

Департамент образования Администрации городского округа Самара  
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей «Искра»  
городского округа Самара

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «28» июля 2022 г.  
Протокол № 4

Утверждаю:  
Директор МБУ ДО  
ЦДОД «Искра» г.о. Самара  
Плотникова Т.Ю.

Приказ № 320-од  
«04» июля 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Эстрадный танец»**

Возраст обучающихся - 7-14 лет  
Срок реализации – 5 лет

Автор-составитель:  
**Червина Ольга Александровна**  
педагогаи дополнительного образования

Самара  
Год редакции – 2022 г.

## 1.1 Пояснительная записка

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Она, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного и физического развития. Это в свою очередь подтверждает, что у ребенка будут гармонично развиваться творческие способности, совершенствуя детское творчество. Танец, являясь источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия «общества, посредством которого оно вовлекает в круг социальной жизни самые интимные и самые личные стороны нашего существа».

**Эстрадный танец** – это направление, которое включает в себя элементы самых разнообразных стилей и направлений, например, начиная с классического балета, народного танца, чечетки и заканчивая хип-хопом, фанком и другими направлениями.

Эстрадный танец представляет собой хореографический номер, который предназначен для исполнения перед зрителями, может являться частью концерта.

К основным особенностям эстрадного танца относятся:

- четкая драматургическая основа;
- лаконичность;
- разнообразие средств хореографической выразительности;
- содержание элементов неожиданности в характере исполнения или в постановочных решениях.

Каждый номер обладает следующими составными частями – экспозицией, завязкой, кульминацией действия, развязкой, идеей, связывающей его воедино. Особенностью таких выступлений также является использование выразительных хореографических или танцевально-

игровых приемов.

Эстрадный танец как вид искусства обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Это синтетический вид искусства, основным средством которого является движение во всем его многообразии. Высочайшей выразительности оно достигает при музыкальном оформлении. Музыка – это опора танца.

Движение и музыка, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память, учат благородным манерам. Учащийся познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Систематическая работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает детям понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях танцем, но и в повседневной жизни.

Эстрадный танец обладает огромной силой в воспитании творческой, всесторонне развитой личности. Занятия хореографией приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус. Соприкосновение с танцем учит детей слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку. Хореографические занятия совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус учащегося. В танце

находит выражение жизнерадостность и активность ребенка, развивается его творческая фантазия, творческие способности: воспитанник учится сам создавать пластический образ. Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит ребенку моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества. Поэтому главная задача педагога – помочь детям проникнуть в мир музыки и танца, а не подготовить их к профессиональной сцене.

В современном мире, когда быстро меняются условия и потребности жизни, много всевозможной информации, в которой нужно уметь быстро ориентироваться и делать правильный выбор ребенок, порой, остается наедине с собой. Современные дети малоподвижны, многие из них страдают ожирением, часами сидят за компьютером. Чтобы ребенок был здоровым ему нужно двигаться, физически себя нагружать, выплескивать свои эмоциональные переживания или радости, раскрепощаться. В этом ему могут помочь занятия хореографией, которые способствуют расти и развиваться ребенку, улучшают его физическое и умственное здоровье. Современный эстрадный танец помогает им стать активной, разносторонне развитой личностью, что в современном обществе очень важно.

**Направленность:** художественная.

**Актуальность** программы заключается в соответствии современным социальным запросам детей и их родителей:

- программа дает знания, умения, навыки танцевального искусства;
- социальной адаптации ребенка, развитию способностей к самостоятельному выбору жизненных возможностей.

**Новизна программы** заключается в том, что в процессе обучения используются авторские движения, комбинации и танцы педагога, который в свою очередь активно привлекает учащихся к придумыванию сюжетов

танца, названию, к созданию костюмов.

Основной принцип в работе: постепенность в развитии природных данных ребенка, строгая последовательность во владении лексикой и техническими приемами, целенаправленность учебного процесса.

В основе всех занятий лежит *идея социально-педагогического взаимодействия*. Ребенок рассматривается педагогом как художник обладающий своим стилем исполнения, окрашивающий танец в свои тона. Нельзя допускать слепого копирования «с себя» - с педагога. Хореографический образ должен всегда обогащаться самовыражением творческой личности самого учащегося.

Для этого педагог использует определенные методы.

**Наглядный метод** включает в себя приемы:

1. образный показ педагога;
2. наглядно-зрительный показ;
3. показ движения лучшим исполнителем—учащимся;
4. подражание различным художественным образам;
5. использование наглядных пособий.

**Метод объяснения** состоит из приемов:

1. рассказ;
2. беседа;
3. анализ и обсуждение;
4. комментарий педагога по ходу исполнения танца;
5. раскладка хореографического «па».

**Практический метод:**

1. игровой прием;
2. актерские пятиминутки;
3. соревновательный прием;
4. использование ассоциаций-образов, ассоциаций-метафор;
5. сравнение и контрастное чередование движений и упражнений;

6. прием пространственной ориентации;
7. хореографическая импровизация.

Большое внимание в обучении детей отводится их самостоятельной работе, в процессе которой обучающиеся осуществляют самостоятельный поиск в сочинении этюдов и творческое осмысление музыки в образах.

В ходе обучения используются и такие формы учебно-воспитательного процесса, как репетиции, участие в концертах, посещение балетных спектаклей, концертов.

**Возраст учащихся:**

- I* год обучения – 7-8 лет;
- II* год обучения – 8-9 лет;
- III* год обучения – 10-11 лет;
- IV* год обучения – 11-12 лет;
- V* год обучения – 12-14 лет.

**Особенности организации образовательного процесса**

**Срок реализации программы:** 5 лет

**Форма обучения:** очная

**Форма организации образовательной деятельности:** объединение

**Название объединения:** танцевальное объединение «Грация+».

**Состав группы:** постоянный

**Особенности набора:** свободный

**Режим занятий:**

1 год обучения – 144 часа – 2 раза в неделю по 2 часа.

2 год обучения – 144 часа – 2 раза в неделю по 2 часа.

3 год обучения – 216 часов – 2 раза в неделю по 3 часа.

4 год обучения – 216 часов – 2 раза в неделю по 3 часа.

5 год обучения – 216 часов – 2 раза в неделю по 3 часа.

## 1.2 Цели и задачи программы

**Цель программы:** воспитание «музыкального тела», создание условий для раскрытия творческого потенциала учащихся и повышения их технического мастерства и выразительности.

### **Основные задачи:**

#### Личностные:

1. Формирование доброжелательного и психологического климата в коллективе.
2. Формирование активной личности в социуме.
3. Формирование навыков здорового образа жизни.
4. Формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в хореографии

#### Метапредметные:

1. Гармоничное развитие учащегося.
2. Развитие физических качеств учащегося.
3. Развитие координации (мышечная, двигательная, музыкально-ритмическая).
4. Развитие пространственного мышления и воображения, эмоциональной и ассоциативной памяти, внимания.
5. Развитие творческого потенциала учащегося.
6. Развитие способности творческого выполнения практической деятельности.

#### Образовательные:

1. Обучение видеть, анализировать и исправлять ошибки в исполнении.
2. Обучение ансамблевому и индивидуальному исполнению.
3. Обучение правилам безопасности при выполнении физических упражнений.
4. Обучение навыкам постановочной и концертной деятельности.

## 1.3 Содержание программы

### УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(первого года обучения)

| №  | Тема   | Количество часов |          |            |
|----|--|------------------|----------|------------|
|    |  | Всего            | Теория   | Практика   |
| 1. | Вводный урок. Правила техники безопасности.    | 2                | 2        | -          |
| 2. | Общие сведения о хореографии, эстрадном танце. | 2                | 2        | -          |
| 3. | Музыкально - ритмические упражнения            | 32               | -        | 32         |
| 4. | Партерный экзерсис                             | 32               | 1        | 31         |
| 5. | Контрольный урок                               | 2                | -        | 2          |
| 6. | Элементы и комбинации эстрадного танца         | 34               | -        | 34         |
| 7. | Разучивание и отработка эстрадного танца       | 28               | -        | 28         |
| 8. | Повторение пройденного материала               | 10               | -        | 10         |
| 9. | Контрольный урок                               | 2                | -        | 2          |
|    | <b>ИТОГО:</b>                                  | <b>144</b>       | <b>5</b> | <b>139</b> |

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(первого года обучения)

**Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж техники безопасности (2 часа).**

*Теория:* знакомство с учащимися. Объяснение учащимся техники безопасности во время урока, в коридорах центра, как нужно себя вести во время концерта и за кулисами, во время чрезвычайных ситуациях (пожар, гололед, наводнение, сильный ветер).

*Формы работы:* беседа, объяснение, анализ и обсуждение.

*Формы контроля:* опрос.

**Тема 2. Общие сведения о хореографии и эстрадном танце (2 часа).**

*Теория:* рассказ учащимся что такое хореография, когда она возникла, что такое эстрадный танец, история его возникновения.

*Формы работы:* рассказ, беседа, обсуждение.



*Формы контроля:* опрос.

### ***Тема 3. Музыкально - ритмические упражнения (32 часа)***

*Практика:* разучивание виды шагов и ходов: танцевальный шаг с носка, шаг с пятки, шаг на полупальцах, приставной шаг, шаги на полуприседании, маршевый шаг, галоп, подскок, легкий бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях, бег "лошадки". Движения в характере и темпе музыки (быстро- медленно громко - тихо, весело - грустно).

Различные построения и перестроения: колонна, круг, диагональ, змейка, квадрат, воротца, звездочка, перестроение из колонны в две колонны, из круга в линию, из круга в два круга. Различные ритмические выстукивания, хлопковые комбинации.

*Формы работы:* игровые приемы, наглядный показ, объяснение.

*Формы контроля:* самостоятельное исполнение.

### ***Тема 4. Партерный экзерсис (32 часа)***

*Теория:* основные понятия строения человека, работа мышц, правила техники безопасности на уроке.

*Практика:* упражнения на напряжение и расслабление мышц;

- упражнения на исправление осанки;
- упражнения на укрепление мышц спины;
- упражнения на развитие выворотности ног, танцевального шага;
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;
- упражнения на развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов.;
- группировка, перекаты в группировки;
- стойка на лопатках с вытянутыми ногами;
- "колечко", "корзиночка";
- "мост" из положения лежа на спине;
- три вида шпагата (поперечны, на левую и правую ногу).

*Формы работы:* объяснение, наглядно - зрительный показ, показ - демонстрация.

*Формы контроля:* соревнование - игра.

***Тема 5. Контрольный урок (2 часа).***

Контрольный урок - зимний отчетный концерт всего коллектива.

***Тема 6. Элементы и комбинации эстрадного танца (34 часа).***

*Практика:* постановка корпуса, различные перегибы, движения рук, повороты на двух ногах из 6 позиции ног, переходы, скрестные шаги, вращения. Танцевальные комбинации на основе выученных элементов.

*Формы работы:* объяснение, показ - демонстрация, наглядно - зрительный показ, хореографическая импровизация.

*Формы контроля:* творческая работа.

***Тема 7. Разучивание и отработка эстрадного танца (28 часов).***

*Практика:* на основе выученных танцевальных комбинаций разучиваем танец. После разводки танца идет отработка качественного его исполнения.

*Формы работы:* объяснение, образный показ, комментарий педагога по ходу исполнения танца.

*Формы контроля:* практический зачет.

***Тема 8. Повторение пройденного материала (10 часов).***

*Практика:* музыкально - ритмические упражнения, упражнения партерного экзерсиса, танцевальные композиции, подготовка к контрольному уроку.

*Формы работы:* показ движения лучшим исполнителем-учащимся, комментарий педагога по ходу исполнения, анализ и обсуждение.

*Формы контроля:* зачет.

***Тема 9. Контрольный урок (2 часа).***

Контрольный урок - отчетный концерт всего коллектива в конце учебного года.

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
(второго года обучения)

| №  | Тема  | Количество часов |        |          |
|----|---|------------------|--------|----------|
|    |   | Всего            | Теория | Практика |
| 1. | Вводный урок. Правила техники безопасности.                     | 2                | 2      |          |
| 2. | Общие сведения о классификации в хореографии и эстрадном танце. | 2                | 2      |          |
| 3. | Повторение пройденного материала первого года обучения.         | 2                |        | 2        |
| 4. | Музыкально - ритмические упражнения.                            | 18               |        | 18       |
| 5. | Партерная гимнастика и основные элементы акробатики.            | 28               | 1      | 27       |
| 6. | Элементы классического танца.                                   | 22               | 1      | 21       |
| 7. | Контрольный урок  | 2                |        | 2        |
| 8. | Элементы и комбинации эстрадного танца                          | 30               |        | 30       |
| 9. | Разучивание и отработка эстрадного танца                        | 30               |        | 30       |
| 10 | Повторение пройденного материала                                | 6                |        | 6        |
| 11 | Контрольный урок  | 2                |        | 2        |
|    | Всего   | 144              | 6      | 138      |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

(второго года обучения)

**Тема 1. Вводный урок. Техника безопасности (2 часа).**

*Теория:* встреча с детьми, повторение знаний о технике безопасности во время занятий. в коридоре центра, во время концерта и за кулисами.

Поведение и действия во время чрезвычайных ситуациях.

*Формы работы:* беседа, анализ и обсуждение.

*Формы контроля:* опрос.

**Тема 2. Общие сведения о классификации в хореографии и эстрадном танце (2 часа).**

*Теория:* классификация хореографии: стили, формы и содержание. Разделы:

народный танец, бытовой или бальный танец, классический балет. Разновидности эстрадного танца: акробатический танец, классический танец, сюжетно - характерный танец, народный танец, массовые танцы, ритмические танцы.

*Формы работы:* рассказ, беседа, анализ и обсуждение.

*Формы контроля:* опрос.

***Тема 3. Повторение пройденного материала первого года обучения (2 часа).***

*Практика:* музыкально - ритмические упражнения, упражнения партерного экзерсиса, танцевальные композиции, подготовка к контрольному уроку.

*Формы работы:* показ движения лучшим исполнителем–учащимся, комментарий педагога по ходу исполнения, анализ и обсуждение.

*Формы контроля:* зачет.

***Тема 4. Музыкально - ритмические упражнения (18 часов).***

*Практика:* игры под пение (хороводы, инсценирование песен), пальчиковая гимнастика, слушание музыки, различие темпа и характера музыки, парные танцы, усложнение построений и перестроений.

*Формы работы:* объяснение, наглядно - зрительный показ, показ - демонстрация.

*Формы контроля:* зачет.

***Тема 5. Партерная гимнастика и основные элементы акробатики (28 часов).***

*Теория:* определенные правила при выполнении акробатических элементов.

*Практика:* упражнения на растяжку, упражнения для укрепления спины, укрепление мышц брюшного пресса, развитие подвижности голеностопного, коленного,

тазобедренного суставов, упражнения на развитие выворотности ног, танцевального шага. Акробатические элементы: кувырок вперед и назад, «мост" из положения стоя, перекат на животе, «колесо" с право и левой ноги, стойка на руках около опоры.

*Форма работы:* объяснение, наглядно - зрительный показ, показ - демонстрация, показ движения лучшим исполнителем—учащимся, комментарий педагога по ходу исполнения.

*Форма контроля:* соревнования.

### ***Тема 6. Элементы классического танца (22 часа).***

*Теория:* понятие классического танца, чем он отличается, специфика классического танца.

*Практика:* подготовительная, I и II позиция рук, I и II позиция ног, releve по VI позиции ног, demi plie по I, II и VI позиции ног, battement tendu по I позиции, упражнения на силу и выворотность ног у станка, вращение по диагонали.

*Форма работы:* объяснение, наглядно - зрительный показ, комментарий педагога по ходу исполнения.

*Форма контроля:* опрос

### ***Тема 7. Контрольный урок (2 часа).***

Контрольный урок - зимний отчетный концерт всего коллектива.

### ***Тема 8. Элементы и комбинации эстрадного танца (30 часов).***

*Практика:* изучение и отработка новых усложненных танцевальных элементов, в комбинации включаются элементы классического танца.

*Форма работы:* объяснение, наглядно - зрительный показ, показ лучшим исполнителем.

*Форма контроля:* соревновательный показ.

### ***Тема 9. Разучивание и отработка эстрадного танца (30 часов).***

*Практика:* разводка запланированного танца, затем его отработка.

*Форма работы:* объяснение, наглядно - зрительный показ, комментарии педагога по ходу исполнения.

*Форма контроля:* практический зачет.

### ***Тема 10. Повторение пройденного материала (6 часов).***

*Практика:* музыкально - ритмические упражнения, элементы акробатики, классического и эстрадного танца, подготовка к контрольному уроку.

*Формы работы:* показ - демонстрация, показ лучшим исполнителем, анализ и обсуждение.

*Формы контроля:* практический зачет.

**Тема 11. Контрольный урок (2 часа).**

Контрольный урок - отчетный концерт всего коллектива в конце учебного года.

## УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(третьего года обучения)

| №   | Тема   | Количество часов |        |          |
|-----|--|------------------|--------|----------|
|     |  | Всего            | Теория | Практика |
| 1.  | Вводный урок. Правила техники безопасности.                      | 2                | 2      |          |
| 2.  | Общие сведения о современной хореографии                         | 2                | 2      |          |
| 3.  | Повторение пройденного материала второго года обучения.          | 6                |        | 6        |
| 4.  | Музыкально - ритмические упражнения.                             | 16               |        | 16       |
| 5.  | Партерная гимнастика и акробатика.                               | 40               | 1      | 39       |
| 6.  | Элементы классического танца.                                    | 30               | 1      | 29       |
| 7.  | Контрольный урок   | 2                |        | 2        |
| 8.  | Элементы и комбинации стилизованного русского народного танца.   | 30               | 1      | 29       |
| 9.  | Разучивание и отработка стилизованного русского народного танца. | 24               |        | 24       |
| 10. | Элементы современного танца (джаз - модерн).                     | 24               | 1      | 23       |
| 11. | Разучивание и отработка эстрадного танца.                        | 32               |        | 32       |
| 12. | Повторение пройденного материала.                                | 6                |        | 6        |
| 13. | Контрольный урок.  | 2                |        | 2        |
|     | Всего  | 216              | 8      | 208      |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(третьего года обучения)

### ***Тема 1. Вводный урок. Техника безопасности (2 часа).***

*Теория:* встреча с детьми, повторение знаний о технике безопасности во время занятий. в коридоре центра, во время концерта и за кулисами.

Поведение и действия во время чрезвычайных ситуациях.

*Формы работы:* беседа, анализ и обсуждение.

*Формы контроля:* опрос.

### ***Тема 2. Общие сведения о современной хореографии (2 часа).***

*Практика:* история возникновения современной хореографии, ее направления.

*Форма работы:* рассказ, беседа.

*Форма контроля:* опрос.

### ***Тема 3. Повторение пройденного материала (6 часа).***

*Практика:* музыкально - ритмические упражнения, элементы и комбинации классического и эстрадного танца, эстрадный танец.

*Форма работы:* наглядно - зрительный показ, комментарий педагога по ходу исполнения.

*Форма контроля:* соревнование.

### ***Тема 4. Музыкально - ритмические упражнения (16 часов).***

*Практика:* комбинации в паре по диагонали, по кругу на основе приставного шага, маршевого шага, галопа, подскока, танцевального бега, ритмических выстукиваний, усложнение ритмических выстукиваний, упражнений на координацию и перестроений в зале.

*Форма работы:* наглядный показ, показ - демонстрация, анализ и обсуждение.

*Форма контроля:* практический зачет.

### ***Тема 5. Партерная гимнастика и акробатика (40 часов).***

*Теория:* определенные правила и техника безопасности при выполнении акробатических элементов.

*Практика:* усложнение упражнений на укрепление мышц спины, брюшного пресса, растяжки. Усложнение кувырка вперед, колесо на одной руке, стойка

- мостик, акробатические комбинации.

*Форма работы:* объяснение, наглядно - зрительный показ, комментарий по ходу исполнения, сравнение.

*Форма контроля:* практический зачет или соревнование.

### ***Тема 6. Элементы классического танца (30 часов).***

*Теория:* определенные правила выполнения классических движений, работа мышц во время исполнения, названия классических движений.

*Практика:* положение рук в III позиции, III и IV позиции ног, releve на полупальцы по I позиции ног, grand plie по VI, I и II позиции ног, battement tendu по V позиции, упражнения у станка на растяжку, вращение по диагонали.

*Форма работы:* объяснение, иллюстрации.

*Форма контроля:* опрос.

### ***Тема 7. Контрольный урок (2 часа).***

Контрольный урок - зимний отчетный концерт всего коллектива.

### ***Тема 8. Элементы и комбинации стилизованного русского народного танца (30 часов).***

*Теория:* основные сведения из истории появления русского народного танца, отличия от других танцев.

*Практика:* положения рук, позиции ног, раскрывание и закрывание рук: одной руки, двух рук, поочередные раскрывания рук, переводы рук в различные положения, поклоны: на месте без рук и с руками, поклон с продвижением вперед и отходом назад, переменный шаг, шаг с каблука, шаг с притопом, "гармошка", ковырялочка с двойным и с тройным притопом, "ключ" простой (с переступаниями), рисунки хоровода, комбинации на основе выученных элементов.

*Форма работы:* объяснение, наглядно - зрительный показ, комментарий педагога по ходу исполнения.

*Форма контроля:* опрос.

### ***Тема 9. Разучивание и отработка стилизованного русского народного***



**танца (24 часа).**

*Практика:* разводка небольшого танца на основе выученных комбинаций, затем отработка номера.

*Форма работы:* наглядно - зрительный показ, образный показ, комментарий педагога по ходу исполнения.

*Форма контроля:* практический зачет.

**Тема 10. Элементы современного танца (джаз - модерн) (24 часа).**

*Теория:* история возникновения современного танца, направления в современном танце и что такое модерн.

*Практика:* **основные** позиции ног: вторая параллель, перпендикуляр, позиции рук: подготовительное положение, первая позиция, jerk позиция (руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак либо выпрямлены, предплечья параллельны полу и располагаются на уровне диафрагмы сбоку от торса). Contraction и release, roll down и roll up, flat back вперед из положения стоя, вращения по диагонали, махи ногами по диагонали.

*Форма работы:* объяснение, наглядно - зрительный показ, показ - демонстрация, комментарий педагога по ходу исполнения.

*Форма контроля:* опрос.

**Тема 11. Разучивание и отработка эстрадного танца (32 часа).**

*Практика:* разводка номера, включая элементы модерна, затем отработка постановки.

*Форма работы:* наглядно - зрительный показ, образный показ, комментарий педагога по ходу исполнения.

*Форма контроля:* практический зачет.

**Тема 12. Повторение пройденного материала (6 часов).**

*Практика:* музыкально - ритмические упражнения, элементы классического, русского народного танца и модерна, стилизованный русский народный танец, эстрадный танец, подготовка к контрольному уроку.

**Тема 13. Контрольный урок (2 часа).**

Контрольный урок - отчетный концерт всего коллектива в конце учебного

года.

## УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (четвертого года обучения)

| №   | Тема   | Количество часов |        |          |
|-----|--|------------------|--------|----------|
|     |  | Всего            | Теория | Практика |
| 1.  | Вводный урок. Правила техники безопасности.                      | 2                | 2      |          |
| 2.  | Общие сведения о современной хореографии                         | 2                | 2      |          |
| 3.  | Повторение пройденного материала третьего года обучения.         | 6                |        | 6        |
| 4.  | Партерная гимнастика и акробатика.                               | 46               | 1      | 45       |
| 5.  | Элементы классического танца.                                    | 34               | 1      | 33       |
| 6.  | Контрольный урок   | 2                |        | 2        |
| 7.  | Элементы и комбинации стилизованного русского народного танца.   | 26               |        | 26       |
| 8.  | Разучивание и отработка стилизованного русского народного танца. | 30               |        | 30       |
| 9.  | Элементы современного танца (джаз - модерн).                     | 28               | 1      | 27       |
| 10. | Разучивание и отработка эстрадного танца.                        | 32               |        | 32       |
| 11. | Повторение пройденного материала.                                | 6                |        | 6        |
| 12. | Контрольный урок.  | 2                |        | 2        |
|     | Всего  | 216              | 7      | 209      |

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(четвертого года обучения)

**Тема 1. Вводный урок. Техника безопасности (2 часа).**

*Теория:* встреча с детьми, повторение знаний о технике безопасности во время занятий. в коридоре центра, во время концерта и за кулисами.

Поведение и действия во время чрезвычайных ситуациях.

*Формы работы:* беседа, анализ и обсуждение.

*Формы контроля:* опрос.

**Тема 2. Общие сведения о современной хореографии (2 час).**

*Теория:* фильм - балет по направлению модерн.

*Форма работы:* показ - демонстрация.

*Форма контроля:* опрос.

***Тема 3. Повторение пройденного материала третьего года обучения (6 часов).***

*Практика:* музыкально - ритмические упражнения, элементы классического, народного и современного танца. Выученные танцы.

*Форма работы:* наглядно - зрительный показ, анализ и обсуждение.

*Форма контроля:* практический зачет.

***Тема 4. Партерная гимнастика и акробатика (46 часа).***

*Теория:* соблюдение определенных правил при выполнении упражнений.

*Практика:* усложнение упражнений на развитие и укреплений мышц спины, брюшного пресса, стопы, растяжка в парах, со скамейки, новые акробатические элементы: стойка на голове, переворот с правой и левой ноги, колесо на локтях, кувырок вперед в паре.

*Форма работы:* объяснение, анализ и обсуждение, наглядный показ, показ лучшим исполнителем.

*Форма контроля:* практический зачет, опрос.

***Тема 5. Элементы классического танца (34 часа).***

*Теория:* определенные правила выполнения классических элементов.

*Практика:* положения рук: первая и вторая форма port de bras, малые позы: croisée и effacée вперед, releve на полупальцы по V позиции ног, grand plie по I, II и V позиции ног, battement tendu jeté по I позиции, grand battement jeté из I позиции, прыжки с двух ног на две, вращение по диагонали.

*Форма работы:* объяснение, анализ и обсуждение, наглядный показ, показ - демонстрация, комментарий педагога по ходу исполнения.

*Форма контроля:* практический зачет.

***Тема 6. Контрольный урок (2 часа).***

Контрольный урок - зимний отчетный концерт всего коллектива.

***Тема 7. Элементы и комбинации стилизованного русского народного***

**танца (26 часов).**

*Практика:* припадание в сторону по 3 позиции ног, "веревочка" простая, "моталочка", притопы одинарные и тройные, дробные выстукивания, вращения на двух ногах, бег в повороте, переборы, поочередные выбрасывания ног перед собой и в стороны на каблук или на всю стопу. Комбинации на основе выученных элементов.

*Форма работы:* объяснение, беседа, просмотр видеоматериала, наглядно - зрительный показ, образный показ, комментарий педагога по ходу исполнения.

*Форма контроля:* практический зачет.

**Тема 8. Разучивание и отработка стилизованного русского народного танца (30 часов).**

*Практика:* на основе выученных комбинаций разводка запланированного танца и последующая его отработка.

*Форма работы:* образный показ, наглядно - зрительный показ, комментарий педагога по ходу исполнения.

*Форма контроля:* практический зачет.

**Тема 9. Элементы современного танца (джаз - модерн) (28 часов).**

*Теория:* известные танцоры и хореографы России и Зарубежья.

*Практика:* дыхательная гимнастика с использованием contraction, release. Demi и grand plie: по параллельным и выворотным позициям, перевод стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и, наоборот, во время исполнения demi и grand plie, изменение динамики исполнения: быстро, медленно, соединение с releve. Battement tendu: исполнение по параллельным позициям, перевод из параллельного в выворотное и наоборот, исполнение с сокращенной стопой (flex). Flat back в сторону, вперед в сочетании с работой рук. Вращения на одной ноге. Шаги: tap step, camel walk.

*Форма работы:* объяснение, анализ и обсуждение, наглядно - зрительный показ, комментарий педагога по ходу исполнения.

*Форма контроля:* практический зачет.

***Тема 10. Разучивание и отработка эстрадного танца (32 часа).***

*Практика:* на основе элементов современного танца разводка номера и затем его отработка.

*Форма работы:* наглядно - зрительный и образный показ, комментарий педагога по ходу исполнения.

*Форма контроля:* практический зачет.

***Тема 11. Повторение пройденного материала (6 часов).***

*Практика:* музыкально - ритмические упражнения, элементы классического, русского народного танца и модерна, стилизованный русский народный танец, эстрадный танец, подготовка к контрольному уроку.

***Тема 12. Контрольный урок (2 часа).***

Контрольный урок - отчетный концерт всего коллектива в конце учебного года.

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
(пятого года обучения)**

| №  | Тема   | Количество часов |        |          |
|----|--|------------------|--------|----------|
|    |  | Всего            | Теория | Практика |
| 1. | Вводный урок. Правила техники безопасности.                      | 2                | 2      |          |
| 2. | Повторение пройденного материала четвертого года обучения.       | 6                |        | 6        |
| 3. | Партерная гимнастика и акробатика.                               | 38               |        | 38       |
| 4. | Элементы классического танца.                                    | 34               | 1      | 33       |
| 5. | Контрольный урок   | 2                |        | 2        |
| 6. | Элементы и комбинации стилизованного русского народного танца.   | 30               |        | 30       |
| 7. | Разучивание и отработка стилизованного русского народного танца. | 30               |        | 30       |
| 8. | Элементы современного танца (джаз - модерн).                     | 32               | 1      | 31       |

|     |   |     |   |     |
|-----|---|-----|---|-----|
| 9.  | Разучивание и отработка эстрадного танца. | 34  |   | 33  |
| 10. | Повторение пройденного материала.         | 6   |   | 6   |
| 11. | Экзамен.                                  | 2   |   | 2   |
|     | Всего                                     | 216 | 4 | 212 |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(пятого года обучения)

### ***Тема 1. Вводный урок. Техника безопасности (2 часа).***

*Теория:* встреча с детьми, повторение знаний о технике безопасности во время занятий. в коридоре центра, во время концерта и за кулисами. Поведение и действия во время чрезвычайных ситуациях.

*Формы работы:* беседа, анализ и обсуждение.

*Формы контроля:* опрос.

### ***Тема 2. Повторение пройденного материала четвертого года обучения (6 часа).***

*Практика:* элементы и комбинации русского народного и современного танцев, акробатические элементы и элементы классического танца.

*Форма работы:* наглядно - зрительный показ, анализ и обсуждение.

*Форма контроля:* зачет.

### ***Тема 3. Партерная гимнастика и акробатика (38 часа).***

*Практика:* усложнение упражнений на развитие и укреплений мышц спины, брюшного пресса, стопы, растяжка. Акробатика: перевороты назад с правой и левой ноги, разгиб с головы, рандат.

*Форма работы:* объяснение, наглядно - зрительный показ, комментарий педагога по ходу исполнения.

*Форма контроля:* практический зачет.

### ***Тема 4. Элементы классического танца (34 часов).***

*Теория:* правила выполнения новых элементов.

*Практика:* IV позиция ног, третья форма port de bras рук, позы écartée вперед и назад, прыжки с двух ног на одну, вращения. простые комбинации.

*Форма работы:* наглядно - зрительный показ, комментарий педагога по ходу исполнения.

*Форма контроля:* практический зачет.

### ***Тема 5. Контрольный урок (2 часа).***

Контрольный урок - зимний отчетный концерт всего коллектива.

### ***Тема 6. Элементы и комбинации стилизованного русского народного танца (30 часов).***

*Практика:* «Моталочка»: а) с задеванием пола каблуком; б) с акцентом на всю стопу; в) с задеванием пола полупальцами; г) с задеванием пола поочередно полупальцами и каблуками, дробная «дорожка» с продвижением вперед и с поворотом, "веревочка» с двойным ударом, боковое «припадание» с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги, «ключ» с двойной дробью, дробь на «три ножки», вращения на подскоках с продвижением вперед по диагонали, с движением «моталочки». На основе выученных элементов разводка комбинаций на середине зала.

*Форма работы:* объяснение, наглядно - зрительный показ, комментарий педагога по ходу исполнения.

*Форма контроля:* практический зачет.

### ***Тема 7. Разучивание и отработка стилизованного русского народного танца (30 часов).***

*Практика:* разводка запланированного танца с применением выученных элементов и комбинаций и его отработка.

*Форма работы:* наглядно-зрительный показ, образный показ, комментарий педагога по ходу исполнения.

*Форма контроля:* практический зачет.

### ***Тема 8. Элементы современного танца (джаз - модерн) (32 часов).***

*Теория:* все параллельные позиции ног (1, 2, 3, 4, и 5), комбинации adagio с использованием наклонов, спиралей торса, contraction и release с одновременным подъемом «рабочей» ноги на 90° и выше, кросс: шоссе, grand batman jete по всем направлениям, вращения по кругу, соединение шагов,

прыжков в вращении в единые комбинации.

*Форма работы:* объяснение, наглядно - зрительный показ, комментарий педагога по ходу исполнения.

*Форма контроля:* контрольный урок.

### ***Тема 9. Разучивание и отработка эстрадного танца (34 часа).***

*Практика:* на основе элементов современного танца разводка номера и затем его отработка.

*Форма работы:* наглядно - зрительный и образный показ, комментарий педагога по ходу исполнения.

*Форма контроля:* практический зачет.

### ***Тема 10. Повторение пройденного материала (6 часов)***

*Практика:* музыкально - ритмические упражнения, элементы классического, русского народного танца и модерна, стилизованный русский народный танец, эстрадный танец, подготовка к контрольному уроку.

В конце учебного года учащиеся сдают экзамен по всем темам, участвуют в заключительном отчетном концерте.

## **1.4 Планируемые результаты**

### ***Первый год обучения.***

*Учащиеся знают:*

- основные хореографические понятия: танец, подскоки, галоп, пружинка, танцевальный бег, марш.
- музыкальный размер: вальс, полька, марш
- приемы взаимодействия с партнером

*Учащиеся умеют:*

- правильно координировать движения и ориентироваться в пространстве;
- быстро усваивать материал;
- усваивать начальные навыки;
- исполнять простейшие танцевальные комбинации, простейшие танцы.



### ***Второй год обучения:***

Учащиеся *знают*:

- Хореографические термины классического танца
- Приемы мышечного расслабления
- Понятия «пластика», «память физических действий»
- Понятия: что такое сцена, кулисы, зрительный зал, репетиции

Учащиеся *умеют*:

- быстро запоминать материал
- правильно исполнять комбинации, движения, позиции
- правильно дышать
- эмоционально раскрыться

### ***Третий год обучения:***

Учащиеся *знают*:

- более сложные хореографические понятия
- движения классического, народного, эстрадного танцев
- историю хореографии

Учащиеся *умеют*:

- правильно и четко исполнять выученный материал
- видеть, понимать и помогать партнеру
- эмоционально и выразительно себя раскрыть
- быстро выполнять сложные композиции

### ***Четвертый год обучения:***

Дети *знают*:

- приемы работы над образом
- все сценические понятия
- как себя вести за сценой и в зрительном зале

Дети *умеют*:

- работать над образом, характером
- помогать своим партнерам

- работать в команде
- проявляют уважения к чужому мнению,
- правильно исполнять технически сложные движения, композиции
- выразительно танцевать

***Пятый год обучения:***

*Дети знают:*

- элементы классического, народного, эстрадного, современного танцев
- как использовать весь спектр этих элементов и как применить при исполнении танца

*Дети умеют:*

- анализировать свои действия и действия партнера
- управлять своим телом, своей пластикой
- немного импровизировать
- грамотно исполнять выученный материал
- качественно выступать на сцене.

Дети активно выступают, участвуют во всевозможных хореографических конкурсах.

**Система отслеживания и оценки результатов обучения:**

- проведение контрольных уроков, зачетов
- опрос по пройденному материалу
- отчетный концерт в конце года
- конкурсы и фестивали.

### **Содержание занятия:**

1. Поклон
2. Разминка по кругу (2 мин.)
3. Разминка на середине (5 мин.)
4. Партерный экзерсис (5 мин.)
5. Разучивание или отработка материала (8 мин.)
6. Постановка и отработка танца (20 мин.)
7. Поклон

### **Структура занятия**

*Вводная часть* – тренировка танцевального шага, галопа, подскока.

Цель – организовать внимание и подготовить к большой физической нагрузке.

Теоретическое объяснение и наглядная демонстрация нового материала.

*Учебно-тренировочная часть* – разминка на середине. Здесь дети разогревают мышцы рук, ног, спины. Разучиваются новые танцевальные элементы и комбинации, разучивается и отрабатывается танец.

Цель – увеличение мышечной нагрузки, запомнить разучиваемый материал, правильность и четкость исполнения.

## **1.5. Условия реализации программы**

### **Техническое оснащение занятий.**

Для успешного освоения программы детьми необходимы следующие **условия и материальные обеспечения:**

- Просторный, большой танцевальный зал (деревянный пол, станок, зеркала);
- Концертные костюмы;
- Форма для учащихся (купальник, лосины, балетки или джазовки, убранный голова);
- Фонограммы;
- Аудио-, видеоаппаратура;
- Художественно-иллюстрированный материал;
- Спортивно-игровой инвентарь.

### **Материально-техническое оснащение**

- танцевальный класс, оборудованный зеркалами и станками;
- комната для переодевания;
- аппаратура (музыкальный центр);
- аудио и видео материалы;
- одежда для занятий хореографией (форма).

Методика обучения строится в основном на показе педагога, на эмоционально-образных пояснениях, указаниях, импровизации и игре. А также используются прием самостоятельного сочинения танцевальных элементов и простых танцев.

## **1.6. Методические материалы**

**Занятие** включает в себя теоретическую и практическую части. В теоретической части изучается терминология танцевальных элементов, которая закрепляется на практических занятиях.

Занятия проводятся как со всей группой-упражнения у станка, на середине, постановка и отработка этюдов и сюжетных танцев (русский

народный, эстрадный, классический), так и индивидуальные—отработка отдельных движений и элементов танцевальных композиций. Используются такие формы организации занятий: игра, беседы по основным темам программы, встречи с творческими хореографическими коллективами, участие в концертных программах.

Важным аспектом на занятиях является раскрытие танцевального образа (эмоциональная выразительность, артистизм) и качество его исполнения.

Весь процесс обучения направлен на приобщение учащегося к искусству хореографии, к занятиям современным эстрадным танцем, формирование чувства прекрасного, воспитание культурного исполнителя и зрителя. Занятия хореографии способствуют формированию чувства коллективизма, взаимной поддержки.

**Итоги обучения** по каждой теме, разделу программы подводятся на контрольных и открытых занятиях. Каждый год обучения завершается сдачей зачетов и выступлениями на отчетных концертах, на концертах перед родителями.

## 1.7. Список литературы

### Литература для педагога:

2. Бекина С.И. «Музыка и движение», М., 1984г.
3. Ваганова А.Я. «Основы классического танца». С- Петербург 2000 г.
4. Васильева Т.К. «Секрет танца», С-Петербург 1997г.
5. Громов Ю.И. «Танец и его роль в воспитании пластической культуры актера». СПбГУП 1997г.
6. Громов Ю.И. «От школы на Росси к школе на Фучика», СПбГУП 2001 г.
7. Громова Е.Н. «Детские танцы из классических балетов». С- Петербург 2001 .
8. Диниц Е.В. «Азбука танцев», Донецк 2004г.
9. Костровицкая В. «100 уроков классического танца». Л, 1980г.
10. Матвеев В.Ф. «Теория и методика преподавания русского народного танца». С-Петербург 1999г.
11. Пасютинская В. «Волшебный мир танца». М.. 1985г.
12. «Современный бальный танец», М.. 1978г.
13. Тарасова Н.Б. «Теория и методика преподавания народно-сценического танца», С-Петербург 1996г.
14. Фадеева СЛ. «Теория и методика преподавания классического и историко-бытового танцев», С-Петербург 2000г.
15. Ярмолевич М. «Классический танец», Л, 1986г.