



## 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 стиливые 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 слагаются 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**

<b>№</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Часы</b>
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
	<b>Итого</b>	<b>32</b>

## **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
	<b>Итого</b>	<b>33</b>

### 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, вперед. 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
	<b>Итого</b>	<b>33</b>

### 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**

<b>№</b>	<b>Наименование тем</b>	<b>Часы</b>
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	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>
	<b>Итого</b>	<b>33</b>

## 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

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

глубокие наклоны корпуса: - скрутка на право (на лево), - комбинация с п/п 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 стилизованного 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 движении:**

- 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**

<b>№</b>	<b>Наименование тем</b>	<b>Часы</b>
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 движении	8
6	Импровизация	12
7	Постановочная работа	18
8	Итоговое занятие	2
	<b>Итого</b>	<b>66</b>

## 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**

<b>№</b>	<b>Наименование тем</b>	<b>Часы</b>
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
	<b>Итого</b>	<b>66</b>

## **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
	<b>Итого</b>	<b>66</b>

### 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**

<b>№</b>	<b>Наименование тем</b>	<b>Часы</b>
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
	<b>Итого</b>	<b>66</b>

## **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.