

**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 «28» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУДО  
«Детская школа искусств №6»  
Э.П.Батталова  
Приказ №66 от «31» августа 2023г.



**ПРИНЯТО**

на заседании педсовета МБУДО  
«Детская школа искусств № 6»  
Советского района г. Казани  
Протокол № 1 от «29» августа 2023 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.

### **Возрастные особенности учащихся**

В объединение принимают детей с 7 лет. Целесообразно организовать обучение, формируя возрастные группы, так как процесс обучения детей хореографии имеет свою специфику, поскольку тело ребёнка подвергается физиологическим изменениям в процессе роста организма.

1 год обучения – дети 7-8 лет

2 год обучения – 9-10 лет

3 год обучения – 11-12 лет.

#### 1 год обучения (7-8 лет):

При приеме детей в группу 1-го года обучения учитывается уровень физической подготовки и состояние здоровья. Принимаются дети в возрасте от 7 до 8 лет. Это возраст, когда приобретение знаний опирается на систему не полностью осознаваемых ощущений. Мировоззрение носит не столько рациональный, сколько чувственный характер. Это игровой возраст. Для него характерны жизнерадостность, подвижность, доверчивость.

Внимание детей этого возраста крайне неустойчиво, они легко отвлекаются, им трудно длительное время сосредоточиться на одном задании. Они легче воспринимают конкретный материал, живой образ для них гораздо ближе, нежели отвлеченное понятие. Игра представляет естественную деятельность детей этого возраста. Их эмоции яркие и проявляются, открыто и непосредственно. В этом возрасте дети особенно жизнерадостны и доверчивы.

Учитывая все эти особенности детей, следует выстраивать занятия со школьниками данного возраста в игровой форме. Музыка к танцам должна быть яркой и выразительной, что помогает исполнять лучше танцевальные движения. Особое внимание следует уделять умению детей различать начало и конец музыкального произведения и в соответствии с этим начинать и заканчивать движения.

#### 2 год обучения (9-10 лет):

В этом возрасте закладывается понимание танца, происходит воспитание коллективного исполнения, музыкальной культуры и культуры поведения. Урок строится на ритмических, игровых элементах и движениях. В тренаж постепенно вводятся движения классического и современного танца. Постановки должны быть доступными для восприятия и понимания. Это помогает неустойчивому вниманию. Постоянно находить предмет переключения, и дети не утомляются. Педагогу необходимо применять принцип наглядности, использовать основной педагогический прием-показ. Следить за эмоциональностью и выразительностью своей речи, избегать однообразия, чаще менять темпоритм урока.

### 3 год обучения (11-12 лет):

Характерной особенностью детей 11-12 лет является их стремление к большей самостоятельности в танцах, к точности выполнения движений, заинтересованность в исполнении. Поэтому обучение танцам имеет более целенаправленный характер, например, изучение определенного движения, необходимого в танце. Дети этого возраста способны проявить творческую инициативу, внести в танец свое дополнение. Совершенствуется умение отображать эмоционально-выразительный характер музыки, так как дети глубже и сознательнее воспринимают музыкальное произведение, и у них лучше развита координация движений. Музыкальный материал и движения детей усложняются.

Систематическое и последовательное обучение развивает детей физически и эстетически, воспитывает и развивает их, оттачивает навыки, расширяет возможности для проявления одаренности

### **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 особенными 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.

### **Предполагаемые результаты**

**1 года обучения.**

#### **Воспитанники должны знать:**

- назначение танцевального зала и правила поведения в нем;
- основные музыкальные и танцевальные термины,
- музыкальные игры;
- помнить порядок упражнений подготовительной и основной части занятий;
- технику безопасности поведения в танцевальном зале и учреждении.

#### **Воспитанники должны уметь:**

- ориентироваться в зале;
- правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- чувствовать характер музыки и передавать его;
- отмечать в движении сильную и слабую долю такта;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;



- распознавать характер танцевальной музыки;
- в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.);
- уметь анализировать исполнение разученных движений, танцев;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

### **Предполагаемые результаты**

**2 года обучения.**

#### **Воспитанники должны знать:**

- свое место в танцевальном зале;
- назначение отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики;
- помнить порядок упражнений партерной гимнастики;
- различать характер музыкальных произведений;
- элементы эстрадного и классического танца;
- позиции рук, ног;
- знать понятие «круг», «линия», «колонна», и легко перестраиваться;
- различать «марш», «вальс», «полька».

#### **Воспитанники должны уметь:**

- красиво ходить по кругу на всей стопе, на полупальцах, на пятках, высоко поднимая колени, исполнять бег, галоп, держать прямо спину, правильно держать руки на поясе, шаги в координации с движениями рук;
- под музыку делать упражнения головой, плечами, корпусом на середине зала, справляться с ритмическим рисунком;
- исполнять танцевальные композиции;
- создавать под музыку образ,
- уметь правильно и четко исполнять выученные комбинации,
- прыгать под музыку, координировать движения рук, ног, головы;

- уметь равняться и держать интервалы;
- уметь выполнять коллективно-творческие задания,
- справляться с нагрузками партерной гимнастики;
- принимать участие в танцевальном номере, бережно относиться к сценическому костюму и реквизиту, быть организованными и понимать, что успех на сцене зависит от каждого исполнителя.

### **Предполагаемые результаты**

#### **3года обучения.**

#### **Воспитанники должны знать:**

- своё место у станка ,на середине зала;
- виды и жанры хореографии;
- основные музыкальные термины;
- стили эстрадного танца;
- правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами;
- знать порядок занятия;
- термины классической хореографии;
- последовательность упражнений классического экзерсиса;
- анализировать свое исполнение.

#### **Воспитанники должны уметь:**

- отмечать в движении музыкальные фразы, акценты, ритмический рисунок;
- выполнять основные элементы классического и эстрадного танцев;
- стойко переносить физическую нагрузку, исполнять задания красиво и правильно;
- иметь навыки актёрской выразительности;
- сопереживать, осуществлять взаимовыручку

-уважать свой труд и труд окружающих; соблюдать правила личной гигиены.

-исполнять танцы в современных ритмах;

-участвовать в концертных выступлениях, фестивалях, конкурсах.

### **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:

Один раз в четверть опрашивать детей устно.

#### ***1 год обучения:***

1. Названия движений и упражнений.
2. Описание правил выполнения изучаемых движений.

#### ***2 год обучения:***

1. Составление комбинированных движений.
  2. Самостоятельное составление упражнений с указанием музыкального материала.
  3. Указание размера и характера музыки.
4. Помнить порядок упражнений партерной гимнастики;
  5. Характер музыкальных произведений;
  6. Позиции рук, ног.

#### ***3 год обучения***

1. Виды и жанры хореографии;
2. Основные музыкальные термины;
3. Стили эстрадного танца.

#### 4. Основные термины классической хореографии.

#### **Основные показатели, которыми должен руководствоваться преподаватель при оценке успеваемости:**

1. В какой мере ученик освоил объём программы;
2. В какой степени он осмыслил её содержание;
3. 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**

*Учитывая все вышесказанное, отметку «5» можно поставить ученику:*

1. Если он исчерпывающе знает объём учебной программы.
2. Правильно выполняет пройденные движения и упражнения.
3. Умеет точно, устойчиво, гибко и мягко выполнять всевозможные учебные задания.
4. Телосложение имеет стройное и пропорциональное.
5. Двигательный аппарат сильный, выносливый, гибкий и легкий.
6. Обладает хорошо развитым вниманием.
7. Обладает отличной музыкальной и хореографической памятью.
8. Обладает врожденным чувством ритма и эмоциональностью восприятия музыки.
9. Живым и ясным творческим воображением.
10. Яркой исполнительской индивидуальностью.

*Отметку «4» можно поставить ученику:*

1. Хорошо знает объём учебной программы.
2. Довольно правильно выполняет пройденные движения и упражнения.
3. Умеет хорошо, устойчиво, гибко и мягко выполнять всевозможные учебные задания.
4. Телосложение имеет стройное и пропорциональное.

5. Двигательный аппарат не очень сильный и гибкий.
6. Обладает хорошим вниманием.
7. Обладает хорошей музыкальной и хореографической памятью
8. Обладает неплохим чувством ритма и эмоциональностью восприятия музыки.
9. Хорошим творческим воображением.
10. Неплохой исполнительской индивидуальностью.

*Отметку «3» можно поставить ученику:*

1. Если он удовлетворительно знает объем учебной программы.
2. Если он удовлетворительно знает правила выполнения изученных движений.
3. Хорошо справляется с выполнением простейших движений и заданий.
4. Хорошо относится к повседневной работе.
5. Телосложение имеет пропорциональное.
6. Двигательный аппарат довольно подвижный, но недостаточно сильный.
7. Внимательный - обладает хорошей памятью.
8. Обладает удовлетворительным чувством ритма.
9. Достаточно музыкален, творчески активен.
10. Но исполнительная индивидуальность (включая и внешние данные) не отличается примечательными свойствами.

#### **Формы и методы оценки результатов 1 года обучения:**

1. Творческий рассказ на тему «Откуда ты, танец?».
2. Творческие игры на умение, воображение и фантазию: «Снеговик», «Росток», «Тряпичная кукла и оловянный солдатик», «Сахар». Импровизация под музыку.
3. Промежуточная аттестация (упражнения на растягивание мышц и связок).
4. Творческий отчет для родителей.

#### **Формы и методы оценки результатов 2 года обучения:**

1. Практический тест на ориентировку в пространстве: точки зала, колонна, линия, «лучик», круг, полукруг, пары (тройки, четверки).

2. Промежуточная аттестация (упражнения на улучшение гибкости позвоночника).

5. Постановочная практика

- составить комбинацию на заданную тему,

- танцевальная импровизация под музыку.

6. Участие в концертах и фестивалях.

### **Формы и методы оценки результатов 3 года обучения:**

1. Самостоятельное проведение разминки.

2. Участие в конкурсах, фестивалях, концертах.

### **2. Учебно-тематический план 1 года обучения**

№	Наименование темы	Кол-во часов
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

### **3. 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.

## **3. Учебно-тематический план 2 года обучения**

№	Наименование тем	Часы
1	Вводное занятие	1

2	Ритмика	4
3	Танцевальная азбука	2
4	Специальные упражнения	3
5	Эстрадный танец	5
6	Основы классического танца	8
7	Постановочная работа	10
8	Итоговое занятие	1
	Итого	34

#### 4.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.

## **5. Учебно-тематический план 3 года обучения**

№	Наименование тем	Часы
	Вводное занятие	1
	Современный эстрадный танец	8
	Классический танец	5
	Изучение элементов спортивной хореографии	5
	Специальные упражнения	3
	Постановочная работа	11
	Итоговое занятие	1
	Итого	34

## **6. 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.

## **Применение игровых технологий на занятиях с детьми 1-2 года обучения**

### **Танец шляпы**

Группа садится в круг. Когда начинает звучать музыка, участники передают шляпу по кругу, по очереди надевая ее на голову своего соседа. Когда звучание музыки прерывается, ведущий просит участника, у которого в этот момент оказалась шляпа, показать какое-то движение — с тем чтобы все остальные его повторили. Музыка начинает звучать вновь, и игра продолжается. Ведущему нужно следить за тем, чтобы передача шляпы происходила именно через надевание, а не стягивание ее с соседа. Темп музыки может влиять на скорость передачи шляпы.

### **Снежный ком**

Играющие становятся в круг. Начинает один из игроков, называя своё имя, Следующий называет имя предыдущего, потом своё и т. д.  
Аня, 2- Аня, Маша, 3- Аня, Маша, Петя)

### **«Сантики – Фантики – Лимпомпо»**

Играющие становятся в круг. Ведущий отходит и отворачивается. В это время остальные договариваются, кто будет главным. После этого ведущий встает в середину круга, а остальные, – прыгая и приговаривая «Сантики – Фантики – Лимпомпо» повторяют движения «главного». Цель ведущего – угадать «главного» (можно давать несколько попыток).

### **Море волнуется.**

Выбирается ведущий и участникам говорит следующие слова: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура замри». Участники должны изобразить любую по желанию фигуру, а ведущий должен угадать фигуры и сказать какая ему больше понравилась. Тот человек, чья фигура понравилась становится ведущим.(игра по идее бесконечная)

### **Третий лишний**

"Игроки встают в круг по двое (один за другим) водящий бежит за одним из свободных игроков по внешнему кругу, не пересекая его, игрок может встать перед одной из пар и тогда убежать придется тому, кто оказывается третьим и стоит спиной к границе круга. Осаленный становится водящим.

### **Ручеек**

Количество участников - нечетное. Участники становятся в ряд парами, берутся за руки, и поднимают руки над головой. Получается как бы "коридор". Оставшийся участник, хватая за руку любого человека, стоящего в паре, пробегает с ним по "коридору", и они вместе становятся в начало. Участник, оставшийся без пары в свою очередь проделывает то же самое. В течении игры у каждого участника должен поменяться партнер.

### **Голова дракона**

Играющие цепляются друг за друга как паровозик. По команде ведущего голова дракона – первый человек – пытается поймать хвост – последнего человека. Тот в свою очередь должен увернуться. Когда последний пойман, он переходит в начало цепочки.

### **Успей передать**

Детки становятся в круг. В руках у двух детей платок. Под музыку платок начинают передавать из рук в руки. Как только музыка обрывается, передача прекращается, и тот, у кого в этот момент окажется в руках платок, выходят в центр круга и под хлопки детей(или другой музыкальный отрывок) танцуют известные движения. Затем игра продолжается дальше.

### **Давайте потанцуем**

Ведущая предлагает детям потанцевать. Девочки пляшут только тогда, Когда ведущая поднимает цветок, а мальчики – когда поднят флажок. Когда ведущая одновременно поднимает цветок, а мальчики – когда поднят флажок. Когда ведущая поднимает одновременно и цветок, и флажок, танцуют все вместе.

### **Магниты**

Играющие стоят друг напротив друга на близком расстоянии и прикасаются друг к другу ладошками. Между ладошками находятся "магниты": теннисные мячики, брусочки, кубики и т. п. Под плавную, спокойную музыку играющие выполняют движения руками и одновременно перемещаются медленными шагами в пространстве, приседают, совершают наклоны и т. д. Важно не уронить "магниты" и почувствовать их "притяжение", то есть приспособляться к движениям друг друга, предугадывать их и гибко, без слов обмениваться ролью ведущего.

### **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. MapT, 2000.
13. Дьячкова М.Н. Образовательная экспериментальная программа «Танцевальная мозаика», 2011. Тамбов