

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детская школа искусств №6» Советского района г.Казани**

РАССМОТРЕНО

на методическом совете МБУДО
«Детская школа искусств № 6»
Советского района г. Казани
Протокол № 1 от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО
«Детская школа искусств №6»
Э.П.Батталова
Приказ №95 от «01» сентября 2025г.



ПРИНЯТО

на заседании педсовета МБУДО
«Детская школа искусств № 6»
Советского района г. Казани
Протокол № 1 от «29» августа 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА**

**ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
ЭСТРАДНЫЙ ТАНЕЦ**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Танец – вид искусства, где художественный образ воплощается через музыкально-организованное движение. Особенность искусства танца в том, что содержание любого танцевального произведения раскрывается через пластику человеческого тела. Пластическая природа танца через своеобразную и сложную технику этого искусства раскрывает внутренний мир человека, его лирико-романтические отношения, героические поступки, показывает национальную, стилевую и историческую принадлежность.

Танец пронизывает самые разнообразные области культуры и искусства. Танец - искусство - многогранное, объединяющее искусство действия с музыкой, художественными образами, произведениями литературы.

Современный эстрадный танец - это синтез различных жанров, которые зарождаются, развиваются и совершенствуются. По сути, это проба человеческого тела на прочность и гибкость, то есть все спортивные качества плюс навыки драматического актера, а также владение исполнительскими навыками в разных областях - от классического танца до брейк-данса.

Танец способствует развитию трудолюбия, работоспособности, упорства в достижении цели, чувства ритма. Он развивает такие физические качества как гибкость, скорость движения, силу, ловкость, координацию в пространстве. Дети, занимающиеся эстрадными спортивными танцами, получают весьма разностороннее интеллектуальное, художественное и физическое развитие.

Актуальность программы состоит в том, чтобы через различные сферы спортивной хореографической деятельности (ритмики, музыкального движения и развития эмоциональной выразительности, гимнастики, концертной деятельности и др.) воспитать в детях стремление к творческому самовыражению, к пониманию прекрасного.

Данная программа предполагает стабильное существование коллектива, который может пополняться новыми учащимися, имеющими хореографическую, спортивную подготовку или большое желание танцевать.

Педагогическая целесообразность

В основу программы заложены следующие **принципы обучения**: доступность, результативность, сознательность, активность, наглядность, последовательность, постепенность, систематичность.

Основные принципы и их суть:

Принцип систематичности и последовательности — содержание учебного процесса необходимо строить в определенной логике (порядке, системе), в соответствии со следующими правилами:

а) изучаемый материал делится на разделы и темы, каждая из которых имеет определенную методику изучения;

б) в каждой теме выделяются смысловой центр, основные понятия и идеи, продумывается последовательность изложения;

в) при изучении учебного курса в целом устанавливаются внешние и внутренние связи между фактами, законами, теориями.

Принцип доступности — содержание и изучение учебного материала не должно вызывать у ребят интеллектуальных, моральных и физических перегрузок. Для достижения этого, нужно соблюдать еще одно правило: в процесс обучения включаем сначала то, что близко и понятно для обучающихся, связано с их реальной жизнью,

а потом — то, что требует обобщения и анализа, для начала предлагаем детям легкие учебные задачи, а потом — трудные, но обязательно доступные для выполнения под руководством взрослого).

Принцип наглядности — в ходе учебного процесса нужно максимально «включать» все органы чувств ребенка, вовлекать их в восприятие и переработку полученной информации (т. е. при обучении недостаточно только рассказать детям о чем-то, а следует дать возможность наблюдать, измерять, трогать, проводить опыты, использовать полученные знания и умения в практической деятельности).

Принцип сознательности и активности — результатов обучения можно достичь только тогда, когда дети являются субъектами процесса познания, т. е. понимают цели и задачи учения, имеют возможность самостоятельно планировать и организовывать свою деятельность, умеют ставить проблемы и искать пути их решения. Добиться активности и сознательности детей в процессе учения можно, если:

—при определении содержания учебного процесса учитывать актуальные интересы и потребности детей;

—включать детей в решение проблемных ситуаций, в процесс поиска и выполнения учебных и практических задач;

—максимально активизировать процесс обучения (игровые и дискуссионные формы работы);

—стимулировать коллективные и групповые формы учебной работы.

Принцип прочности — полученные детьми знания должны стать частью их сознания, основой поведения и деятельности. Это может произойти, если:

—в процессе обучения ребенок проявлял познавательную активность;

—проводились в необходимом количестве и последовательности специально подобранные упражнения на повторение учебного материала;

—в структуре учебного материала и его содержании выделено главное и установлены логические связи между компонентами;

—систематически проводится контроль (проверка и оценка) результатов обучения.

Цель программы: приобщить детей к творчеству, привить детям любовь и интерес к танцевальному искусству через обучение различным видам хореографии, способствовать духовному и нравственному развитию ребенка, а так же укреплению физического и психического здоровья обучающихся средствами хореографического искусства.

Программа ставит перед собой выполнение следующих **задач:**

обучающих :

- обучить основам эстрадного и классического танцам;
- обучить основам сценического мастерства;
- обучить умению чувствовать партнеров в танце;
- познакомить с историей развития хореографического искусства;

развивающих :

- развить гибкость, ловкость, ритмичность, работоспособность;
- развить выразительность, понимание красоты танца;
- развить художественно-образное мышление,
- исполнительские качества – артистизм.

- сформировать активную жизненную позицию ребенка путем развития его мотивационно-познавательной сферы, т. е. помочь адаптации к общению и развитию в социуме.

воспитательных :

- воспитать в детях художественный и эстетический вкус, любовь к прекрасному;
- воспитать лучшие личностные качества и высокую коммуникативную культуру; толерантность;

- дисциплинированность, собранность, настойчивость, терпение;
- чувство ответственности; умение правильно вести себя в коллективе;
- содействовать формированию чувства коллективизма и взаимопомощи.

Формы обучения:

Занятия танцами должны проходить в просторном, светлом, хорошо проветриваемом помещении. Станок должен соответствовать росту ребенка, находиться на уровне талии или чуть выше. Опора используется для поддержки тела в равновесии при разучивании различных упражнений. Она устанавливается напротив зеркала, которое на занятиях помогает проверять правильность выполнения упражнений, стройность осанки, красоту позы, отмечает и ошибки, и достижения.

Для занятий классическим танцем обувь должна быть мягкой, удобной, не стеснять движений.

Форма для занятий должна быть удобной, не стеснять движений и не скрывать от педагога работу мышц воспитанников. Одежда должна быть опрятной и красивой, волосы аккуратно причесаны. Все это помогает привить ребенку элементарные санитарно-гигиенические навыки.

В области преподавания хореографии одно из центральных мест занимает музыка. Музыка помогает определить скорость движения и ритм упражнений, подсказывает характер движения. Занятия с музыкой более интересны. Бодрая танцевальная мелодия вызывает желание двигаться, создает хорошее настроение. Музыка делает занятия более полноценными и эмоциональными.

Музыкальный материал на занятиях должен соответствовать развитию детей, характеру исполняемых ими движений

В конце каждого года обучения проводится отчетное занятие по разделам образовательных программ и отчетный концерт, в котором принимают участие все воспитанники, обучающиеся по данной программе.

Форма организации деятельности - по группам; дети с особыми хореографическими особенностями занимаются дополнительно по индивидуальному маршруту.

Ожидаемые результаты обучения

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- применять ценности здорового образа жизни;
- проявлять себя в социально-значимой деятельности;
- проявить себя личностью, соизмеряющей свои поступки с нравственными ценностями;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- проявлять актёрские навыки;
- разбираться в музыке, ее размере, частях и фразах;
- организовывать совместную деятельность со сверстниками;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- распределять и переключать свое внимание между различной деятельностью (слуховой, двигательной);
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- .- уметь музыкально-ритмически двигаться;
- прямо и стройно держаться;
- исполнять легкие народных и игровые танцы;
- согласовывать одновременно работу всех частей тела;
- самостоятельно и грамотно ориентироваться в мире танцевальной эстетики;
- самостоятельно повышать уровень танцевальной техники;
- исполнять движения музыкально в соответствии с национальным своеобразием музыки.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

Уровень подготовки учащихся является результатом освоения программы учебного предмета «Современный танец», который определяется формированием комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

- умение ориентироваться в пространстве,
- двигаться по площадке в различных рисунках и ракурсах,
- развитие чувства позы, навыки координации,
- культура общения с партнером,
- начальные навыки ансамблевого исполнения,
- эмоциональная отзывчивость,
- умение передать в движении стилевые особенности современной музыки, разнообразие ее темпов и ритмов, что является основой формирования чистоты стиля и хорошей манеры исполнения.

Критерии и способы определения результативности

Оценивая учащегося, следует принимать во внимание не только исполнительское умение, но и знания учеников, которые проверяются устным опросом. Например, на темы исполнительских приёмов, художественного вкуса, музыки, позы, жеста и т.д. Также следует задавать устные вопросы каждому ученику, которые имеют отношение к выполнению текущего задания, но продумывать эти вопросы так, чтобы не ослабить темп проведения урока. Когда преподаватель выслушивает устные ответы учащегося, он должен научить ребенка связному, четкому, образному и краткому изложению мысли, а также правильному произношению музыкальных и танцевальных терминов.

В результате занятий хореографией ученик должен показать определённый набор знаний:

Названия движений и упражнений.

Описание правил выполнения изучаемых движений.

Составление комбинированных движений.

Самостоятельное составление упражнений с указанием музыкального материала.

Указание размера и характера музыки.

Помнить порядок упражнений партерной гимнастики.

Характер музыкальных произведений.

Позиции рук, ног.

Виды и жанры хореографии.

Основные музыкальные термины.

Стили эстрадного танца.

Основные термины классической хореографии

Основные показатели, которыми должен руководствоваться преподаватель при оценке успеваемости:

В какой мере ученик освоил объём программы;

В какой степени он осмыслил её содержание;

Как, в каком качестве умеет практически владеть ученик пройденным учебным материалом.

Следует учитывать возрастные особенности ребёнка его профессиональные данные, они во многом определяют успеваемость. А профессиональные данные ребенка складываются из внешних данных:

- телосложения: пропорциональной стройности фигуры, роста;
- психофизических данных: внимание, память, воля, активность, ловкость (свободная и точная координация движения), мышечная сила, гибкость и выносливость всего двигательного аппарата.
- музыкально-актерских данных: музыкальность, эмоциональность, творческое воображение.

Критерии оценки знаний, умений и навыков

При составлении критериев оценки все учащиеся могут быть условно разделены на две группы:

Учащиеся с хорошими хореографическими данными

Учащиеся со средними хореографическими данными

I группа:

Оценка 5 (отлично): предполагает хорошее репертуарное продвижение и качество исполнения. Количество и трудность композиций или комбинаций должно соответствовать уровню класса или быть выше.

Качество означает:

- понимание формы, жанра, осмысленность исполнения
- владение техническим мастерством, лёгкость и точность исполнения;
- выразительность исполнения, артистичность, сценическая выдержка.

В этих требованиях закладывается и возможность дальнейшего профессионального обучения учащихся.

Оценка 4 (хорошо): репертуарное продвижение должно соответствовать классу, как и количество проходимого материала. Допустимы более умеренные темпы, менее яркие выступления, но качество отработанных навыков и приёмов должно быть обязательно. Оценку «хорошо» может получить яркий ученик выступивший менее удачно. Снижается оценка за технические неточности, неуверенное исполнение.

Оценка 3 (удовлетворительно): недостаточное репертуарное продвижение (трудность композиции, комбинации). Погрешности в качестве исполнения: неровность, замедленная техника, зажатость, отсутствие пластики, выразительности. Непонимание формы, жанра, характера исполняемой композиции или комбинации.

II группа:

Оценка 5 (отлично): допускается более облегченный репертуар, разрешаются более спокойные темпы исполняемой композиций или комбинаций, но качество исполнения должно соответствовать требованиям для 1-ой группы учащихся. Особо нужно учитывать трудолюбие, заинтересованность ученика в занятиях, его понимание и его личный эмоциональный отклик на исполняемую композицию или комбинацию.

Оценка 4 (хорошо): более лёгкий по объёму материал, более доступный по содержанию, техническим задачам. Требования к качеству исполнения и технически навыкам сохраняется, должно быть понимание характера композиции или комбинации.

Оценка 3 (удовлетворительно): облегчённый репертуар, отсутствие эмоциональности и хореографического мышления, ошибки в техническом исполнении, плохая хореографическая память, нет заинтересованности.

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Наименование темы	Часы
1	Вводное занятие. Инструктаж	1
2	Коллективно порядковые упражнения, игры на развитие ориентации в пространстве.	6
3	Ритмические упражнения.	6
4	Разминка	2
5	Музыкальные задания и игры на восприятие характера музыки и передачу его через движения. Связь упражнений и регистром звучания музыки.	3
6	Методика постановки позиций ног, рук на середине зала	2
7	Кроссовые движения: танцевальный бег, подскоки, шоссе.	2
8	Танцевальные композиции	10
	Итого	32

Содержание образовательной программы

1-й год обучения

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж.

Знакомство с детьми. Беседа об искусстве танца. Знакомство с правилами поведения на занятиях.

Тема 2. Коллективно порядковые упражнения, игры на развитие ориентации в пространстве.

Освоение правил построения, передвижений в танцевальном зале в направлениях (в линии; в шахматном порядке по кругу; квадрат)

Определение понятий: «лицом по линии танца», «спиной по линии танца», «лицом в центр круга».

Практические занятия. Музыкальные игры: «Быстро по местам», «Знай, свое место», «Ручеек».

Все эти построения и перестроения исполняются посредством различных видов ходьбы и бега, в разных направлениях (вперед, назад, в сторону), которые в то же время служат для выработки и совершенствовании правильной осанки и походки.

Тема 3. Ритмические упражнения.

Слушание музыки. Определение характера и строения музыкального произведения, его темпа, ритмического рисунка. Подбор музыкального произведения в соответствии с исполняемыми движениями, с соблюдением принципа «музыка-движение».

Овладение простейшими навыками координации движений и исполнение танцевальных игр.

Ритмический рисунок и его составные. Определение и передача в движении элементов музыкальной грамоты.

Практические занятия. Развитие музыкальности, развития умения координировать движения с музыкой. Ритмические упражнения с музыкальным заданием. Начало и окончание движения вместе с музыкой.

Хлопки в ладоши по одному и в парах. Положение рук в парных танцах: за одну руку, накрест, за две руки.

Тема 4. Разминка

Разминка перед танцами помогает разогреть мышцы и не травмировать их во время занятий, а также обеспечивает наиболее пластичное выполнение всех предложенных во время занятия связок.

Практические занятия.

Голова

Виды движений:

- наклон вперед-назад;
- наклон влево-вправо;
- поворот влево-вправо.

Плечи

Виды движений:

- подъем одного или двух плеч вверх;
- движение плеч вперед-назад;
- твист плеч (изгиб, резкая смена направлений)

Грудная клетка

Виды движений:

- движения из стороны в сторону;
- движение вперед-назад;
- подъем и опускание

Корпус

Виды движений:

- маятник (перенесение тяжести тела с пяток на полупальцы и обратно по 1, 2 и прямой позиции ног или одной ноги на другую);

- деревянные и тряпочные куклы (расслабление и напряжение мышц корпуса);
- «жираф» (стоя наклониться вперед, достать руками пол, поднять ногу вверх, в потолок);

- «росток» (поднимание корпуса на полупальцы)

Руки

Виды движений:

- поднимание и опускание рук вместе и поочередно;
- круговые движения рук

Бедра

Виды движений:

- движения вперед-назад;
- движение из стороны в сторону

Полуприседание по 1 и свободной позиции, напряженные и пружинные.

Соттэ - прыжки: «ножницы», «бегунок», «кенгуру».

Тема 5. Музыкальные задания и игры на восприятие характера музыки и передачу его через движения. Связь упражнений и регистром звучания музыки.

Восприятие характера музыки и передача его через движение (веселого, спокойного, энергичного, торжественного).

Упражнения на выработку и совершенствование двигательных навыков на основе восприятия музыки.

Раскрытие характера и выражение его в движении с использованием различных видов ходьбы и бега.

Виды ходьбы: бодрое, спортивная, торжественная, естественная, спокойная, осторожная, плавная.

Виды бега: легкий, острый, стремительный, широкий, пружинистый.

Практические занятия. Игра «Узнай регистр» (регистр – различная высота звучания музыки), игра с платочками: на низкий полоскают платочки, на средний – стряхивают, на высокий – машут платочками над головой.

Игра «Дорожка с препятствием», игра «Изображение любимого животного».

Тема 6. Методика постановки позиций ног, рук на середине зала

Позиция рук:

1-я; 3-я; 2-я, подготовительное положение.

Позиция ног:

6-я, 1-я, 2-я, 3-я

Тема 7. Кроссовые движения: танцевальный бег, подскоки, шоссе.

Изучение видов шага: шаг на всю ступню, шаг с носка (танцевальный шаг), шаг на полупальцах, шаг с высоким подниманием ног.

Изучение видов бега: легкий бег, широкий бег, бег с высоким подниманием ног.

Изучение подскоков: легкие, сильные, энергичные.

Изучение видов ходьбы: сочетание с движением рук, в сочетании с логическим текстом, сочетание с пением.

Техника правильной бытовой походки.

Тема 8. Танцевальные композиции

Разучивание танцевальных композиций: «Непохожие», «Полечка», «Для мамы», «Друзья». Разучивание танцевальных движений, элементов, фигур детского эстрадного танца.

Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Наименование тем	Часы
1	Вводное занятие	1
2	Ритмика	4
3	Танцевальная азбука	2
4	Специальные упражнения	2
5	Эстрадный танец	5
6	Основы классического танца	8
7	Постановочная работа	10
8	Итоговое занятие	1
	Итого	33

Содержание программы 2 года обучения

Тема 1. Вводное занятие

Беседа с воспитанниками о целях и задачах детского объединения, правилах поведения на занятиях по хореографии, о форме одежды на занятиях. Понятия о жанрах хореографии.

Практическое занятие. Диагностика на оценку подготовленности воспитанников к занятиям по хореографии, исполнение элементов партерной гимнастики, детского танца произвольной композиции.

Тема 2.Ритмика.

Слушание музыки. Определение характера и строения музыкального произведения, его темпа, ритмического рисунка, динамического оттенка. Понятие: такт, затакт. Подбор музыкального произведения в соответствии с исполняемыми движениями, с соблюдением принципа «музыка-движение».

Овладение простейшими навыками координации движений и исполнение танцев, хороводов, музыкальных игр.

Ритмический рисунок и его составные. Определение и передача в движении элементов музыкальной грамоты.

Практические занятия. Ритмические упражнения и музыкальные игры. Упражнения на развитие музыкальности, развития умения координировать движения с музыкой. Ритмические упражнения с музыкальным заданием. Начало и окончание движения вместе с музыкой, различение музыкальных частей. Движение в различных темпах, со сменой движений.

Тема 3.Танцевальная азбука

Особенности танцевального зала. Знакомство со станком и его роль в занятиях по хореографии. Виды современных эстрадных танцев и история их возникновения.

Возникновение и развитие бальной хореографии;

Постановка корпуса, рук, ног, головы. Построения и перестроения по сценической площадке. Построение в шеренгу, в круг, сужение и расширение круга, свободное размещение по залу. Понятие: рисунок танца и перемещение в заданном рисунке. Движения, характерные для марша, польки, вальса.

Поклон в начале и в конце занятия.

Практические занятия. Постановка корпуса у станка. Тренировочные упражнения на ковриках, включая элементы игрового стрейчинга. Разучивание движений в характере марша, польки, вальса.

Тема 4. Специальные упражнения

Закономерности мышечных ощущений в различных группах мышц. Переносы тяжести с ноги на ногу, мягкие переходы.

Практические занятия. Усложнение упражнений ритмической гимнастики партерного экзерсиса.

Тема 5. Эстрадный танец

Развитие гибкости и подвижности тела. Внимание, двигательная память. Виды и композиционное построение произведений эстрадного танца.

Музыка в танце: стиль и манера исполнения.

Композиция танца.

Практические занятия. Фигуры танца. Разучивание основных шагов, элементов, комбинаций современных стилей: модерн-джаз, хип-хоп.

Работа над образом.

Тема 6. Основы классического танца

Освоение основных танцевальных понятий (выворотность, вытянутый носок, балетный шаг и др.).

Практические занятия. Изучение элементов классического танца от простого к сложному, от медленного темпа к более подвижному, от позиции «лицом к станку» к позиции держаться одной рукой и к экзерсису на середине зала.

Усвоение упражнений без станка (прыжки, позы).

Изучение элементов классического танца начинается с постановки корпуса у станка, с повторения позиции ног(1,2,4,5), позиций рук (форм Port de bras). Без усвоения воспитанниками этих основ хореографии невозможно дальнейшее образование. Постановка корпуса и позиции ног изучаются, держась двумя руками за станок, повернувшись к нему лицом, Port de bras – на середине зала. В заключение экзерсиса у станка обучающиеся делают упражнения, позволяющие растянуть мышцы ног, развить гибкость позвоночника. Упражнения выполняются лицом к станку, держась двумя руками, и представляют собой перегибы корпуса в сторону, назад, вперёд. Растяжка на полу (шпагаты). Упражнения на середине зала для развития устойчивости и координации движений.

Тема 7. Постановочная работа

Прослушивание музыки заданного танца.

Изучение характера танца.

Изучение и отработка движений, поз, рисунков танца.

Подготовка костюмов.

Тема 8. Итоговое занятие

Подведение итогов работы за год. Исполнение танцевальных номеров в концерте для родителей. Анализ работы за этап.

Учебно-тематический план 3 года обучения

№	Наименование тем	Часы
1	Вводное занятие	1
2	Современный эстрадный танец	8
3	Классический танец	5
4	Изучение элементов спортивной хореографии	5
5	Специальные упражнения	2
6	Постановочная работа	11
7	Итоговое занятие	1
	Итого	33

Содержание программы 3 года обучения

Тема 1. Вводное занятие

Беседа с воспитанниками о целях и задачах детского объединения, правилах поведения на занятиях по хореографии, о форме одежды на занятиях.

Практическое занятие. Диагностика на оценку подготовленности воспитанников к занятиям по хореографии.

Тема 2. Современный эстрадный танец

Комплексное обучение, которое строится на изучении и отработке разных стилей и направлений современной хореографии, позволяет улучшить общее физическое состояние ребенка. Занятия современными видами танцевального искусства способствуют раскрепощению ребенка, развивают координацию и пластику, добавляют уверенности в себе. Учат выражать свои эмоции и получать огромный заряд бодрости и хорошего настроения! Известно, что увлечения детей современными зажигательными ритмами разнообразных танцевальных жанров с использованием трюков очень сильно, поэтому в репертуаре есть и необходимы современные танцы.

Практические занятия. Ритмические танцы, «танцы в современных ритмах», вобравшие в себя элементы классики, растяжки, акробатические элементы. Репетиция танца для показательных и конкурсных выступлений

Тема 3. Классический танец

Занятия классическим танцем дают основу для постановки рук, ног, спины и более успешного и правильного стилизового усвоения материала. Построение занятия идёт соответственно программе по классическому танцу: от простого к сложному.

Комбинации строятся с учетом уже имеющейся танцевальной техники и возрастных интересов воспитанников. Увеличивается количество движений, входящих в комбинацию, ускоряется темп исполнения, увеличивается физическая нагрузка, усложняется координация движений.

Основной задачей является прочное усвоение программного материала.

Практические занятия. Экзерсис у станка. Экзерсис на середине зала. Тренировочные упражнения

Тема 4. Изучение элементов спортивной хореографии.

Техника безопасности. Ознакомление с историей развития спортивной хореографии.

Практические занятия: Изучение основ спортивной хореографии (в стиле хип-хоп). Работа над постановкой корпуса. Развитие координации с помощью выполнения

различных движений рук, соединяя их с движениями ног и работой корпуса. Комплексы упражнений:

растяжка (для шпагатов, батманов, махов, высоких киков, глубоких выпадов, медленного поднятия ноги и т.д.);

постановка рук (упражнения на пластику и динамику рук, координация);

разработка колен и стоп (постановка коленного сустава, растяжка и укрепление голеностопа и стопы, мягкость и выработка танцевального подъёма);

постановка баланса (устойчивость, равновесие, сила, гибкость нижних конечностей);

вращения (техника и тренинг всех возможных танцевальных вращений: пируэты, спиральный поворот и т.д.);

сила ног (подкачка икроножных, бедренных, ягодичных мышц, формирование мышечного рельефа, устойчивости, выносливости и скорости танцевания);

энергетика танца (взаимодействие в паре, синхронность, распределение танца в паркетном пространстве, внешнее воздействие на зрителей и судей, артистизм и эмоциональность).

Тема 5. Специальные упражнения

Закономерности мышечных ощущений в различных группах мышц. Переносы тяжести с ноги на ногу, мягкие переходы.

Практические занятия усложнение упражнений ритмической гимнастики партерного экзерсиса. Растяжка на продольные, поперечный шпагат. Упражнения «бабочка», «мостик», «лягушка».

Тема 6. Постановочная работа

Изучение музыки заданного танца.

Изучение характера танца.

Изучение и отработка движений, поз, рисунков танца.

Подготовка костюмов.

Тема 7. Итоговое занятие

Просмотр детьми видеоматериалов соревнований, конкурсов, концертных выступлений. Награждение воспитанников дипломами, грамотами.

Учебно-тематический план 4 года обучения

№	Наименование тем	Часы
1	Вводное занятие	1
2	Современный эстрадный танец (разминка на середине зала)	8
3	Классический танец	5
4	Упражнения на координацию на месте и в продвижении	5
5	Упражнения по диагонали	2
6	Постановочная работа	11
7	Итоговое занятие	1
	Итого	33

Содержание программы 4 года обучения

Тема 1. Вводное занятие

Беседа с воспитанниками о целях и задачах детского объединения, правилах поведения на занятиях по хореографии, о форме одежды на занятиях.

Практическое занятие. Диагностика на оценку подготовленности воспитанников к занятиям по хореографии. Основные положения рук; основные позиции ног (I прямая, II прямая).

Тема 2. Современный эстрадный танец (разминка на середине зала)

наклоны головы: влево, вправо, вперёд, назад

повороты головы: влево, вправо, круговые движения

выдвижение шеи вперёд, по точкам (7,8,1,2,3): отдельно, слитно

растягивание шейных позвонков и мышц: правая (левая) рука кладётся сверху на левое (правое) ухо и продавливается вниз

поднимание опускание плеч: одновременно, поочерёдно, по «три»

круговые движения плечами: - акцент вперёд, - акцент назад, - одновременно, - поочерёдно

изолированные движения корпусом: - влево, - вправо, - с руками

наклоны корпусом: - с вытянутой рукой: влево, вправо, вниз (вперёд), назад (руки внизу)

круговые движения корпусом: с права на лево, с лева на право

изолированы движения бёдрами: - право, лево, вперёд, назад

глубокие наклоны корпуса: - скрутка на право (на лево), - комбинация с плие и п/п

глубокие наклоны корпуса вперёд по II прямой позиции:

- комбинация с вытягиванием рук в сторону;

- с хлопком на счёт «4»

глубокие приседания по II выворотной позиции

-отрывание пяточек от пола по II выворотной позиции

-продавливание п/п

-комбинация с отрыванием и разворотом пятки

14. верхняя растяжка: - правая нога согнута в колене, левая вытянута

- угол 90° в согнутой ноге

- продавливание с вытянутыми руками наверх

- левая рука ставится на пол на локоть, правая поднимается наверх – скрутка

- пятка левой ноги ставится на пол, ноги выпрямляются, корпус прижат к правой ноге, руки стоят на полу

- выход наверх, руки прямые

15. всё то же самое повторяется с левой ноги

16. переход по низу с правой ноги на левую: - руки вытянуты перед собой или стоят на полу ладонями, стопы point, flex

17. ноги по II широкой позиции:

- наклоны корпуса вниз, локти достаю до пола

18. нижняя растяжка:

- сидя на полу, ноги выпрямлены, наклоны корпуса вперёд, положить живот на ноги, стопы point, flex

-ноги раскрыты в стороны, наклоны корпуса на правую ногу (на левую, вперёд), стопы point, flex

3.упражнение «бабочка»: ноги согнуты в коленях и разведены в стороны, стопы соединены вместе, колени лежат на полу, наклон вперед (до пола)

Тема 3. Классический танец

Занятия классическим танцем дают основу для постановки рук, ног, спины и более успешного и правильного стилизового усвоения материала. Построение занятия идёт соответственно программе по классическому танцу: от простого к сложному.

Комбинации строятся с учетом уже имеющейся танцевальной техники и возрастных интересов воспитанников. Увеличивается количество движений, входящих в комбинацию, ускоряется темп исполнения, увеличивается физическая нагрузка, усложняется координация движений.

Основной задачей является прочное усвоение программного материала.

Практические занятия. Экзерсис у станка. Экзерсис на середине зала. Тренировочные упражнения.

4.Упражнения на координацию на месте и в продвижении:

- Стойка на цыпочках;
- «Ласточка»;
- Ходьба по линии;
- Бег с вращением.

5. Упражнения по диагонали

- grand battements jetes вперед, в сторону, назад
- прыжки:
- «козлик»
- простые с бегом
- «латинский» прыжок

6. Постановочная работа

Прослушивание музыки заданного танца

Изучение характера танца.

Изучение и отработка движений, поз, рисунки танца.

Подготовка костюмов.

7. Итоговое занятие.

Подведение итогов работы за год. Исполнение танцевальных номеров в концерте для родителей. Анализ работы за этап.

Учебно-тематический план 5 года обучения

№	Наименование тем	Часы
1	Вводное занятие	2
2	Современный эстрадный танец (разминка в партере)	8
3	Классический танец (упражнения на середине зала)	8
4	Координация	8
5	Упражнения в продвижении	8
6	Импровизация	12
7	Постановочная работа	18
8	Итоговое занятие	2
	Итого	66

Содержание программы 5 года обучения

Тема 1. Вводное занятие

Беседа с воспитанниками о целях и задачах детского объединения, правилах поведения на занятиях по хореографии, о форме одежды на занятиях.

Особенности пластики стиля и манеры исполнения эстрадного танца.

Тема 2. Современный эстрадный танец (разминка в партере)

в положении сидя: работа стоп flex, point

комбинации с добавлением работы плечами и корпусом

сгибание и разгибание ног: вместе, поочередно

сгибание двух ног с работой корпусом

исходное положение - ноги согнуты в коленях: опускание двух ног одновременно в правую и левую стороны. Корпус в противоположную сторону

исходное положение тоже: поднимание корпуса в положение стульчик с волной

тоже самое с вытягиванием ноги вверх

упражнение «шпагат в воздухе»

«крест»

«перекидной»: простой, на спине, на плечах

упражнения: «кик», «дуга», «горка», «стойка», «неваляшка». Выполняются как отдельно так и в комбинациях.

упражнения на растяжку сидя: «книжечка», «бабочка», наклоны с широко открытыми ногами в стороны

комбинация на растяжку: выполняется на полупальцах

поперечный шпагат.

Тема 3. Классический танец (упражнения на середине зала)

упражнения для головы, плеч, рук

упражнения для корпуса, бёдер, contraction, relies

волна

Все упражнения выполняются в комбинациях.

Прыжки на месте

Тема 4. Координация.

Упражнения для развития координации рук.

- «Мельница»

- «Воображаемые геометрические фигуры»

- «Точки»

- «Точки-догонялки»

- «Вентилятор»

Тема 5. Упражнения в продвижении

вращения по II прямой позиции с одновременной работой корпуса

прыжки и прыжковые комбинации

grand battements вперёд с подъёмом на полупальцы, ножку поймать руками

grand battements в сторону: руки вниз, стопы flex

Тема 6. Импровизация

- Фантазийная игра

- Цветы весной

- Спящий кот

Тема 7. Постановочная работа

Прослушивание музыки заданного танца

Изучение характера танца.

Изучение и отработка движений, поз, рисунки танца.

Подготовка костюмов.

7. Итоговое занятие.

Подведение итогов работы за год. Исполнение танцевальных номеров в концерте для родителей. Анализ работы за этап.

Учебно-тематический план 6 года обучения

№	Наименование тем	Часы
1	Вводное занятие	2
2	Современный эстрадный танец (разогрев)	8
3	Изоляция	8
4	Уровни	8
5	Кросс (упражнения в продвижении)	8
6	Импровизация	12
7	Постановочная работа	18
8	Итоговое занятие	2
	Итого	66

Содержание программы 6 года обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Беседа с воспитанниками о целях и задачах детского объединения, правилах поведения на занятиях по хореографии, о форме одежды на занятиях. Особенности пластики стиля и манеры исполнения эстрадного танца. Особое внимание уделяется развитию физических способностей (шаг, гибкость, прыжок, пластичность) и музыкальных данных (слух, музыкальная выразительность движений) воспитанников, а так же развитию индивидуальной манеры исполнения.

Тема 2. Современный эстрадный танец (разогрев)

Упражнения у станка:

- перегибы и наклоны торса
- demi et grand plie по параллельным и выворотным позициям
- упражнения для разогрева стопы и голеностопа

2. Упражнения на середине зала:

- спирали и изгибы торса
- наклоны
- упражнение на напряжение и расслабление
- упражнения для разогрева позвоночника

3. Упражнения в партере:

- упражнения для позвоночника
- упражнения стретч - характера
- упражнения для разогрева стопы и голеностопа

Тема 3. Изоляция.

Выполняются следующие упражнения или комбинации:

- голова
- плечи
- грудная клетка
- тазобедренная часть (пелвис)
- руки
- ноги
- координация

Тема 4. Уровни

- стоя
- «на четвереньках»
- на коленях
- сидя
- лёжа

В различных уровнях могут выполняться следующие виды упражнений:

- изоляция
- фиксированные наклоны торса к ногам в течение некоторого времени
- пульсирующие наклоны торса (bounce)
- открытие ноги с помощью руки или обеих рук
- contraction и release, спирали и твисты торса

Тема 5. Кросс (упражнения в продвижении)

Виды движений:

- шаги
- прыжки
- вращения

Тема 6. Импровизация

- «Горилла». Каждый придумывает, какой звук и движение делает его горилла в качестве позывного. Гориллы должны быть разными.

- «Цифры». Рисуем на воображаемом холсте размером с рост человека с поднятыми руками цифры от единицы до нуля. Рисуем на четыре счета. Кистью может стать любая часть тела.

- «Спичка». Сидят на корточках, сгруппировавшись. По хлопку «вспыхиваем»- энергично встаем, сильно вытянув руки вверх. Потом спичка потухает. Сбрасываем, расслабляя поочередно кисти, локти, руки, голову, плечи, корпус, бедра.

Тема 7. Постановочная работа

Прослушивание музыки заданного танца

Изучение характера танца.

Изучение и отработка движений, поз, рисунки танца.

Подготовка костюмов.

8. Итоговое занятие.

Подведение итогов работы за год. Исполнение танцевальных номеров в концерте для родителей. Анализ работы за этап.

Учебно-тематический план 7 года обучения

№	Наименование тем	Часы
1	Вводное занятие	2
2	Современный эстрадный танец (разогрев)	8
3	Экзерсис на середине	8
4	Adagio со сменой уровней	8
5	Кросс (упражнения в продвижении)	8
6	Импровизация	12
7	Постановочная работа	18
8	Итоговое занятие	2
	Итого	66

Содержание программы 7 года обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Беседа с воспитанниками о целях и задачах детского объединения, правилах поведения на занятиях по хореографии, о форме одежды на занятиях. Особенности пластики стиля и манеры исполнения эстрадного танца. Особое внимание уделяется развитию физических способностей (шаг, гибкость, прыжок, пластичность) и музыкальных данных (слух, музыкальная выразительность движений) воспитанников, а так же развитию индивидуальной манеры исполнения.

Тема 2. Современный эстрадный танец (разогрев)

Упражнения у станка:

- Упражнения для разогрева стопы и голеностопа
- Plie, rond, battements
- Растяжка
- Комбинации с использованием данных упражнений и изученных ранее

Тема 3. Экзерсис на середине

Упражнения для позвоночника

- наклоны торса: flat back, deep body bend, side stretch
- изгибы торса: twist, curve, arch, roll down и roll up
- спирали
- body roll ("волна")
- contraction, release, high release
- tilt, lay out.

Тема 4. Adagio со сменой уровней

Тема 5. Кросс (упражнения в продвижении)

- Прыжки
- Вращения

Тема 6. Импровизация

Развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращения и прыжков.

Танцевальные комбинации в стиле различных направлений эстрадного и современного танца.

Тема 7. Постановочная работа

Прослушивание музыки заданного танца

Изучение характера танца.

Изучение и отработка движений, поз, рисунки танца.

Подготовка костюмов.

8. Итоговое занятие.

Подведение итогов работы за год. Исполнение танцевальных номеров в концерте для родителей. Анализ работы за этап.

Учебно-тематический план 8 года обучения

№	Наименование тем	Часы
1	Вводное занятие	2
2	Современный эстрадный танец (разогрев)	8
3	Изоляция	4
4	Координация	8
5	Упражнения для позвоночника	6
6	Кросс (упражнения в продвижении)	8
7	Комбинация или импровизация	10
8	Постановочная работа	18
9	Итоговое занятие	2
	Итого	66

Содержание программы 8 года обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Беседа с воспитанниками о целях и задачах детского объединения, правилах поведения на занятиях по хореографии, о форме одежды на занятиях. Особенности пластики стиля и манеры исполнения эстрадного танца.

Тема 2. Современный эстрадный танец (разогрев)

Выполняется на середине зала в комплексной форме. Время для разогрева максимально сокращается

Тема 3. Изоляция

Полиритмия и полицентрия. Движения трех, четырех и более центров одновременно, возможно в различных ритмических рисунках и в оппозиционном направлении.

Тема 4. Координация.

- Бицентрия: движения двух центров в параллель и оппозицию.
- Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров.
- Трицентрия в параллельном направлении.
- Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунках,
- Использование различных ритмов в исполнении движений, например один центр исполняет движение медленно и плавно, другой - акцентирование и резко.

Тема 5. Упражнения для позвоночника

- Соединение в комбинации движений, изученных ранее.
- Использование падений и подъемов во время комбинаций.
- Соединение contraction и release с одновременным подъемом одной ноги в воздух и перемещение в пространстве

Тема 6. Кросс (упражнения в продвижении)

Использование всего пространства класса. Шаги с координацией трех, четырех и более центров, шаги с использованием contraction и release, смены направлений в комбинации шагов. Соединение шагов, прыжков и вращений в единые комбинации. Изучение вращений по кругу и со сменой уровня, а также лабильных вращений.

Тема 7. Комбинация или импровизация

Развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращения и прыжков.

Тема 8. Постановочная работа

Прослушивание музыки заданного танца

Изучение характера танца.

Изучение и отработка движений, поз, рисунки танца.

Подготовка костюмов.

9. Итоговое занятие.

Подведение итогов работы за год. Исполнение танцевальных номеров в концерте для родителей. Анализ работы за этап.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Барышникова, Г.А. Азбука хореографии. - М.: РОЛЬФ 2001.
 - 2.«Ритмика и танец» Программа для отделений общеэстетического образования и хореографических отделений школ искусств./- Москва, 1980.
 - 3.«Народно - сценический танец» Программа для хореографических отделений музыкальных школ и школ искусств.- Москва, 1983.
 4. Власенко, Г.Я. Первая энциклопедия музыки. Танцы народов Поволжья г. Самара.- М.: Маха, 1999.
 5. Диниц, Е.В. Джазовые танцы. Киев: Сталкер, 2002.
 6. Мавромати, Д.Г. Упражнения художественной гимнастики. - М.: Физкультура и спорт, 1972.
 7. Театр - студия «Да» « Я вхожу в мир искусств». М., 1997.
 8. «Хореографическая школа в системе дополнительного образования детей» Центр внешкольной работы Железнодорожного района г. Самары/ Самара, 2002 .
 9. Потуданская О.В. Образные программы по эстетическому воспитанию детей. «Программа школы-студии эстрадного танца «Саманта». Новочеркасск. Ростовская область.
 10. Каминская Н.В. Сюжетные танцы. М.: Искусство, 1970 .
 11. Бордовская Н.В., Реан А.А. Педагогика: Учеб. для вузов. - Сб. Питер, 2000.
 12. Харламов И.Ф. Педагогика: Учеб. Мн.: Университетское, 2000. Март, 2000.
 13. Дьячкова М.Н. Образовательная экспериментальная программа «Танцевальная мозаика» ,2011. Тамбов
 14. Никитин В. Модерн-джаз танец: начало обучения. – М., 1995 г. – («Я вхожу в мир искусств»).
- Никитин В. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. - М.: Изд-во "ГИТИС", 2000 г.