- данных планового мониторинга физической подготовленности и физического развития детей (сентябрь – май);
- наблюдений за проявлением у обучающихся позиции субъекта деятельности при выполнении физических упражнений, танцевальных движений, исполнение танца (таких как интерес, исследовательское поведение, самостоятельность, проявление волевых качеств, творчества в двигательной деятельности, трудоспособность, умение работать в пользу команды и др.);

- бесед с обучающимися и их родителями, проведение итогового занятия, выступления на сцене (праздники, районные и внутридьюцовские мероприятия).

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- открытое занятие для родителей;
- концерт;
- наблюдение;
- конкурс;
- мониторинг достижения обучающихся планируемых результатов;
- промежуточная итоговая аттестация обучающихся.

Программа может изменяться по усмотрению педагога без нарушения целостности и соотношения тренировочных занятий и корректироваться в зависимости от интересов обучающихся, их познавательной активности и творческих возможностей, а также тематической части. Обучающимся, освоившим полный курс обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Основы эстрадно-танца» и успешно прошедшим итоговую аттестацию выдаётся свидетельство об окончании дополнительного образования. Если обучающийся посещал несколько направлений (к примеру, хип-хоп и бальный танец), то в свидетельстве будут указаны оба направления.

Промежуточная аттестация – это оценка качества усвоения обучающимися содержания конкретной дополнительной общеобразовательной программы по итогам учебного периода (этапа, года обучения). Промежуточная аттестация может проводиться несколько раз в году, в зависимости от каждой большой темы (Приложение 2).

В группы переводятся (по промежуточной аттестации) обучающиеся, прошедшие курс определённого года обучения и принимаются дети с базовым уровнем подготовки по вводному контролю, предоставившие документ, который подтверждает, что ребёнок занимался хореографией в другом учреждении (Приложение 1).

Перечень основных составляющих элементов для прохождения промежуточной/итоговой аттестации:

- упражнения на развитие основных танцевальных умений и навыков.
- партерный экзерсис;
- выполнение некоторых элементов экзерсиса у станка;
- основные танцевальные шаги;
- выполнение элементов классического, эстрадного, современного танца:
- упражнения для головы, плеч, спины, рук, ног (могут быть построены на контрасте – малой и большой амплитуде: резкие и мягкие, короткие и длинные);
- наклоны вперед, в стороны, назад, круговые вращения;
- элементы растяжки, гимнастики;
- кросс упражнения и задания;
- ориентация в пространстве, работа на середине зала;
- основные элементы классического танца (доступные для понимания в данной возрастной группе);
- знание терминологии.

Определение уровня творческих, физических и теоретических способностей, обучающихся в группах, необходимы для того, чтобы педагог смог подобрать соответствующий уровень сложности заданий для каждого ребёнка. Также педагог будет иметь представление об общей картине определённых способностей своих обучающихся, позволяет выявить уровень креативности, проследить их динамику роста, даёт возможность улучшить показатели результативности педагогического процесса

Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	1	0,5	0,5	Творческое задание. Концертные выступления. Конкурсы.
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	9	2	7	
3	Изучение основных танцевальных движений (элементы эстрадной и современной хореографии)	16	5	11	
4	Стретчинг. Классический танец	12	4	8	
5	Кросс.	9	2	7	
6	Экзерсис на середине зала. Партер (растяжка, упражнения, акробатика).	9	2	7	
7	Репетиционная работа. Репертуар.	10	3	7	
8	Концертная деятельность.	6	2	4	
Итого:		72 ч	20,5ч	51,5ч	

Содержание программы:

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности (1ч)

Теория

Знакомство с предметом. Объяснение основных понятий, требований, правил.

Основные движения под музыку, преимущественно на 2/4.

Практика

Общеразвивающие упражнения. Правильность позиции рук, ног, спины, корпуса.

2. Ритмико-гимнастические упражнения (9ч)

Теория

Следует развить умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, умение согласовывать музыку с движением. Изучение техники разогрева всех групп мышц. Изучение и выполнение элементов танцевальной разминки под музыку. Упражнения, требующие внимания и координации движения рук и ног.

Практика

Танцевальная разминка. Движения для разогрева всех групп мышц (прыжки, наклоны, махи ногами и мн.др.). Правильность выполнения упражнений. Выполнение упражнений/движений под музыку.

3. Изучение основных танцевальных движений (элементы эстрадной и современной хореографии) (16ч)

Теория

Объяснение отличий стилей танцев. Особенности современного эстрадного танца. Теоретическое объяснение правильности выполнения движений, комбинаций. Виды тренинга корпуса, бедер, диафрагмы, танцевального шага. Основные движения корпусом.

Практика

Техника изоляции. Освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца. Тренинг современной танцевальной пластики. Заучивание движений. Выполнение танцевальных комбинаций под музыку. Подбор движений под музыку разного характера и темпа на определенную тему.

4. Стретчинг. Классический танец (24ч)

Теория

Упражнения стрейч-характера. система упражнений по игровому стретчингу. Изучение, подготовка упреждений стретчинга. Основы классического танца.

Понятие «классический экзерсис». Классический экзерсис у станка и на середине зала. Терминология элементов и упражнений классического танца.

Практика

Упражнения для растяжки на все группы мышц. Выполнение упреждений стретчинга. Техника выполнения. Позиции рук, ног, головы, спины. Экзерсис у станка и на середине зала.

5. Кросс (9ч)

Теория

Техника выполнения прыжков, шагов. Работа над ошибками. Быстрый темп.

Практика

Правильность выполнений поворотов на месте и с переходом. Шаги в быстром темпе. Выполнение прыжков на разных уровнях

6. Экзерсис на середине зала. Партер (растяжка, упражнения, акробатика) (14ч)

Теория

Умение ориентироваться в пространстве. Партерная гимнастика. Техника выполнения упражнений для разминки, растягивания группы мышц.

Практика

Находить «точку» при повороте. Упражнений лёжа на боку, спине, животе.

Техника выполнений растяжки (ноги, спина, носки). Упражнения, развивающие гибкость позвоночника. Акробатические элементы.

7. Репетиционная работа. Репертуар (10ч)

Теория

Объединение комбинаций в танцевальные номера. Составление танца из заученных комбинаций. Отработка движений – отработка всего танцевального номера.

Практика

Освоение правильного исполнения техники движений, запоминание этюдов, композиции танца путем многократного повторения. Работа над художественным образом. Работа над танцевальным номером. Работа над ошибками. Завязка танца.

Кульминация. Развязка танца. Составление зрительного номера (переходы, рисунки, линии т.д.). Работа на сцене. Итоговое занятие.

8. Концертная деятельность (6ч)

Теория

Правила поведения в ДЮОЦ и за пределами ДЮОЦ, ПДД. Правила поведения на концертах/конкурсах. Концерты. Бережное отношение к костюмам.

Практика

Показательные выступления для родителей. Подготовка костюмов. Выступления на сцене. Концерты, конкурсы, мероприятия воспитательного характера.

2 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	2	1	1	Творческое задание. Концертные выступления. Конкурсы.
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	18	4	14	
3	Изучение основных танцевальных движений (элементы эстрадной и современной хореографии)	32	10	22	
4	Стретчинг. Классический танец	24	8	16	
5	Кросс.	18	4	14	
6	Экзерсис на середине зала. Партер (растяжка, упражнения, акробатика).	18	4	14	
7	Репетиционная работа. Репертуар.	20	6	14	
8	Концертная деятельность.	12	4	8	
Итого:		144 ч	41 ч	103ч	

Содержание программы:

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности (2ч)

Теория

Знакомство с предметом. Объяснение основных понятий, требований, правил.

Основные движения под музыку, преимущественно на 2/4.

Практика

Общеразвивающие упражнения. Восстановление физической формы.

Правильность позиции рук, ног, спины, корпуса.

2. Ритмико-гимнастические упражнения (18ч)

Теория

Техника разогрева всех групп мышц. Изучение и выполнение элементов танцевальной разминки под музыку. Упражнения, требующие внимания и координации движения рук и ног.

Практика

Танцевальная разминка. Импровизация. Правильность выполнения упражнений.

Выполнений упражнений/движений под музыку.

3. Изучение основных танцевальных движений (элементы эстрадной и современной хореографии) (32ч)

Теория

Специфика упражнений «stretching». Особенности современного эстрадного танца.

Ориентация по точкам в зале. Правильность выполнения движений, комбинаций.

Основные движения корпусом.

Практика

Техника изоляции. Изучение новых танцевальных движений. Выполнение танцевальных комбинаций под музыку. Подбор движений под музыку.

4. Стретчинг. Классический танец (24ч)

Теория

Упражнения стрейч-характера. Комплекс партерной разминки на разные группы мышц. Основы классического танца. Классический экзерсис у станка и на середине зала. Терминология элементов и упражнений классического танца.

Практика

Партерная разминка, растяжка. Упражнения для растяжки на все группы мышц. Выполнение упреждений стретчинга. Техника выполнения. Экзерсис у станка и на середине зала. Позы классического танца.

5. Кросс (18ч)

Теория

Приставные шаги, бег, прыжки. Объяснение техники выполнения. Работа над ошибками. Быстрый темп.

Практика

Техника выполнения упражнений, элементов. Шаги, бег в быстром темпе, с поднятием коленей к животу. Выполнение прыжков на разных уровнях.

6. Экзерсис на середине зала. Партер (растяжка, упражнения, акробатика) (18ч)

Теория

Партерная гимнастика. Техника выполнения упражнений для разминки, растягивания группы мышц.

Практика

Растяжка. Работа над растяжкой, над гибкостью. Повторение и изучение новых элементов акробатики. Парная акробатика. Поддержки.

7. Репетиционная работа. Репертуар (20ч)

Теория

Составление сюжетной линии. Отработка движений – отработка всего танцевального номера.

Практика

Работа над художественным образом. Работа над танцевальным номером. Работа над ошибками. Завязка танца. Кульминация. Развязка танца. Акцент в танцевальных «точках». Работа на сцене.

8. Концертная деятельность (12ч)

Теория

Правила поведения в ДЮОЦ и за пределами ДЮОЦ, ПДД. Правила поведения на концертах/конкурсах. Бережное отношение к костюмам.

Практика

Показательные выступления для родителей. Подготовка костюмов. Выступления на сцене. Концерты, конкурсы, мероприятия воспитательного характера.

3 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	2	1	1	Творческое задание. Концертные выступления. Конкурсы.
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	24	8	16	
3	Изучение основных танцевальных движений (элементы эстрадной и современной хореографии)	48	12	36	
4	Стретчинг. Классический танец	40	8	32	
5	Кросс.	28	6	22	
6	Экзерсис на середине зала. Партер (растяжка, упражнения, акробатика).	30	8	22	
7	Репетиционная работа. Репертуар.	28	8	20	
8	Концертная деятельность.	16	4	12	
Итого:		216 ч	55ч	161ч	

Содержание программы:

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности (2ч)

Теория

Различия стилей современного танца. Повторение материала с прошлого года.

Практика

Общеразвивающие упражнения. Восстановление физической формы.

2. Ритмико-гимнастические упражнения (24ч)

Теория

Упражнения, требующие внимания и координации движения рук и ног. Изучение и выполнение элементов танцевальной разминки под музыку.

Практика

Четкость работы рук, ног, корпуса. Танцевальная разминка. Импровизация. Выполнений упражнений/движений под музыку.

3. Изучение основных танцевальных движений (элементы эстрадной и современной хореографии) (48ч)

Теория

Основные базовые движения современного эстрадного танца. Правильность выполнения движений, комбинаций. Основные движения корпусом, ногами.

Практика

Сочетание изолированных центров – координация. Подбор движений под музыку. Техника изоляции. Изучение новых танцевальных движений. Выполнение танцевальных комбинаций под музыку.

4. Стретчинг. Классический танец (40ч)

Теория

Терминология элементов и упражнений. Повторение в более ускоренном темпе упражнения за предыдущие года обучения. Изучение новых элементов классического танца.

Практика

Позы классического танца. Экзерсис у станка и на середине зала. Партерная разминка, растяжка. Упражнения для растяжки на все группы мышц у станка.

5. Кросс (28ч)

Теория

Быстрый темп. Приставные шаги, бег, прыжки.

Практика

Шаги, бег в быстром темпе, с поднятием коленей к животу. Техника выполнения. Правильность выполнения прыжков, вращений, поворотов.

6. Экзерсис на середине зала. Партер (растяжка, упражнения, акробатика) (30ч)

Теория

Техника выполнения упражнений для разминки, растягивания группы мышц. Работа над выворотностью стопы, тазобедренного сустава. Работа над растяжкой, над гибкостью. Акробатика. Парная акробатика.

Практика

Работа над растяжкой, над гибкостью. Повторение и закрепление материала 1 и 2 года обучения. Упражнения на укрепление и развитие мышц тазобедренного сустава. Повторение и изучение новых элементов акробатики. Парная акробатика. Поддержки.

7. Репетиционная работа. Репертуар (28ч)

Теория

Составление сюжетной линии. Отработка движений – отработка всего танцевального номера. Работа над мимикой.

Практика

Работа над художественным образом. Работа над танцевальным номером. Работа над ошибками. Завязка танца. Кульминация. Развязка танца. Акцент в танцевальных «точках». Работа на сцене.

8. Концертная деятельность (16ч)

Теория

Правила поведения в ДЮОЦ и за пределами ДЮОЦ, ПДД. Правила поведения на концертах/конкурсах. Бережное отношение к костюмам.

Практика

Показательные выступления для родителей. Подготовка костюмов. Выступления на сцене. Концерты, конкурсы, мероприятия воспитательного характера.

4 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	3	1	2	Творческое задание. Концертные выступления. Конкурсы.
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	30	9	21	
3	Изучение основных танцевальных движений (элементы эстрадной и современной хореографии)	60	15	45	
4	Стретчинг. Классический танец	54	15	39	
5	Кросс.	49	12	37	
6	Экзерсис на середине зала. Партер (растяжка, упражнения, акробатика).	44	14	30	
7	Репетиционная работа. Репертуар.	26	8	18	
8	Концертная деятельность.	22	8	14	
Итого:		288 ч	82ч	206ч	

Содержание программы:

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности (3ч)

Теория

Проведение инструктажа по технике безопасности, правилам поведения на занятиях и во время перерывов. Постановка задач на новый учебный год.

Практика

Восстановление физической формы. Подготовка к танцу.

2. Ритмико-гимнастические упражнения (30ч)

Теория

Начало и окончание движения одновременно с музыкальной фразой. Техника исполнения. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворотов вправо и влево. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Такт и затакт.

Практика

Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой. Передача в движении шагом различного характера музыки, силы звучания, различного темпа. Движения и упражнения под музыку со сменой ритма.

3. Изучение основных танцевальных движений (элементы эстрадной и современной хореографии) (60ч)

Теория

Знакомство с новыми понятиями. Музыкально-ритмические упражнения, движения, развивающие ритмический слух. Техника пластики и исполнения.

Практика

Работа под музыку. Танцевальные связки, комбинации. Изучение и выполнение танцевальных комбинаций под музыку. Вхождение в образ стиля. Изменения движений по точкам. Повторение всех изученных стилей танца.

4. Стретчинг. Классический танец (54ч)

Теория

Партерная разминка. Упражнения на растяжку ног, спины, корпуса. Основы классического танца. Работа над техникой у станка.

Практика

Растяжка ног, спины, корпуса. Техника и методика исполнения упражнений для растяжки. Музыкальность исполнения. Экзерсис у станка и на середине зала. Партерная разминка, растяжка.

5. Кросс (49ч)

Теория

Повторение и закрепление разученных комбинаций. Парные приставные шаги, броски, бег, прыжки. Диагональ, круг. Физическая нагрузка по кругу.

Практика

Растяжка, подготовка, выполнение акробатических элементов. Добавление акробатических элементов в танец. Соединение элементов и танцевальных движений. Повторение и закрепление разученных комбинаций на середине зала. Работа по диагонали. Работа по кругу группами.

6. Экзерсис на середине зала. Партер (растяжка, упражнения, акробатика) (44ч)

Теория

Правила исполнения упражнений. Правила техники безопасности при выполнении сложных элементов. Значение хорошей растяжки. Динамические и статические упражнения. Импровизация. Работа над растяжкой всех групп мышц. Акробатические элементы.

Практика

Изучение комбинаций повышенной сложности в сочетании с вращениями, прыжками и изгибами корпуса. Техника выполнения элементов. Работа над растяжкой, над гибкостью. Диагональ. Координация. Повторение и изучение новых элементов акробатики. Поддержки.

7. Репетиционная работа. Репертуар (26ч)

Теория

Работа над танцевальным номером. Завязка танца. Кульминация. Развязка танца. Разбор и разучивание танцевальных элементов, движений, переходов,

ритмического рисунка под счёт и под музыку. Составление сюжетной линии.

Отработка, доработка.

Практика

Работа над техникой исполнения. Чистота рисунков и переходом. Работа на сцене.

Соединение разученных частей в танец.

8. Концертная деятельность (22ч)

Теория

Правила поведения в ДЮОЦ и за пределами ДЮОЦ, ПДД. Правила поведения на концертах/конкурсах. Бережное отношение к костюмам.

Практика

Показательные выступления для родителей. Подготовка костюмов. Выступления на сцене. Концерты, конкурсы, мероприятия воспитательного характера.

5 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	3	1	2	Творческое задание. Концертные выступления. Конкурсы.
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	32	8	24	
3	Изучение основных танцевальных движений (элементы эстрадной и современной хореографии)	64	12	52	
4	Стретчинг. Классический танец	52	16	36	
5	Кросс.	45	12	33	
6	Экзерсис на середине зала. Партер (растяжка, упражнения, акробатика).	42	10	32	
7	Репетиционная работа. Репертуар.	30	8	22	
8	Концертная деятельность.	20	6	14	
Итого:		288 ч	73ч	215ч	

Содержание программы:

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности (3ч)

Теория

Восстановление физической формы и повторение материала с прошлого года.

Практика

Восстановление физической формы. Упражнения на плавную растяжку, подготовку к танцу.

2. Ритмико-гимнастические упражнения (32ч)

Теория

Техника исполнения. Основные движения под музыку, преимущественно на 2/4 и 4/4. Упражнения, требующие внимания и координации движения рук и ног.

Практика

Выполнений упражнений/движений под музыку. Передача в движении шагом различного характера музыки, силы звучания, различного темпа. Движения и упражнения под музыку со сменой ритма.

3. Изучение основных танцевальных движений (элементы эстрадной и современной хореографии) (64ч)

Теория

Знакомство с новыми понятиями. Отличительные особенности. Движения корпусом, ногами. Импровизация разных стилей. Техника пластики и исполнения.

Практика

Танцевальные связки, комбинации. Подбор движений под музыку. Изучение и выполнение танцевальных комбинаций под музыку. Вхождение в образ стиля. Движение в колонне, в шеренге по одному и парами с изменением движения по точкам.

4. Стретчинг. Классический танец (52ч)

Теория

Упражнения на растяжку ног, спины, корпуса. Повторение в более ускоренном темпе упражнения за предыдущие года обучения. Изучение новых элементов классического танца.

Практика

Комплекс упражнений на середине зала для развития устойчивости и координации движений. Экзерсис у станка и на середине зала. Партерная разминка, растяжка. Упражнения для растяжки на все группы мышц у станка и без него.

5. Кросс (45ч)

Теория

Изученные упражнения, направленные на укрепление и развитие разных типов мышц. Парные приставные шаги, броски, бег, прыжки.

Практика

Техника выполнения. Правильность выполнения прыжков, перескоков, бросков, вращений, поворотов. Разогрев. Вращения. Переходы (по линиям, по кругу). Кувырки (вперёд/назад).

6. Экзерсис на середине зала. Партер (растяжка, упражнения, акробатика) (42ч)

Теория

Импровизация на тему «Музыка в моей голове». Работа над растяжкой всех групп мышц. Акробатические элементы. Техника выполнения упражнений, элементов.

Практика

Работа над растяжкой, над гибкостью. Махи ногами. Диагональ. Координация. Повторение и закрепление материала прошлых годов обучения. Повторение и изучение новых элементов акробатики. Поддержки.

7. Репетиционная работа. Репертуар (28ч)

Теория

Работа над танцевальным номером. Завязка танца. Кульминация. Развязка танца. Разбор и разучивание танцевальных элементов, движений, переходов, ритмического рисунка под счёт и под музыку. Работа над мимикой.

Практика

Работа над техникой исполнения. Чистота рисунков и переходом. Работа на сцене. Работа над ошибками. Завязка танца. Кульминация. Развязка танца.

8. Концертная деятельность (16ч)

Теория

Правила поведения в ДЮОЦ и за пределами ДЮОЦ, ПДД. Правила поведения на концертах/конкурсах. Бережное отношение к костюмам.

Практика

Показательные выступления для родителей. Подготовка костюмов. Выступления на сцене. Концерты, конкурсы, мероприятия воспитательного характера.

6 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	3	1	2	Творческое задание. Концертные выступления. Конкурсы.
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	30	9	21	
3	Изучение основных танцевальных движений (элементы эстрадной и современной хореографии)	60	15	45	
4	Стретчинг. Классический танец	54	15	39	
5	Кросс.	49	12	37	
6	Экзерсис на середине зала. Партер (растяжка, упражнения, акробатика).	44	14	30	
7	Репетиционная работа. Репертуар.	26	8	18	
8	Концертная деятельность.	22	8	14	
Итого:		288 ч	82ч	206ч	

Содержание программы:

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности (3ч)

Теория

Проведение инструктажа по технике безопасности, правилам поведения на занятиях и во время перерывов. Постановка задач на новый учебный год.

Практика

Восстановление физической формы. Подготовка к танцу.

2. Ритмико-гимнастические упражнения (30ч)

Теория

Начало и окончание движения одновременно с музыкальной фразой. Техника исполнения. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворотов вправо и влево. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Такт и затакт.

Практика

Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой. Передача в движении шагом различного характера музыки, силы звучания, различного темпа. Движения и упражнения под музыку со сменой ритма.

3. Изучение основных танцевальных движений (элементы эстрадной и современной хореографии) (60ч)

Теория

Знакомство с новыми понятиями. Музыкально-ритмические упражнения, движения, развивающие ритмический слух. Техника пластики и исполнения.

Практика

Работа под музыку. Танцевальные связки, комбинации. Изучение и выполнение танцевальных комбинаций под музыку. Вхождение в образ стиля. Изменения движений по точкам. Повторение всех изученных стилей танца.

4. Стретчинг. Классический танец (54ч)

Теория

Партерная разминка. Упражнения на растяжку ног, спины, корпуса. Основы классического танца. Работа над техникой у станка.

Практика

Растяжка ног, спины, корпуса. Техника и методика исполнения упражнений для растяжки. Музыкальность исполнения. Экзерсис у станка и на середине зала. Партерная разминка, растяжка.

5. Кросс (49ч)

Теория

Повторение и закрепление разученных комбинаций. Парные приставные шаги, броски, бег, прыжки. Диагональ, круг. Физическая нагрузка по кругу.

Практика

Растяжка, подготовка, выполнение акробатических элементов. Добавление акробатических элементов в танец. Соединение элементов и танцевальных движений. Повторение и закрепление разученных комбинаций на середине зала. Работа по диагонали. Работа по кругу группами.

6. Экзерсис на середине зала. Партер (растяжка, упражнения, акробатика) (44ч)

Теория

Правила исполнения упражнений. Правила техники безопасности при выполнении сложных элементов. Значение хорошей растяжки. Динамические и статические упражнения. Импровизация. Работа над растяжкой всех групп мышц. Акробатические элементы.

Практика

Изучение комбинаций повышенной сложности в сочетании с вращениями, прыжками и изгибами корпуса. Техника выполнения элементов. Работа над растяжкой, над гибкостью. Диагональ. Координация. Повторение и изучение новых элементов акробатики. Поддержки.

7. Репетиционная работа. Репертуар (26ч)

Теория

Работа над танцевальным номером. Завязка танца. Кульминация. Развязка танца. Разбор и разучивание танцевальных элементов, движений, переходов,

ритмического рисунка под счёт и под музыку. Составление сюжетной линии.

Отработка, доработка.

Практика

Работа над техникой исполнения. Чистота рисунков и переходом. Работа на сцене.

Соединение разученных частей в танец.

8. Концертная деятельность (22ч)

Теория

Правила поведения в ДЮОЦ и за пределами ДЮОЦ, ПДД. Правила поведения на концертах/конкурсах. Бережное отношение к костюмам.

Практика

Показательные выступления для родителей. Подготовка костюмов. Выступления на сцене. Концерты, конкурсы, мероприятия воспитательного характера.

7 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	3	1	2	Творческое задание. Концертные выступления. Конкурсы.
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	24	9	15	
3	Изучение основных танцевальных движений (элементы эстрадной и современной хореографии)	66	18	48	
4	Стретчинг. Классический танец	48	15	33	
5	Кросс.	45	15	30	
6	Экзерсис на середине зала. Партер (растяжка, упражнения, акробатика).	54	12	42	
7	Репетиционная работа. Репертуар.	24	9	15	
8	Концертная деятельность.	24	6	18	
Итого:		288 ч	85ч	203ч	

Содержание программы:

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности (3ч)

Теория

Проведение инструктажа по технике безопасности, правилам поведения на занятиях и во время перерывов. Постановка задач на новый учебный год. Восстановление физической формы.

Практика

Восстановление физической формы и повторение материала с прошлого года.

2. Ритмико-гимнастические упражнения (24ч)

Теория

Движения и упражнения под музыку со сменой ритма. Начало и окончание движения одновременно с музыкальной фразой. Работа со сменами темпов музыки.

Практика

Танцевальная разминка. Упражнения, требующие внимания и координации движения рук и ног. Передача в движении шагом различного характера музыки, силы звучания, различного темпа. Импровизация. Четкость работы рук, ног, корпуса.

3. Изучение основных танцевальных движений (элементы эстрадной и современной хореографии) (66ч)

Теория

Методы создания художественного образа. Знакомство с новыми понятиями. Основные средства музыкальной выразительности. Музыкально-ритмические упражнения, движения, развивающие ритмический слух. Техника пластики и исполнения.

Практика

Изучение, выполнение танцевальных движений. Танцевальные связки, комбинации. Импровизация с использованием новых движений. Техника и методика исполнения. Работа под музыку. Работа над техникой. Мягкие волны, пластика и точность движений. Изменения движений по точкам.

4. Стретчинг. Классический танец (48ч)

Теория

Партерная разминка. Упражнения на растяжку ног, спины, корпуса. Работа у станка. Основы классического танца. Работа у станка.

Практика

Растяжка. Техника и методика исполнения упражнений для растяжки.

Музыкальность исполнения. Выполнение упражнения «Волны» к колену, от колена, вправо, влево. Экзерсис у станка и на середине зала. Партерная разминка, растяжка.

5. Кросс (45ч)

Теория

Повторение и закрепление разученных комбинаций на середине зала. Работа по диагонали. Техника исполнения. Работа по кругу. Парные прыжки. Переходы. Разогрев. Физическая нагрузка по кругу, диагонали.

Практика

Растяжка, подготовка, выполнение акробатических элементов. Добавление акробатических элементов в танец. Соединение элементов и танцевальных движений. Работа на середине зала. Работа по диагонали, по кругу. Техника исполнения. Выполнение движений, упражнений с продвижением. Прыжки, бег. Броски ногами.

6. Экзерсис на середине зала. Партер (растяжка, упражнения, акробатика) (54ч)

Теория

Тренинг современной танцевальной пластики. Правила техники безопасности при выполнении сложных элементов. Диагональ. Координация. Акробатические элементы. Динамические и статические упражнения. Работа над растяжкой всех групп мышц.

Практика

Выполнение акробатических элементов индивидуально, в парах, группой.

Партерная разминка в парах. Прыжки в парах. Акробатические элементы в парах.

Изучение комбинаций повышенной сложности в сочетании с вращениями, прыжками и изгибами корпуса. «Стойки»/позы в танце. Работа по диагонали в парах. Координация. Повторение и изучение новых элементов акробатики. Поддержки.

7. Репетиционная работа.Репертуар (26ч)

Теория

Работа над танцевальным номером.Отработка, доработка. Завязка танца. Кульминация. Развязка танца. Разбор и разучивание танцевальных элементов, движений, переходов, ритмического рисунка под счёт и под музыку. Составление сюжетной линии.

Практика

Работа в парах, группах. Работа над техникой исполнения. Чистота рисунков и переходом. Работа на сцене. Танцевальные «точки» в номере. Соединение разученных частей в танец. Техника исполнения. Работа в парах. Соединение разученных частей в танец.

8. Концертная деятельность (22ч)

Теория

Правила поведения в ДЮОЦ и за пределами ДЮОЦ, ПДД. Правила поведения на концертах/конкурсах.Бережное отношение к костюмам.

Практика

Показательные выступления для родителей. Подготовка костюмов. Выступления на сцене. Концерты, конкурсы, мероприятия воспитательного характера.

Методическое обеспечение программы

Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы проведения итогов
Ритмика	-Традиционные занятия. -Практические занятия	- Практические методы -Наглядные методы Музыкально-ритмические игры.	- Звуковой (аудиозаписи)	-Специально оборудованный хореографический класс; -Видео, аудио аппаратура.	Творческое задание
Джаз танец	-Традиционные практические занятия; -Репетиция	-Наглядные методы -Практические методы -Метод сравнительного анализа и оценки -Словесные методы (рассказ, беседа) Демонстрационные методы	Звуковой (аудиозаписи) Смешанный (видеозаписи)	-Специально оборудованный хореографический класс; -Видео, аудиоаппаратура.	Класс-концерт, концерты-выступления, конкурсы
Современный эстрадный танец, Акробатические элементы	-Традиционные практические занятия;; -Репетиция.	-Наглядные методы (наблюдение, демонстрация наглядных средств) -Практические методы -Метод сравнительного анализа и оценки -Словесные методы - Демонстрационные методы	Звуковой (аудиозаписи) Смешанный (видеозаписи)	-Специально оборудованный хореографический класс; -Видео, аудио аппаратура -Коврики -Маты	Творческое задание, концерты-выступления, конкурсы

Стретчинг Кросс	- традиционные занятия	- Практические методы -Наглядные методы	- Звуковой (аудиозаписи) - наглядный метод (показ педагогом)	-Специально оборудованный хореографический класс; -Видео, аудио аппаратура -Коврики -Маты - гантели гимнастические палки -фитболы	Творческое задание
Ансамбль	- Традиционные практические занятия; - Комбинированные занятия; -конкурсы, -Занятия-концерты; -Занятие-праздник;	-Наглядные методы -Практические методы -Словесные методы - Демонстрационные методы -Метод сравнительного анализа и оценки	Звуковой (аудиозаписи) Смешанный (видеозаписи)	-Специально оборудованный хореографический класс; -Видео, аудио аппаратура; -Студия звукозаписи; -Технически оборудованный концертный зал.	Творческое задание, концерты-выступления, конкурсы

Для реализации программы создана **развивающая среда:**

- специально оборудованный хореографический класс;
- видеоаппаратура, музыкальный центр (магнитофон);
- студия звукозаписи;
- технически оборудованный концертный зал.

Благодаря этому, обучающиеся могут заниматься любимым делом и свободно общаться со сверстниками и педагогом.

Рекомендуемая литература для педагога:

1. Ваганова А. «Классический танец» М. 1994г.
2. Васильева Т. «Балетная осанка» М. 1986 г.
3. Богаткова Л. «Танцы разных народов» М. 1999 г.
4. Барышникова Т. Азбука хореографии.- М., 1999.
5. Бондаренко Л. Методика хореографической работы в школе. – Киев, 1985.
6. Громова Е.Н. «Детские танцы из классических балетов», С-Петербург 2001г.
7. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. Словарь пантомимических и танцевальных движений для детей 5-7 лет. – М., 2004.
8. Жадина О. В., Курамшин В. В. Школа балета Аскольда Макарова. Методика преподавания основ классического танца детям младшего возраста. – Спб., 1996.
9. Методическое пособие Программа педагога дополнительного образования: от разработки до реализации. Сост. Н. К. Беспятова. – М., 2003.
10. Музыкально-эстетическое воспитание в общеобразовательной школе. - Свердловск, 1966.
11. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. - М., 2001.
12. Педагогическая поддержка ребенка в образовании: уч. пос. для студ. высш. уч. зав./под ред. В.А.Сластенина, И.А.Колесниковой. – М: Изд.центр «Академия», 2006. – 288с.
13. Пуртова Т.В и др. Учите детей танцевать.- М., 2003. – 256 с.
14. Степанов Е.Н., Лузина Л.М. Педагогу о современных подходах и концепциях воспитания. – М: ТЦ Сфера, 2002. – 160с.
15. Тарасова Н.Б. «Теория и методика преподавания народно сценического танца». С- Петербург 1996г. 11. Фадеева СЛ. « Теория и методика преподавания классического и историко- бытового танцев», С-Петербург 2000г.
16. Якиманская И.С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе. – М., 2000.

17. Элис Броунинг Миллер, Кэрол Блэкман Упражнения на растяжку, ИД «Гранд», М. 2003 г.
18. Петров. Методика преподавания гимнастики в школе, «Владос», 2000 г.
19. Хавилер. «Тело танцора», «Владос», Л. 2003 г.
20. Видеокурсы западных школ по современному танцу, материалы семинаров и мастер-классов ведущих педагогов России, Европы и Америки.

Рекомендуемая литература для родителей:

1. Бежар Морис. Мгновение в жизни другого (мемуары). М.: «Балет», 2007 г.
2. Блэйер Фредерика. «Айседора. Портрет женщины и актрисы». Смоленск: «Русич», 2011 г.
3. Брусницына А.Н. Воспитание танцевальной культуры школьников в хореографическом коллективе учреждений дополнительного образования детей: личностно-деятельностный подход / А. Н. Брусницына ; Моск. гос. ун-т культуры и искусств. - Москва, 2007
4. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. М.: Искусство, 2010 г.
5. Барышникова Т., Азбука хореографии. М., Рольф, 2000г.
6. Перлина Л.В. Танец модерн и методика его преподавания АГАКИ, Барнаул 2012г.
7. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. – Спб., 1997.

Рекомендуемые литература и источники для обучающихся:

1. Диниц. Джазовые танцы, АСТ, С-П. 1998 г.
2. Никитин. Модерн-джаз, ИД «Один из лучших», М. 2001 г.
3. Современные и эстрадные танцы. Журнал. Фонд «Здоровье. Культура. Спорт»: 2002-2003 г.
4. Ротерс Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика, «Просвещение», М. 1989 г.
5. Студия «Антре». Журнал о балете для детей. М.: «Студия «Антре», 2003-2012 г.
6. Видеокурсы западных школ по современному танцу, материалы семинаров и мастер-классов ведущих педагогов России, Европы и Америки

7. https://studopedia.ru/2_126779_otlichitelnie-cherti-estradnogo-tantsa.html
8. <http://welovedance.ru/site/styles/sovremennye-tantsy>
9. <http://welovedance.ru/site/styles/khip-khop>
10. <https://nsportal.ru/kultura/muzykalnoe-iskusstvo/library/2019/03/19/dopolnitelnaya-obshcheobrazovatel'naya-0>
11. dance-sport.ru
12. <http://fb.ru/article/188653/djaz-fank-kak-novoe-tantsevalnoe-napravlenie>
13. <http://mixclub.org/zdorovye/113-dzhaz-fank-neveroyatno-populyarnyy-stilnyy-tanec.html>
14. <http://dancedb.ru/jazz-funk/article/istorija-vozniknovenija-tanca-dzhaz-fank/>
15. <http://www.triadance.ru/jazz-funk.html>
16. <http://plus-music.org/video/%D0%B4%D0%B6%D0%B0%D0%B7-%D1%84%D0%B0%D0%BD%D0%BA+%28%D0%B8%D0%B7+%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B5%D0%B2%28>

Тезаурус

Разогрев – разогрев мышц всего тела;

Изоляция – основной технический прием; движение, осуществляемое одной частью тела в одном суставе при неподвижном положении другой;

Уровни – основные уровни: стоя, сидя на корточках, стоя на коленях, сидя и лежа;

Кросс – передвижение в пространстве;

Комбинация или импровизация - завершающий раздел занятия;

Координация – при движениях двух или более центров одновременно возникает необходимость их скоординировать;

Стрейтчинг - упражнения для растяжки;

Экзерсис - комплекс тренировочных упражнений, составляющих основу урока;

Диагональ – перемещение по залу.

ДЦ - диагонально к центру. Направление, которое получается при повороте на 45 градусов влево из направления по линии танца.

Классика - сокращение от классического балета.

Пластика - плавность, изящество движений

Растяжение – действия противоположенное сжатию

Ритм - регулярное чередование акцентированных и не акцентированных ударов, которое создает характер музыки или танца

Снижение - это понижение опорной стопы с носка на каблук и последующее сгибание коленей в начале следующего шага

Смена ног - ноги обычно меняют, для того чтобы перейти от фигур выполняемых с одноименных ног к фигурам с разноименных ног или наоборот.

Есть несколько способов смены ног.

Степень поворота – степень поворота между позициями ступней

Темп - Это скорость, с которой исполняется музыка (количество тактов в минуту). Чтобы узнать темп исполняемой мелодии нужно сосчитать такты в течение одной минуты, засекая время по секундомеру.

Экзерсис - комплекс тренировочных упражнений, составляющих основу урока.

BODIROLL– скручивание тела;

STRETCH– тянуть, растягивать;

FLEX, POIT – сократить, вытянуть;

FLATBACK – плоская спина;

SKATE– скольжение;

ASSEMBLE [ассамбле] — прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе.

ATTITUDE [аттитюд] — положение ноги, оторванной от пола и немного согнутой в колене.

BATTEMENT AVELOPPE [батман авлоппе] — противоположное battementdeveloppe движение, «рабочая» нога из открытого положения через passe опускается в заданную позицию.

BATTEMENT DEVELOPPE [батман девлоппе] — вынимание ноги вперед, назад или в сторону скольжением «рабочей» ноги по опорной.

BATTEMENT FONDU [батман фондю] — движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого «рабочая» нога приходит в положение surlecouderied спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и «рабочая» нога открывается вперед, в сторону или назад. В модерн - джаз танце используется также форма fondu из урока народно - сценического танца.

BATTEMENT FRAPPE [батман фραπε] — движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение surlecouderied в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 450 в момент разгибания вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT TENDU [батман тандю] — движение ноги, которая скользящим движением отводится на носок вперед, назад или в сторону. В модерн-джаз танце выполняется так же по параллельным позициям.

BATTEMENT TENDU JETE [батман тандю жете] — отличается от battement tendu активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.

BODY ROLL [боди ролл] — группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним «волна»).

DEMI PLIE [деми плие] — полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

DEMI ROND [демиронд] — полукруг носком ноги по полу вперед и в сторону, или назад и в сторону.

FLAT BACK [флэтбэк] — наклон торса вперед, в сторону (на 90гр.), назад с прямой спиной, без изгиба торса.

FLEX [флекс] — сокращенная стопа, кисть или колени.

GRAND BATTEMENT [гран батман] — бросок ноги на 90гр. и выше вперед, назад или в сторону.

GRAND JETE [гран жете] — прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, назад или в сторону. Ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение «шпагат».

GRAND PLIE [гран плие] — полное приседание.

HOP [хоп] — шаг-подскок, «рабочая» нога обычно в положении «у колена».

JUMP [джамп] — прыжок на двух ногах.

POINT [поинт] — вытянутое положение стопы.

ROLL DOWN [ролл даун] — спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы.

ROLL UP [ролл ап] — обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.

ROND DE JAMBE PAR TERRE [рон де жамб пар терр] — круг вытянутой ногой, касаясь пальцами пола.

STEP BALL CHANGE [стэпболлчендж] — связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступаний на полупальцах (синоним *steppadebouree*).

RUNWAY — подиумные походки вариации и развороты.

STANCES — положение ног, существует четыре базовых.

ARMSCONTROL&HARDSWORK — линии и работа рук в воге (в «oldway» 8 базовых положений рук).

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Карта вводного контроля

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе художественной направленности
«ОСНОВЫ ЭСТРАДНОГО ТАНЦА»

Педагог: Саркисова Е.Ю.

Объединение: театр песни и танца «Сюрприз», хореография

Дата:

2 младшая группа

Система оценки: оптимальный уровень – 3 балла; Хороший - 2 балла; Допустимый -1 балл.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Выворотность стопы	Подъем стопы	Балетный шаг	Гибкость тела	Прыжок	Координация движения	Сумма баллов	Уровень
1.									допустимый

ТВОРЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Музыкальный слух	Эмоциональность	Воображение	Креативность	Сумма баллов	Уровень
1.							

УРОВЕНЬ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

№п/п	Ф.И. обучающегося	Части тела	Разминочный комплекс	Постановка корпуса (позиция рук, ног)	Музыкальная азбука	Экзерсис у станка	Сумма баллов	Уровень
1.								

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Общее количество баллов	Уровень	Соответствует году обучения
1.				

Итоговая оценка уровня знаний и умений обучающихся

Оптимальный уровень: более 38 баллов

Хороший уровень: 23-37 баллов

Допустимый уровень: до 22 баллов

Подпись

Е.Ю. Саркисова

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Протокол промежуточной аттестации в детском объединении за 20__-20__ учебный год (годовой)

название детского объединения: театр песни и танца «Сюрприз», хореография
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе: «Основы современного танца», «Основы эстрадного танца», «Стретчинг»

№ группы: _____

Ф.И.О. педагога: Саркисова Екатерина Юрьевна

Дата проведения аттестации: _____

№ п.п.	Ф.И.О. обучающегося	Год обучения	Форма аттестации	1	2 %	3	4 %	5		6 %	7	8 %	9	10 %	Сумма всех баллов	Уровень освоения образовательной программы в %
				Практические умения и навыки	Использование оборудования, оснащения	Теоретическая подготовка (10 б.)	Оценка уровня развития и воспитанности				Культура поведения, межличностные отношения, ответственность в работе, творческое отношение к выполнению задания (10 б.)	Коммуникативные навыки: умение организовать рабочее место, соблюдение ТБ.				

Высокий уровень (78-100 %) – __ человек
Средний уровень (50 -77 %) – __ человек
Низкий уровень (20 -49 %) – __ человек
Неосвоивший программу – ниже 20 % - __ человек

По результатам промежуточной аттестации обучающиеся переведены на определённый год обучения:

Члены аттестационной комиссии:

Педагог дополнительного образования:
