

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» г. ПЕЧОРА**

РЕКОМЕНДОВАНО  
методическим советом  
Протокол № 6  
от «05» апреля 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
педагогическим советом  
Протокол № 5  
«12» апреля 2022 г.  
Директор МАУ ДО «ДДТ»

**Дополнительная общеобразовательная - дополнительная  
общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Современные эстрадные танцы взрослых»**

Срок реализации: 5 лет.  
Возраст учащихся: 30-65 лет.

Составитель: Мингалева Светлана Станиславовна,  
педагог дополнительного образования.

г. Печора  
2022 г.

## **Раздел № 1. Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты.**

### **Пояснительная записка.**

**Направленность программы:** художественная.

**Нормативно-правовые документы,** на основании которых разработана дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа:

- Федерального Закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарные правила 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020;
- приказ Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года № 214-п;
- Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 19 сентября 2019 г. № 07-13/631 «Рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;
- Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества» г. Печора.

**Актуальность** программы «Современные эстрадные танцы для взрослых» заключается в систематизации принципов работы. Данный курс позволяет методически настойчиво направлять энергию танцующих в русло красивых сценических форм, отвлекая от стихийно рожденной вычурности, некрасивости, безвкусицы. Получив возможность осваивать импровизации, человек избавляется от физических и психологических зажимов, у него изменяются двигательные привычки, в повседневной жизни появляются новые, более гармоничные движения, он получает удовольствие от выражения эмоций и свободы мысли средствами пластики.

**Новизну** данной программы определяет синтез нескольких танцевальных направлений современной хореографии, таких как: стилизованный народный танец, эстрадный танец, джаз-модерн, бальный танец и основа всего танца – классические упражнения и движения. Это позволяет в дальнейшем смешивать элементы этих направлений и получать

совершенно новые танцевальные связки, расширяя возможности импровизации под любое музыкальное сопровождение, и мотивирует рост интереса людей к хореографии и выразительности исполнения.

**Педагогическая целесообразность.** Являя собой синтетическое искусство, современный эстрадный танец позволяет наиболее комплексно воспитать физические данные человека, координацию, подвижность двигательного аппарата, ритмичность и свободу движений.

Танец предполагает развитие не только физических данных, но и художественного вкуса, культуры движений, фантазии.

**Отличительными особенностями программы** «Современные эстрадные танцы для взрослых» является удовлетворение реальных потребностей и интересов взрослых людей в хореографическом искусстве. У танцующих людей меняется взгляд на мир, формируются межличностные отношения.

Программа отличается своей структурой от других программ и составлена с учетом новых требований к программам.

**Адресат программы.**

Программа предназначена для взрослых 30 - 65 лет.

В объединение принимаются родители участников и выпускников ансамбля современного эстрадного танца «Дружба».

Количество человек в группе: 12 человек

**Вид программы по уровню освоения:** содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии с базовым уровнем освоения программ.

**Классификация программы** на основе уровневой дифференциации:

Программа базового уровня.

**Объём программы: 720 учебных часов.**

**Срок реализации программы: 5 лет.**

**Форма обучения – очная.**

**Режим занятий:**

Год обучения	Продолжительность занятия	Периодичность занятий в неделю	Количество занятий в неделю	Всего в год
1	2 часа	2 раза	4 часа	144 часа
2	2 часа	2 раза	4 часа	144 часа
3	2 часа	2 раза	4 часа	144 часа
4	2 часа	2 раза	4 часа	144 часа
5	2 часа	2 раза	4 часа	144 часа

**Особенности организации образовательного процесса:**

1 учебный час составляет 45 минут. Между двумя учебными часами 5 минутный перерыв для проветривания зала и отдыха.

Состав группы - постоянный (с возможностью замены ушедших по уважительной причине учащихся). Занятия проводятся по расписанию, составленному согласно санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам. Занятия имеют различные формы проведения, в основном это практические занятия, где теория подается вместе с практикой; концерты, конкурсы, беседы и др. Виды занятий по организационной структуре групповые и коллективные (воспитательные, общие, интегрированные мероприятия)

Основное направление – современные эстрадные танцы. Весь учебно-тренировочный процесс построен на изучении основ классического танца, движений современной пластики и народного танца, использование в постановке танцев техники джаз-модерн, стилизации народного танца и бального танца. В воспитательной деятельности уделяется большое внимание взаимопониманию, взаимовыручке и умению работать в коллективе.

### **Структура занятий.**

Структура занятий включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

#### **1. Подготовительная часть занятия.**

Общее назначение – подготовка организма к предстоящей работе.

Конкретными задачами этой части являются: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния учащихся; умеренное разогревание организма. Основными средствами подготовительной части являются: разогревающие упражнения, направленные на развитие подвижности отдельных частей тела, несложные прыжки; короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов; упражнения на связь с музыкой и др. Все упражнения исполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной систем.

Методические особенности: продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15 % общего времени занятия.

#### **2. Основная часть занятия.**

Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; изучение и совершенствование движений танцев и его элементов; отработка композиций и т.д. Средства основной части занятия: упражнения на силу, растягивание и расслабление мышц; танцевальные композиции; постановочная работа.

Методические особенности: на данную часть занятия отводится примерно 75-85 % общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности танцующих. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.

#### **3. Заключительная часть занятия.**

Основные задачи – постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10 % общего времени.

Основными средствами являются: спокойные танцевальные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками; знакомые танцы, поклон.

Методические особенности: в заключительной части занятия – подведение совместного итога достигнутых успехов в выполнении движений, замечания и рекомендации по поводу недостаточно освоенных движений.

**Цель программы:** удовлетворение реальных потребностей и интересов взрослых людей в хореографическом искусстве; формирование навыков и приобретение опыта в области современного эстрадного танца.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

1. Получение представлений о видах танца: классическом, народном, бальном, современном
2. Изучение исполнительской закономерности современного эстрадного танца, техники классического тренажа, движений народного и бального танца.
3. Формирование танцевальных способностей и навыков посредством современного, эстрадного танца
4. Изучение хореографической терминологии

**Развивающие:**

1. развитие музыкально-ритмической координации;
2. развитие психофизических качеств (сила, выносливость, координация);
3. развитие мотивации на концертную и творческую деятельность;
4. развитие психических процессов (внимание, память, воображение).

**Воспитательные:**

1. Выработка позитивного отношения к хореографическому искусству;
2. Формирование навыков сотрудничества
3. Формирование нравственного сознания, чувств и поведения на основе усвоения общечеловеческих нравственных ценностей
4. Выработка готовности и способности к образованию, в том числе самообразованию
5. Формирование опыта здорового образа жизни.

## Содержание программы.

### Содержание программы 1 года обучения.

**Цель:** введение в культуру хореографии, формирование осанки, навыков разминки, как подготовительного этапа танца.

**Задачи:**

1. Получение представлений о танце
2. Формирование танцевальных способностей и навыков посредством аэробных движений, разучиванием танцевальных движений и связок, классическими упражнениями у станка, постановка танца.
3. Начальное изучение хореографической терминологии

## Учебный план 1 года обучения.

№	Название разделов	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Организационное занятие	1	-	1	наблюдение
2	Правила Техники Безопасности Проведение инструктажей	1	-	1	Беседа – опрос
3	Введение в культуру классической хореографии.	1	31	32	Беседа – опрос Наблюдение
4	Аэробика	1	35	36	Наблюдение
7	Постановка танца, участие в концертной деятельности	1	73	74	Отчетный концерт
<b>Итого объём программы</b>		<b>5</b>	<b>139</b>	<b>144</b>	

### Содержание учебного плана 1 года обучения.

#### Раздел 1.

##### *Организационное занятие.*

1. Цели и задачи, содержание и форма занятий в ансамбле танца;
2. Расписание;
3. Правильное питание и режим дня

#### Раздел 2.

##### *Правила ТБ.*

1. Поведение при аварийных ситуациях, знакомство со зданием ДДТ (выходы, аварийные выходы)
2. Первая помощь при ушибах, растяжениях.
3. Проведение инструктажей по правилам: пожарной безопасности, дорожно-транспортной безопасности, по правилам безопасности при проведении мероприятий (концертов, занятий танца, спортивных), при угрозе совершения террористических актов и действия при совершении террористического акта; по правилам поведения в экстремальных и чрезвычайных ситуациях.

#### Раздел 3.

##### **Введение в культуру хореографии.**

##### *3.1.Теория:*

Введение в культуру классической хореографии. Истоки возникновения классического танца и его выразительные средства. Значение классической хореографии на занятиях.

Беседа «Я и мир хореографии»

3.2.Понятия по теме: терминология классического танца, позиции рук (подготовительное положение, I, II, III); позиции ног (I, II,III,IV,V). Осанка и её значение в жизни.

### *3.3.Практика:*

Позиции ног 1,2,3,4, 5;

позиции рук: подготовительное положение, 1,2,3 позиции.

Плие (приседание) по позициям, батман тандю (выдвижение ноги на носок), релевэ (подъём на полупальцы), прогибы корпуса и растяжка. Перекидной прыжок.

### **Раздел 4.**

#### **Аэробика.**

Тема 1. «Понятие по теме, техника исполнения упражнений на разогрев мышц».

Теория даётся в контексте с практикой.

Практика:

1.1. Общая разминка на разогрев мышц.

1.2. Упражнения для шейных мышц, головы.

1.3. Упражнения для подвижности плеч.

1.4. Упражнения рук.

1.5. Упражнения на растяжку мышц ног.

1.6. Движения на прыжках.

1.7. Основная часть темы – упражнения на полу: укрепление пресса, подвижность тазобедренного сустава «растяжка» - разминка для всех групп мышц.

1.8. Расслабление.

### **Раздел 5.**

#### **Постановка танца, участие в концертной деятельности.**

*Теория:* «Танец как законченная художественная форма»

1.1. Образы, характеры, сюжеты, музыка.

*Практика:*

1.2 Разучивание, отработка движений, постановка танца.

(Теория при разучивании даётся в контексте с практикой.)

1.3 Концертная деятельность

Репертуарный план:

« Русская Кадриль», «Чарльстон».

## **Содержание программы 2 года обучения.**

**Цель:** продолжение формирования знаний и навыков в области танца.

**Задачи:**

1.Ознакомление с экзерсисом как системой упражнений. Ознакомление с техникой и правилами исполнения упражнений.

2. Продолжение формирования танцевальных способностей и навыков посредством аэробных движений, классическими упражнениями у станка, движений стилизованного народного танца; проведение концертной деятельности.

3. Продолжение изучения хореографической терминологии

## Учебный план 2 –го года обучения.

№	Название разделов	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Организационное занятие.	1	-	1	наблюдение
2	Проведение инструктажей	1	-	1	опрос
3	Понятие по теме: экзерсис как система упражнений, техника и правила исполнения упражнений, характер.	1	-	1	опрос
4	Техника классического тренажа	-	20	20	урок
5	Аэробика	-	28	28	урок
6	Техника народно-сценического танца	-	28	28	Контрольный урок
7	Постановка танца, концертная деятельность	-	65	65	Отчетный концерт
<b>Итого объём программы</b>		<b>3</b>	<b>141</b>	<b>144</b>	

### Содержание учебного плана 2 года обучения.

#### Раздел 1.

##### Организационное занятие.

1. Ознакомление с расписанием занятий, общими требованиями к воспитаннику ДДТ, с правилами техники безопасности.
2. Действия при пожаре, первая помощь при ушибах, переломах, обморожениях

#### Раздел 2.

Проведение инструктажей по правилам:

пожарной безопасности, дорожно-транспортной безопасности, по правилам безопасности при проведении мероприятий (концертов, занятий танца, спортивных), при угрозе совершения террористических актов и действия при совершении террористического акта; по правилам поведения на реке и водоёмах, по правилам поведения в экстремальных и чрезвычайных ситуациях. Профилактика негативных ситуаций во дворе, на улице, дома, в общественных местах.

#### Раздел 3.

*Тема 1. «Классический экзерсис»:*

*Теория:*

Понятие по теме: экзерсис как система упражнений, техника и правила исполнения упражнений, характер.

## **Раздел 4.**

### **Техника классического тренажа**

#### *Практика:*

- 1.1. Постановка корпуса лицом к станку.
- 1.2. Деми, плие, гранд плие по 1,2,5 п.
- 1.3. Батман тандю из 5 поз крестом по 1 разу с п.н., с л.н.
- 1.4. Батман тандю жете из 5 поз. Крестом по 1 разу с точкой с п.н., л.н.
- 1.5. Релеве лан на 45<sup>0</sup> из 5 поз.крестом по 1 разу с п.н., с л.н.
- 1.6. Пассэ (медленно и быстро) по 1 разу из 5 поз.
- 1.7. Подготовка к гранд батман жете (лицом, боком, спиной к станку).
- 1.8. Упражнения на развитие танцевального шага – «растяжка» - простая.

## **Раздел 5.**

### **Аэробика**

#### *Практика в контексте с теорией:*

- 1.1. Общая разминка на разогрев мышц.
- 1.2. Упражнения для шейных мышц, головы.
- 1.3. Упражнения для подвижности плеч.
- 1.4. Упражнения рук.
- 1.5. Упражнения на растяжку мышц ног.
- 1.6. Движения на прыжках.
- 1.7. Основная часть темы – упражнения на полу: укрепление пресса, подвижность тазобедренного сустава и эластичность мышц бедра, подвижность и укрепление коленных суставов, гибкость спины, формирование танцевального шага, «растяжка» - разминка для всех групп мышц.
- 1.8. Расслабление.

## **Раздел 6.**

### **Техника народно-сценического танца**

#### *Практика:*

1. Позиции рук (открытая и закрытая); позиции ног 1,2,3,6.

#### *Тема 2. «Танцевальные шаги»:*

#### *Практика:*

- 2.1. Шаг с вытянутой стопы, на полупальцах, пятках, с поднятием колена вперед, назад; подскок.
- 2.2. Шаг польки, шаг галопа с продвижением вперед, назад, по линии танца, против линии танца.
- 2.3. Ритмические хлопки, переменный ход, «припадания».

## **Раздел 7**

### **Постановка танца, концертная деятельность**

#### *«Танец – как законченная художественная форма».*

#### *Теория:*

- 1.1. Музыка, характер, сюжет, исполнение.
- 1.2. основные танцевальные комбинации.
- 1.2. Рисунок танца.
- 1.4. Танец – выход, завязка, кульминация, финал.

Практика: разучивание комбинаций на основе изученного, постановка концертных номеров, их отработка в деталях.

Участие в концертах: подготовке и отработке концертных номеров.

Репертуарный план:

« Русская Кадриль», «Чарльстон», «Зимний сон», «Тучи в голубом»

### Содержание программы 3-й год обучения.

**Цель:** продолжение формирования знаний, навыков в области танца, приобретение опыта в концертной деятельности.

**Задачи:**

1. Изучение комплекса классического экзерсиса
2. Продолжение занятиями аэробики в качестве разогрева мышц
3. Изучение движений бальных танцев «Латина»
4. Продолжение повторения темы народно-сценического танца
5. Введение в курс обучения техники современного эстрадного танца
6. Увеличение постановочной и концертной деятельности.
7. Повторение изучения хореографической терминологии

### Учебный план 3-го года обучения.

№	Название разделов	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Организационное занятие.	1	-	1	наблюдение
2	Проведение инструктажей	1	-	1	опрос
3	Техника классического тренажа	-	10	10	урок
4	Аэробика	-	10	10	урок
5	Изучение движений бальных танцев «Латина»	-	20	20	урок
6	Техника народно-сценического танца	-	20	20	урок
7	Техника современного, эстрадного танца	-	20	20	урок
8	Постановочная и концертная деятельность	-	62	62	концерт
<b>Итого объём программы</b>		<b>2</b>	<b>142</b>	<b>144</b>	

## Содержание учебного плана 3 года обучения.

### Раздел 1.

#### Организационное занятие.

1. Ознакомление учащихся с расписанием занятий, общими требованиями к воспитаннику ДДТ, с правилами техники безопасности.
2. Ознакомление с учебным планом, разработка эскиза костюмов к новому танцу, прослушивание музыки к танцам, просмотр видео записи.

### Раздел 2

#### Проведение инструктажей.

Проведение инструктажей по правилам:

пожарной безопасности, дорожно-транспортной безопасности, по правилам безопасности при проведении мероприятий (концертов, занятий танца, спортивных), при угрозе совершения террористических актов и действия при совершении террористического акта; по правилам поведения на реке и водоёмах, по правилам поведения в экстремальных и чрезвычайных ситуациях. Профилактика негативных ситуаций во дворе, на улице, дома, в общественных местах.

### Раздел 3

#### Техника классического тренажа

*Практика:*

##### *1. «Классический экзерсис»*

- 1.1. Постановка корпуса боком к станку.
- 1.2. Деми, плие, гранд плие по 1,2,5 п.
- 1.3. Батман тандю из 5 поз крестом по 1 разу с п.н., с л.н.
- 1.4 Батман тандю жете из 5 поз. Крестом по 1 разу с точкой с п.н., л.н.
- 1.5. Релеве лан на 45<sup>0</sup> из 5 поз.крестом по 1 разу с п.н., с л.н.
- 1.6. Пассэ (медленно и быстро) по 1 разу из 5 поз.
- 1.7. Ку-де-пье. Виды.
- 1.8. Фондю из 5 поз. По 1 разу крестом.
- 1.9. Ронд де жамб партер. Из 1 позиции, направления ан деор, ан дедан.
- 1.10. Гранд батман жете (из 5 позиции по 4 раза).
- 1.11. Упражнения на развитие танцевального шага – «растяжка» - простая.

Теория подаётся в контексте с практикой

### Раздел 4

#### Аэробика

*Практика в контексте с теорией:*

- 1.1. Общая разминка на разогрев мышц.
- 1.2. Упражнения для шейных мышц, головы.
- 1.3. Упражнения для подвижности плеч.
- 1.4. Упражнения рук.
- 1.5. Упражнения на растяжку мышц ног.
- 1.6. Движения на прыжках.
- 1.7. Основная часть темы – упражнения на полу: укрепление пресса, подвижность тазобедренного сустава и эластичность мышц бедра,

подвижность и укрепление коленных суставов, гибкость спины, формирование танцевального шага, «растяжка» - разминка для всех групп мышц.

1.8. Расслабление.

## **Раздел 5.**

### **Изучение движений балльных танцев «Латина»**

1. Движения «Румбы»
2. Движения «Самбы»
3. Движения «Джайв»

## **Раздел 6.**

### **Техника народно-сценического танца**

Разучивание танцевальных движений Русского танца и составление комбинаций:

Умение держать точку при крутке, Крутка на месте и по диагонали.

## **Раздел 7.**

### **Техника современного, эстрадного танца**

Теория:

«Правила исполнения движений современной пластики»

Практика:

1. Разминка «Современная пластика» (станок)
  - 1.1. Ревеле по 6,1,2 позиции модерн.
  - 1.2. Деми plie, grand plie по 6,1,2 позиции
  - 1.3. Батман тандю из 1 позиции
  - 1.4. Батман тандю жете из 1 позиции
  - 1.5. Присест «Пистолет»
  - 1.6. Переход на гранд плие с правой ноги на левую ногу и обратно (по 2 широкой позиции)
  - 1.7. прогибы вправо, влево, назад (лицом к станку)
  - 1.8. Прогибы назад (за верх станка, низ, до пола – «мостик») и подъем с «мостика» руками по стене.
  - 1.9. Прогиб на «мостик» (выход из положения сидя на полу по станку, ноги вместе, руки держатся за станок)
  - 1.10. Гранд батман жете из 5 позиции по 8 раз.
  - 1.11. Растяжка
  - 1.12. Прыжки с поджатыми ногами (лицом к станку) – 64 раза.
2. Разучивание движений хип-хопа, составление танцевальных связок

## **Раздел 8.**

### **Постановочная и концертная деятельность**

Постановка и отработка танцев. Подготовка и участие в концертах, фестивалях и конкурсах.

Репертуар 3 года обучения;

- « Русская Кадриль»,
- «Чарльстон»,
- «Зимний сон»,
- «Тучи в голубом»,
- «Молитва матери»,

«Сделай шаг»,  
 «Сапожки русские»;  
 подтанцовки и инсценировки песен (сотрудничество с вокалистами).

### Содержание программы 4 года обучения.

**Цель:** продолжение формирования знаний, навыков и приобретение опыта в области танцевального искусства

**Задачи:** продолжение изучения движений классического тренажа и танца, продолжение использования аэробных движений для разогрева и растяжки; Продолжение изучения народной стилизации, эстрадного и современного танца; продолжить постановочную и концертную деятельность.

### Учебный план 4-го года обучения.

№	Название разделов	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Организационное занятие.	1	-	1	наблюдение
2	Проведение инструктажей	1	-	1	опрос
3	Техника классического тренажа	-	10	10	урок
4	Аэробика	-	10	10	урок
5	Изучение движений бального танца	-	20	20	урок
6	Техника народно-сценического танца (стилизация)	-	20	20	урок
7	Техника современного, эстрадного танца	-	20	20	урок
8	Постановочная и концертная деятельность	-	62	62	концерт
<b>Итого объём программы</b>		<b>2</b>	<b>142</b>	<b>144</b>	

### Содержание учебного плана 4 года обучения.

#### Раздел 1.

#### Организационное занятие.

1. Ознакомление с расписанием занятий, общими требованиями к учащемуся ДДТ, с правилами техники безопасности.
2. Первая помощь при ушибах, вывихах, переломах
3. Ознакомление с учебным планом, разработка эскиза костюмов к новому танцу, прослушивание музыки к танцам, просмотр видео -записи.

## **Раздел 2.**

Проведение инструктажей по правилам:

пожарной безопасности, дорожно-транспортной безопасности, по правилам безопасности при проведении мероприятий (концертов, занятий танца, спортивных), при угрозе совершения террористических актов и действия при совершении террористического акта; по правилам поведения на реке и водоёмах, по правилам поведения в экстремальных и чрезвычайных ситуациях. Профилактика негативных ситуаций во дворе, на улице, дома, в общественных местах.

## **Раздел 3**

### **Техника классического тренажа**

#### *Тема 1. «Классический экзерсис»*

Теория: Последовательность, выполнение, координация.

*Практика в контексте с теорией:*

1. Деми, гранд плие по 1,2,4,5 позициям.
2. Батман тандю из 5 позиции крестом по 4 раза, с обеих ног
3. Батман тандю жете из 5 позиции по 4 раза, с обеих ног
4. Рэлевэ лян из 5 позиции, крестом по 1 разу, с обеих ног
5. Пассэ из 5 позиции (с правой и левой ноги)
6. Фондю из 5 позиции, крестом по 2 раза (с правой и левой ноги)
7. Фроппэ, дупль-фроппэ из 5 позиции крестом по 1 разу, в комбинации (с обеих ног)
8. Ронд дэ жамб партер, анлер (андеор, андедан) из 1 позиции по 4 раза с обеих ног, в заключении - пор де бра
9. Гранд батман из 5 позиции по 8 раз с обеих ног
10. растяжка (с правой и левой ног)

## **Раздел 4**

### **Аэробика**

*Практика в контексте с теорией:*

- 1.1. Общая разминка на разогрев мышц.
- 1.2. Упражнения для шейных мышц, головы.
- 1.3. Упражнения для подвижности плеч.
- 1.4. Упражнения рук.
- 1.5. Упражнения на растяжку мышц ног.
- 1.6. Движения на прыжках.
- 1.7. Основная часть темы – упражнения на полу: укрепление пресса, подвижность тазобедренного сустава и эластичность мышц бедра, подвижность и укрепление коленных суставов, гибкость спины, формирование танцевального шага, «растяжка» - разминка для всех групп мышц.
- 1.8. Расслабление.

## **Раздел 5.**

### **Изучение движений бальных танцев**

Продолжение изучений движений «Латина» (В «Джайве» -основной шаг, соло-поворот, переходы в паре).

Движения «Вальса» - вальсовая дорожка, квадрат, балансэ, вальс в повороте.

## **Раздел 6.**

### **Техника народно-сценического танца (стилизация)**

*Тема «Движения коми танца»*

*Теория: «Особенности движений коми-танца, национальный костюм» - беседа*

*Практика:*

1. Шаг с каблучка
2. Притопы
3. Простые дроби
4. «Расческа»
5. Шен
6. Основной ход
7. Комбинации движений

## **Раздел 7.**

### **Техника современного, эстрадного танца**

Теория:

«Понятие джаз-модерн танца»

Практика в контексте с теорией:

1. Движения головой: наклоны, повороты, круги
2. Движения плеч по направлениям (крест, квадрат, «восьмёрка»), твист, шейк)
3. Движения грудной клетки: горизонтальные и вертикальные кресты, квадраты, круги, полукруги
4. Движения рук. Основные позиции и их варианты
5. Движения ног. Изоляция ареалов (стоп, голеностопа). Перевод стоп из параллельных позиций в выворотные и наоборот.
6. Ротация бедра

## **Раздел 8.**

### **Постановочная и концертная деятельность**

Постановка и отработка танцев. Подготовка и участие в концертах, фестивалях и конкурсах.

### **Содержание программы 5-й год обучения.**

**Цель:** формирование навыков и приобретение опыта в области современного эстрадного танца.

**Задачи:** продолжение использования техники классического тренажа.

Разучивание новых прыжков, движений по линии, крутки; разогрев мышц и растяжка посредством аэробных упражнений, развитие силы и выносливости при исполнении спортивных элементов на коврике, продолжение изучения и усложнение движений современного эстрадного танца.

### **Учебный план 5-го года обучения.**

№	Название разделов	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Организационное занятие.	1	-	1	наблюдение
2	Проведение инструктажей	1	-	1	опрос
3	Техника классического тренажа	-	10	10	урок

4	Аэробика	-	10	10	урок
5	Изучение движений бального танца	-	20	20	урок
6	Техника народно-сценического танца (стилизация)	-	20	20	урок
7	Техника современного, эстрадного танца	-	20	20	урок
8	Постановочная и концертная деятельность	-	62	62	концерт
<b>Итого объём программы</b>		<b>2</b>	<b>142</b>	<b>144</b>	

## Содержание учебного плана 5 года обучения.

### Раздел 1.

#### Организационное занятие.

4. Ознакомление с расписанием занятий, общими требованиями к учащемуся ДДТ, с правилами техники безопасности.
5. Первая помощь при ушибах, вывихах, переломах
6. Ознакомление с учебным планом, разработка эскиза костюмов к новому танцу, прослушивание музыки к танцам, просмотр видео -записи.

### Раздел 2.

Проведение инструктажей по правилам:

пожарной безопасности, дорожно-транспортной безопасности, по правилам безопасности при проведении мероприятий (концертов, занятий танца, спортивных), при угрозе совершения террористических актов и действия при совершении террористического акта; по правилам поведения на реке и водоёмах, по правилам поведения в экстремальных и чрезвычайных ситуациях. Профилактика негативных ситуаций во дворе, на улице, дома, в общественных местах.

### Раздел 3

#### Техника классического тренажа

*Тема 1 «Классический экзерсис»*

*Теория:* Закрепление знаний танцевальной лексики

*Практика в контексте с теорией:*

1. Деми, гранд плие по 1,2,4,5 позициям.
2. Батман тандю из 5позиции крестом по 4 раза, с обеих ног
3. Батман тандю жете из 5 позиции по 4 раза, с обеих ног
4. Рэлевэ лян из 5 позиции, крестом по 1 разу, с обеих ног
5. Пассэ из 5 позиции (с правой и левой ноги), пируэт
6. Фондю из 5 позиции, крестом по 2 раза (с правой и левой ноги на всей стопе, на полупальцах)
7. Фроппэ, дупль-фроппэ из 5 позиции крестом по 1 разу, в комбинации (с обеих ног)

8. Ронд дэ жамб партер, анлер (андеор, андедан) из 1 позиции по 4 раза с обеих ног, в заключении - пор де бра

9. Гранд батман из 5 позиции по 4 раза с обеих ног

10.растяжка (с правой и левой ног)

*Тема 2. «Крутки, махи ногами по линии»*

*Практика:*

2.1. Шене (крутка)

2.2. махи (вперед правой ногой, вперед левой ногой, в сторону правой ногой, назад в повороте левой ногой; повторить комбинацию с другой ноги).

2.3. Махи в «выстреле»

2.4. Прыжок «Олень»

2.5. Прыжок гранд жете (шпагат)

### **Раздел 3**

#### **Аэробика**

*Практика в контексте с теорией:*

1.1. Общая разминка на разогрев мышц.

1.2. Упражнения для шейных мышц, головы.

1.3. Упражнения для подвижности плеч.

1.4. Упражнения рук.

1.5.Упражнения на растяжку мышц ног.

1.6. Движения на прыжках.

1.7. Основная часть темы – упражнения на полу: укрепление пресса, подвижность тазобедренного сустава и эластичность мышц бедра, подвижность и укрепление коленных суставов, гибкость спины, формирование танцевального шага, «растяжка» - разминка для всех групп мышц.

1.8. Расслабление.

### **Раздел 4.**

#### **Техника народно-сценического танца (стилизация)**

1.Стилизация русских движений

2. Стилизация коми движений

3. Стилизация украинских

### **Раздел 5.**

Движения вальса

Латиноамериканские движения

### **Раздел 6.**

#### **Техника современного, эстрадного танца**

Продолжение изучения курса 4-го года обучения, усложнение танцевальных связок.

*Теория:*

#### **1. Джаз художественный танец**

Развитие современного танцевального искусства невозможно представить вне процесса расширения жанрового и стиливого разнообразия, обогащения выразительного языка будущего хореографа и руководителя танцевального коллектива. Появление новых, в корне отличающихся от традиционных, академических систем хореографического искусства заставляет обратиться к

изучению новых техник танца. Основными ведущими направлениями современной хореографии являются - модерн, и джаз танец. Это динамично развивающиеся системы, органично соединяющие технику джазового танца, танца-модерн и классического балета. Развиваясь в течение последних лет, эти танцевальные техники сформировали свой лексический модуль, форму урока и методику преподавания.

Особенность движенческого словаря современных танцевальных направлений, к коим относится, например модерн-джаз танец, состоит в том, что в единое целое органически соединяются движения, характерные для танцевальных систем антагонистов, какими на первый взгляд являются джазовый танец и классический балет. Однако именно это позволяет создать свой богатейший, выразительный язык движений, характерный именно для современных танцевальных стилей. Эти танцевальные системы имеют свои специфические законы и принципы, свою стилистику и технику исполнения, в корне отличающуюся от классического и народного танца. Занятия джазом, модерном, эстрадным танцами позволяет студентам выработать необходимые для современного исполнителя и руководителя качества: координацию, чувства ритма, свободу тела, ориентацию в сценическом пространстве. Эти качества вырабатываются целостной системой упражнений, построенных на основных законах новых танцевальных техник: полицентрии и полиритмии, мультипликации других принципах, отличных от техники классического танца.

Применение современных танцевальных направлений в настоящее время достаточно многообразно: театральная практика, варьете и эстрада, кино и шоу-бизнес. Большое распространение в последние годы получили любительские коллективы современного танца. Именно для педагогов, хореографов, руководителей танцевальных коллективов, менеджеров в сфере культуры необходимо освоение новых тенденций в искусстве.

Изучение данных танцевальных систем позволит еще более расширить творческую палитру будущих руководителей хореографических коллективов.

## **2. История джаз-танца**

Джазовый танец был привезен из Африки, но исторически сложился и эволюционировал в США. Художественная особенность джазового танца - совершенная свобода движений всего тела танцора и отдельных частей тела как по горизонтали, так и по вертикали сценического пространства. Джазовый танец - это прежде всего воплощение эмоций танцора, это танец ощущений. Джазовый танец представляет собой классификацию, включающую в себя широкий диапазон танцевальных стилей. До 1950-х годов джазовый танец относился к танцевальным стилям, которые произошли из афро-американского коренного танца. В 1950-х появился новый жанр джазового танца - современный джазовый танец или джаз-модерн, корни которого шли из традиционного Карибского танца. В каждом отдельном стиле джазового танца можно проследить корни одного из этих различных истоков.

Джаз как художественное явление - это результат столетней эволюции игры на ударных инструментах африканских племен. Каждое племя имеет свой

собственный набор танцев с определенными ритмами для каждого конкретного случая. Ритмы меняются даже в зависимости от времени года и четко дифференцированы. Чтобы полностью исполнить многие из них, требуется более четырех часов. В 1830 году в театре города Луисвилль (США) Томас Дарт-мунд Раис поставил спектакль, в котором принял участие знаменитый танцор того времени Уильям Хенри Лейн - «Мастер Джуба». Это был первый чернокожий исполнитель, чье имя сохранила история джазового танца. Черных актеров стали допускать на сцену только после окончания в 1865 году Гражданской войны в США. Однако чернокожих трупп было очень мало, и, чтобы завоевать симпатии белых зрителей, они должны были показывать себя только в отрицательно-ироническом стиле, поэтому в основном получили развитие такие жанры сценического искусства, как скетч, водевиль и комедия. Именно в этих жанрах стал развиваться джазовый танец как танец театральный, составляющий единое целое с пением и музыкой. Этот путь развития привел в XX веке к появлению такого типично американского жанра, как мюзикл. В промежутке между 1890 и 1916 годами происходит настоящий взрыв популярности «черных» танцев и в области бытового танца. Их танцует весь Новый и Старый Свет. «Чарльстон», «Блэк Боттон», «Ту стэп», «Биг Аппл», «Чикен стретч», «Дрэг», «Шимми», «Конго», «Фанки Бат» сменяли друг друга с невероятной быстротой. К этому же времени относится появление слова «джаз» и «джазовый танец». Это слово происходит от многих корней, но исследователи склоняются к тому, что оно употреблялось африканцами и как существительное и как глагол. В качестве существительного оно переводится как «сила, порывистость, экстаз». А в качестве глагола - «возбуждать, активизировать, восхищать». 1917-1930 годы - вершина развития джазового танца.

«Черный» танец и музыка становились неотъемлемой частью музыкальных спектаклей на Бродвее и в Гарлеме, выдающиеся исполнители того времени - Билл Робинсон, Берт Вильяме, Бэк и Баболс были в центре всех музыкальных представлений в «черном» варьете Гарлема - столицы негритянского искусства и культуры, история которого началась с 1920 года. Джазовый танец, пройдя путь от бытового, фольклорного танца через сценический, театральный танец, постепенно становился особым видом танцевального искусства. Он постепенно захватывает и всю Европу. В шоу и музыкальных спектаклях блистал и «черная Венера» - Жозефина Бейкер («Шоколадный денди»), Билл Джангла Робинсон - лучший исполнитель стэпа и другие.

В 30-е годы интерес к джазовому танцу несколько угасает. Это вызвано тем, что данное искусство было чисто развлекательным. Многие хореографы пытались создать языком джазового танца более серьезные по теме произведения, однако эти попытки не всегда были успешными. Но наиболее известным хореографом, танцовщицей, писателем, этнографом и антропологом была Кэтрин Данхэм - человек, которому джазовый танец обязан теорией и методикой. Глубоко изучив историю и конкретно африканские народные танцы, она включила их элементы в свою хореографию. Можно с уверенностью назвать точную дату превращения

«черного» танца в сценическое искусство. Это 18 апреля 1940 года, когда Кэтрин Данхэм представила в Нью-Йорке свою первую джазовую постановку «Тропики и горячий Джаз» с подзаголовком «От Гаити до Гарлема».

### **3. Основные термины в джаз-танце (ознакомление)**

**ARCH** - прогиб верхней части торса назад.

**BODY ROLL** - группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним «волна»).

**BRUSH** - скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию.

**CONTRACTION** - сжатие, и округление позвоночника, выполняется на выдохе.

**CURVE** - изгиб верхней части позвоночника («до солнечного сплетения») вперед или в сторону.

**CROSS** - раздел урока, построенный на перемещении в пространстве и использовании базовых шагов и прыжков джаз танца.

**DEEP BODY BEND** - наклон корпуса вперед ниже 90 гр., сохраняя прямую линию корпуса и рук.

**DROP** - падение расслабленного корпуса вперед или в сторону.

**FLAT BACK** - наклон корпуса вперед, в сторону (на 90 гр).

**HINGE** - положение танцора, при котором он прямой спиной наклоняется назад на максимальное расстояние, колени согнуты, стопы на полу - пальцах.

**HIP LIFT** - подъем бедра вверх.

**JACK KNIFE** - положение корпуса, при котором торс наклоняется вперед, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во 2 параллельной позиции, пятки не отрываются от пола.

**JAZZ HAND** - положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны.

**KICK** - бросок ноги вперед или в сторону на 45 гр или 90 гр. через вынимание приемом *developpe*.

**LAY OUT** - положение, при котором нога открыта на 90 гр. в сторону или назад и торс составляет с ней одну прямую линию.

**LEAP** - прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед или в сторону.

**LOW BACK** - округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.

**PAS DE BOUREE** - танцевальный вспомогательный шаг, состоящий из чередования переступаний с одной ноги на другую с окончанием на деми плие.

**ROLL DOWN** - спиральный наклон вниз, начиная от головы.

**ROLL UP** - обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.

**RELEASE** - расширение объема тела (раскрытие), обратное **CONTRACTION**, которое выполняется на вдохе.

**STEP BALL CHANGE** - связующий шаг, состоящий из шагов в сторону или вперед и двух переступаний на полу-пальцах (синоним *step pas deburee*).

**SWING** - раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом), в особом джазовом ритме.

ТILT - угол, поза, при которой торс отклоняется в сторону или вперед от вертикального положения, «рабочая» нога может быть открыта в противоположном направлении на 90 гр. и выше.

WARM UP - танцевальный разогрев.

*Практика:*

Составление комбинаций. Постановка танца. Импровизация.

**Раздел 7.**

**Концертная деятельность**

Отработка танцев. Подготовка и участие в концертах, фестивалях и конкурсах.

### **Планируемые результаты по годам обучения.**

#### **1-й год обучения:**

Учащиеся получили представление о танце; изучили комплекс аэробики, классические упражнения у станка, танцевальные движения и связки, выучили танец и показали зрителям на отчетном концерте.

Познакомились с начальной хореографической терминологией; научились контролировать и координировать своё тело, выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца.

#### **2-й год обучения:**

Учащиеся познакомились с экзерсисом как системой упражнений, с техникой и правилами исполнения упражнений.

Продолжили формирование танцевальных способностей и навыков посредством аэробных движений, классическими упражнениями у станка, спортивными элементами, движениями народного танца;

Включились в проведение концертной деятельности, изучив 2-3 танца.

Продолжили изучение хореографической терминологии

#### **3-й год обучения:**

Учащиеся полностью изучили предлагаемый комплекс классического экзерсиса «Техника классического тренажа». Продолжили занятия аэробики в качестве разогрева мышц, изучили движения балльных танцев «Латина», продолжили тему народно-сценического танца посредством повторения. Добавился новый раздел «Техника современного эстрадного танца», где учащиеся получили понятие о правилах исполнения движений современной пластики. Увеличилась постановочная и концертная деятельность.

Продолжили изучение классической терминологии.

#### **4-й год обучения:**

Учащиеся мотивированы на концертную деятельность: участие в концерте стало возможным при использовании в подготовке танца техники классического тренажа, аэробных движений для разогрева и растяжки; техники современного эстрадного танца. Учащиеся получили понятие народной стилизации, эстрадного и современного танца. Продолжили постановочную и концертную деятельность.

#### **5-й год обучения:**

Учащиеся продолжили и усложнили технику классического тренажа. Разучили новые прыжки, движения по линии, махи ногами в движении, крутки. Продолжили разогрев мышц и растяжку посредством аэробных упражнений. Стали более сильными и выносливыми при исполнении спортивных элементов на коврике, продолжили изучение и усложнили движения современного эстрадного танца.

Разучили новые танцы и показали зрителям на выступлениях, что явилось яркой мотивацией на концертную деятельность.

Главный результат обучения – это качественные концертные номера. Учащиеся получили основы классического танца, получили навыки стилизованного народного танца, приобрели опыт в области современного эстрадного танца. Научились выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции, контролировать и координировать свое тело, сопереживать и чувствовать музыку, выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца.

Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит моральное удовлетворение, создаются условия для раскрытия творческого потенциала, воспитывают чувство ответственности, дружбы.

## **Раздел № 2. Комплекс организационно – педагогических условий, включающий формы аттестации.**

### **Организационно-педагогические основы обучения.**

<b>Этапы образовательного процесса</b>	<b>1 год обучения</b>	<b>2 - 5 года обучения</b>
Начало учебного года	1 сентября	1 сентября
Продолжительность учебного года	36 недель	36 недель
Продолжительность занятия	45 минут	45 минут
Промежуточная аттестация	15 – 25 декабря	15 – 25 декабря
Итоговая аттестация	май	май
Окончание учебного года	31 мая	31 мая
Зимние каникулы (праздничные дни)	01.01 – 08. 01	
Летние каникулы	С 1 июня	

### **Условия реализации программы**

Занятия проводятся в специальном классе с окнами (с открывающейся форточкой) и вентиляцией. Класс оборудован станком для выработки осанки детей, выворотности ног, для разминки мышц. В классе - зеркала и обязательно некрашеный пол (для того, чтобы легкие не забивались частицами краски, попадающими вместе с пылью во время движения) или со

специальным покрытием. Освещение – дневное природное, электрический свет. Для занятий и результативности работы необходимы технические средства:

- Магнитола, ноутбук, флеш - карты памяти, микрофон, усилитель, колонки, микрофон, светомузыка.

- сцена с правильными кулисами (карманами и проходом за задником), с гримерными (или специальная комната для переодевания с зеркалом), сан.узел;

- комната для хранения костюмов;

- комната (раздевалка) для переодевания

- гладильная доска, утюг;

- сценическая обувь и костюмы;

- для занятий аэробики нужны индивидуальные коврики;

- комната психологической разгрузки педагога (где находится рабочий стол, необходимые документы: программа, планы работы, журналы учета посещения, медицинские справки учащихся, фото альбомы – летописи, аудио – видеозаписи, флеш-карты памяти, специальная литература, т.д.).

Занятия танцами и репетиции проводятся в танцевальном зале, на сцене.

### **Формы контроля/ аттестация.**

Так, как данная программа имеет художественную направленность для обучающихся в возрасте от 30 лет и старше, жестких рамок контроля не предусматривается.

Результаты освоения программы просматриваются на Отчётном концерте коллектива, в участии творческих мероприятий Дома детского творчества, в городских мероприятиях.

### **Оценка знаний и умений по уровням:**

#### **Высокий уровень – 5 баллов.**

- четкое изложение полученных знаний в соответствии с требованиями учебной программы;

- допускаются несущественные ошибки, самостоятельно исправленные учащимися;

- учитывается оригинальность ответа, умение применять не стандартный метод.

#### **Средний уровень – 4 балла.**

- знания излагаются в соответствии с требованиями учебной программы;

- допускаются отдельные ошибки, не исправленные учащимися;

- не полное определение понятий, небольшие неточности в выводах;

- практические работы выполняет самостоятельно, но не применяет полученные знания.

#### **Допустимый уровень – 3 балла.**

- изложение полученных знаний не полное;

- допускаются отдельные существенные ошибки и попытка самостоятельного их исправления;

Педагогический контроль проводится с целью: проследить динамику развития физических данных, усвоение теоретических знаний и практических умений и навыков по изучаемым дисциплинам.

Контроль над качеством обучения осуществляется в соответствии с учебным планом.

Главное в реализации программы – это качественные концертные номера.

Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит человеку моральное удовлетворение, создаются условия для раскрытия творческого потенциала, воспитывают чувство ответственности, дружбы.

### Оценочные материалы по годам обучения:

#### Первый год обучения:

Тема: «Определение анатомо-физиологических особенностей»

Цель: Выявить недостатки анатомо-физиологических параметров, на которые следует обратить особое внимание для их устранения

Метод: наблюдение

#### 1-й год обучения

Сроки	Цель	Содержание	Формы	Критерии
Сентябрь Входящий контроль	Определить умение ориентироваться в хореографическом классе, чувство ритма, координации (начальный уровень подготовленности)	Повторить за педагогом несложный ритмический рисунок	Просмотр на уроке Результат: Умеют- Не умеют	музыкально-ритмическая координация осанка танцевальный шаг подъем стопы выворотность ног гибкость тела высота прыжка
Январь Промежуточный контроль	Определить знания, умения, навыки по итогам полугодия	Повторить за педагогом несложный ритмический рисунок или танцевальное движение	Практическое выполнение танцевального движения или ритмического рисунка. Теория – устный опрос Результат: Умеют – не умеют	музыкально-ритмическая координация осанка танцевальный шаг подъем стопы выворотность ног гибкость тела высота прыжка

			Знают – не знают	
Май Итоговый контроль	Определить уровень усвоения учебной программы за 1 год	Исполнить 1-2 танцевальные комбинации  Знать изученные термины танцевальной лексики	Практическое исполнение комбинаций  Устный опрос Результат: Умеют – не умеют Знают – не знают	музыкально-ритмическая координация осанка танцевальный шаг подъем стопы выворотность ног гибкость тела высота прыжка

### Вопросы по теории:

1. Понятие: что такое «классический экзерсис»
2. Понятие «аллегро»
3. Перечислить движения русского народного танца
4. Дать определение: деми плие, батман тандю.

### 2-й год обучения

Сроки контроля	Цель	Содержание	Формы	Критерии
Сентябрь Входящий контроль	Определить знания учащихся учебной программы 1-го года	Аэробика	Просмотр на уроке Результат: Умеют – не умеют	осанка натянутость стопы (подъем) танцевальный шаг гибкость тела координация движения музыкально-ритмическая координация
Январь Промежуточный контроль	Определить качество освоения программы по итогам полугодия	1. Теория – танцевальная лексика 2. Практика – Исполнение танца	1. Опрос 2. Участие в танце или исполнение танцевальной комбинации Результат: Знают – не	понятие основ танцевальной лексики осанка натянутость стопы (подъем) танцевальный

			знают Умеют – не умеют	шаг гибкость тела координация движения музыкально- ритмическая координация
Май Итоговый контроль	Определить уровень усвоения учебной программы 2-го года обучения	1.Знать названия движений экзерсиса 2.Уметь соединять движения в комбинацию	1.Устный опрос 2.Урок Результат: Знают – не знают Умеют – не умеют	понятие основ танцевальной лексики осанка натянутость стопы танцевальный шаг гибкость тела координация движения

### Вопросы по теории:

1. Понятие: что такое танец?
2. Понятие «рисунок танца»
3. Перечислить позиции рук в классическом танце
4. Перечислить позиции ног в классическом танце
5. Понятие: деми плие, батман тандю, релевэ, пордебра

### 3-й год обучения

Сроки	Цель	Содержание	Формы	Критерии
Сентябрь входящий контроль	Определить уровень подготовле нности учащихся	Повторить изученные танцы	Просмотр	музыкальность эмоциональность творческое проявление внимание память пластичность гибкость координация движений
Январь Промежуточный контроль	Определить знания, умения,	Теория: терминологи я основ	1.Опрос 2.Просмотр на уроке	1. знание терминологии используемых

	навыки по итогам 1-го полугодия 3-го года обучения учебной программы	классического танца, Классический экзерсис Исполнить комбинацию движений		классических упражнений 2. -музыкальность -эмоциональность -творческое проявление -внимание -память -пластичность -гибкость -координация движений
Май Итоговый контроль	Определить уровень освоения учебной программы	Теория: терминология основ классического танца; Практика: исполнить танец	Устный опрос Отчетный концерт	1. знание терминологии используемых классических упражнений 2. -музыкальность -эмоциональность -творческое проявление -внимание -память -пластичность -гибкость -координация движений

#### Вопросы по теории:

1. Дать определение «батман тандю жете»
2. Дать определение «фондю»
3. Дать определение «ронд де жамб партер»
4. Перечислить виды танца

#### 4-й год обучения

Сроки	Цель	Содержание	Формы	Критерии
Сентябрь Входящий контроль	Определить уровень подготовленности учащихся	Повторить за педагогом танцевальную комбинацию	Просмотр	-выразительность исполнения музыкальность гибкость тела устойчивость лёгкость, свобода

				исполнения сценическое внимание и память
Январь Промежуточный контроль	Определить знания, умения, навыки по итогам 1-го полугодия	1.Теория – жанры танца 2.Практика: исполнение танца	1.Контрольный урок 2.концерт	Сценическое внимание, память, грамотность и артистизм исполнения танца
Май Итоговый контроль	Определить уровень усвоения учебной программы	1.Классический экзерсис 2. Выучить 2 танца	Отчетный концерт	1. правильное исполнение классического экзерсиса 2.знание терминологии 3.грамотное исполнение спортивных элементов 4. Сценическое внимание, память, грамотность и артистизм исполнения танца

### Вопросы по теории:

1. Дать понятие «народная стилизация»
2. Дать понятие «бальная хореография»
3. Рассказать о правилах безопасности при выполнении современных упражнений
4. Рассказать, для чего нужна разминка на занятиях танца.

### 5-й год обучения

Сроки	Цель	Содержание	Формы	Критерии
Сентябрь Входящий контроль	Определить правильное исполнение движений современного	Техника современного эстрадного танца.	Урок	выразительность исполнения музыкальность гибкость тела устойчивость

	эстрадного танца.			лёгкость, свобода исполнения сценическое внимание и память
Январь Промежуточный контроль	Определить знания, умения, навыки по итогам полугодия	Составить связку современных движений	Контрольный урок	Знание понятия Современный танец; выразит-ность исполнения музыкальность гибкость тела устойчивость лёгкость, свобода исполнения сценическое внимание и память
Май Итоговый контроль	Определить уровень усвоения учебной программы	Теория: проект или реферат на тему «Танец» Практика: Исполнение 3-4 танцев в ходе творческого отчета	Зачет Творческий отчет Результат: Знают – не знают Умеют – не умеют	Знание понятия Современный танец; выразит-ность исполнения музыкальность гибкость тела устойчивость лёгкость, свобода исполнения сценическое внимание и память

### **Вопросы по теории:**

1. Назвать упражнения классического тренажа (танцевальная лексика).
2. Художественная особенность джазового танца
3. Где применяются современные танцевальные направления?
4. Техника исполнения прыжков.

### **Методические материалы.**

*Принципы, методы, формы обучения*

Методы и приемы обучения, используемые в хореографической работе с детьми, можно условно разделить: наглядные, словесные и практические.

Кроме того, в методическом арсенале педагога есть методы с ярко выраженной психолого-педагогической доминантой, а также более локальные, частные, специфические приемы, в которых преобладает хореографическая составляющая (постановочные и исполнительские).

*Наглядные методы обучения:* образный показ педагога, эталонный образец-показ движения лучшим исполнителем, подражание образам окружающей действительности, использование наглядных пособий,

*Словесные методы обучения:* рассказ, объяснение, инструкция, беседа, анализ и обсуждение, словесный комментарий педагога по ходу исполнения танца

*Практические методы обучения:* хореографическая импровизации, музыкальное сопровождение танца как методический прием, фиксация отдельных этапов хореографических движений выработка динамического стереотипа, использование ассоциаций-образов.

*Психолого-педагогические методы* (очень эффективны в работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста): наблюдение, индивидуальный и дифференцированный подход к каждому ребенку, прием контрастного чередования психофизических нагрузок и восстановительного отдыха (релаксация).

*Здоровьесберегающие методы:*

–метод формирования сознания по здоровьесбережению, который включает такие формы работы, как беседа, объяснение, демонстрация, внушение, приведение положительных примеров здорового образа жизни;

–метод разумной организации деятельности с предвидением результатов;

–метод формирования опыта поведения (практика);

–методы стимулирования должного поведения (поощрение, одобрение, осуждение, наказание).

Необходимо варьировать методы обучения, учитывая хорошие, средние и плохие способности учащихся. Особое внимание уделять работе с талантливыми и одарёнными детьми, что позволяет учащимся провести самооценку полученного результата, испытав при этом чувство удовлетворения.

Система занятий в группе строится на базе одного из следующих типов занятий: весь материал изучается последовательно, от простого к сложному. При этом предложенный материал творчески перерабатывается и усваивается постепенно шаг за шагом. В ходе занятия с преподавателем учащиеся выполняют конкретные цели и задачи новой хореографической постановки. При проведении занятий по данной программе приоритет отдаётся творческой самореализации учащихся, т.к. такой подход усиливает личностную направленность обучения. Но при этом важнейшим фактором в процессе эффективного обучения является руководство со стороны педагога

При изучении тем различных жанров хореографии происходит обогащение знаний, умений, навыков обучающихся и расширяется репертуар ансамбля.

Формы организации учебного занятия, используемые для достижения лучшего результата данной программы –

беседа, встреча с интересными людьми, защита проектов, игра, концерт, фестиваль, конкурс, праздник, мастер-класс, открытое занятие, презентация, творческая мастерская, экскурсия.

(Золотарева А.В., Мухамедьянова Н.А., Пикина А.Л., Тихомирова Н.Г. – Концептуальные и организованные основы дополнительного образования детей: учебное пособие/ под редакцией А.В.Золотаревой – Ярославль: РИО ЯГПУ, 2014 – с.225-226)

Педагогические технологии: индивидуального обучения, развивающего обучения, проектной деятельности, игровой деятельности, коммуникативные технологии обучения, технологии коллективной творческой деятельности, портфолио, здоровьесберегающая технология.

Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Современный эстрадный танец» откорректирована после прохождения Республиканской экспертизы с внедрением нового Приказа Министерства образования, науки и молодёжной политики РК от 01.06.2018 г. № 214п «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми.

### **Список литературы.**

#### **Литература для педагога.**

1. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. – М., 1964.
2. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. – С.-Пб., 1996.
3. Буренина А. Ритмический калейдоскоп. – С.-Пб., 2000.
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – С.-Пб., 2000.
5. Классический танец. Методическая разработка для преподавателей детских хореографических школ и школ искусств. – М., 1988.
6. Лопухов Л., Ширяев А., Бочаров А. Основы характерного танца. – М. – Л., 1939.
7. Марион Хинц. Модерн в моей школе. – Мюнхен, 1999.
8. Митина Н.А., Румянцева С.В. Хореографическая студия “Фантазия” Центра эстетического воспитания г. Жуковского Московской области//Бюллетень, 2000. - №1. – с.16-19.-(Программное обеспечение).
9. Никитин В.Ю. Модерн-джаз. Этапы обучения. – М.: ВЦХТ, 1998.
10. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М., 2003.
11. Тарасов Н.И. Классический танец. – М., 1971.
10. Труйтт Э. Советы/методическая распечатка. – Киров, 2002.
11. Учебная практика. Методические рекомендации для преподавателей хореографических отделений детских школ искусств и детских хореографических школ. – М., 1988.

### **Литература для учащихся.**

5. Барышникова Т. Азбука хореографии. – СПб: «Респекс», «Люкси», 1996.
6. Балет: Энциклопедия. – М.: Советская энциклопедия, 1983
7. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Л.: Искусство, 1980.
8. Васильева Т. Балетная осанка. – М.: «Высшая школа изящных искусств», 1993.
9. Михайлова А. М. Развитие музыкальных способностей детей. – Ярославль: «Академия развития», 1997.
10. Михайлова А. М., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – Ярославль: Академия Холдинг, 2001.
11. Начальный курс танца. – М.: «Астрель», 2001
12. Ткаченко Т. Народный танец. – М.: Искусство, 1975.
18. С.С. Полятков «Основы современного танца»
19. В.Ю. Никитин «Модерн-джаз танец. История. Методика. Практика.»
20. «Искусство современного танца»
21. В.Ю. Никитин «МОДЕРН-ДЖАЗ ТАНЕЦ. Этапы развития. Метод. Техника»
22. Н. Шереметьевская «Танец на эстраде»

## Приложение 1

В 2021-2022 учебном году реализуется программы 3 года обучения.

### Календарный учебный график

Примечание: Теория дается в контексте с практикой.

Календарный учебный график может корректироваться в течение года в связи с планом работы ДДТ, приглашениями на концерты в другие учреждения, активированными днями и карантином, т.д

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения занятия	Дата проведения занятия (факт)
<b>Сентябрь</b>				
1	Организационное занятие Проведение инструктажей	2	7	
2	Техника классического тренажа Восстановление репертуарного танца «Молитва матери»,	2	9	
3	Аэробика Танцы: «Чарльстон» «Танцы»	2	14	
4	Техника народно-сценического танца: Разминка, отработка движений танца «Сапожки русские»	2	16	
5	Техника современного эстрадного танца: разминка, разучивание и отработка латиноамериканских движений Танец «Сделай шаг»; движения «Джайв»	2	21	
6	Техника классического тренажа Репертуарные танцы Разучивание и отработка новых движений	2	23	
7	Аэробика Постановка танца «Рок-н-ролл», отработка движений	2	28	
8	Техника народно-сценического танца: Разминка, отработка движений танца «Сапожки русские»	2	30	
<b>Октябрь</b>				
1	Техника современного эстрадного танца: разминка, разучивание и отработка движений «Джайв» (танец «Рок-н-ролл»)	2	5	
2	Техника классического тренажа Повторение репертуарных танцев	2	7	
3	Аэробика Отработка танцев	2	12	
4	Техника народно-сценического танца:	2	14	

	«Русская кадрили» «Сапожки русские»			
5	Концертная деятельность: Техника современного эстрадного танца: разминка, подготовка, участие	2	19	
6	Техника современного эстрадного танца: разминка, разучивание	2	21	
7	Техника классического тренажа Репертуарные танцы	2	26	
8	Аэробика Репертуарные танцы	2	28	
			<b>Ноябрь</b>	
1	Техника современного эстрадного танца: разминка, разучивание новой связки к танцу	2	2	
2	Техника современного эстрадного танца: разминка, разучивание новой связки к танцу	2	4	
3	Техника классического тренажа Репертуарные танцы	2	9	
4	Аэробика разучивание и отработка новой связки к танцу	2	11	
5	Техника народно-сценического танца: Разминка, танцы	2	16	
6	Техника современного эстрадного танца: разминка, разучивание связки № 2	2	18	
7	Техника современного эстрадного танца: разминка, разучивание и отработка связки № 2	2	23	
8	Техника классического тренажа Повторение танцев	2	25	
9	Аэробика Репертуарные танцы	2	30	
			<b>Декабрь</b>	
1	Техника современного эстрадного танца: разминка, разучивание связки № 3. Отработка новых движений	2	2	
2	Техника современного эстрадного танца: разминка, отработка	2	7	
3	Техника классического тренажа Работа над танцами: отработка	2	9	
4	Аэробика Отработка танцев	2	14	
5	Концертная деятельность.	2	16	
6	Техника современного эстрадного танца: разминка, отработка	2	21	
7	Техника современного эстрадного танца: разминка, отработка движений. Танцы.	2	23	
8	Техника классического тренажа Репертуарные танцы	2	28	

9	Аэробика Отработка танцев.	2	30	
<b>Январь</b>				
1	Техника современного эстрадного танца: разминка, разучивание	2	11	
2	Техника современного эстрадного танца: разминка, разучивание, отработка	2	13	
3	Техника классического тренажа Танцы.	2	18	
4	Аэробика Танцы.	2	20	
5	Техника народно-сценического танца: Разминка, крутка, простая дробь	2	25	
6	Техника современного эстрадного танца: разминка, разучивание, отработка	2	27	
<b>Февраль</b>				
1	Техника классического тренажа. Отработка танца.	2	1	
2	Аэробика. Репертуарные танцы.	2	3	
3	Техника народно-сценического танца: Разминка, крутка, простая дробь. Танцы.	2	8	
4	Техника современного эстрадного танца: разминка, разучивание, отработка.	2	10	
5	Техника современного эстрадного танца: разминка, танцы.	2	15	
6	Техника классического тренажа. Отработка танцев.	2	17	
7	Аэробика. Танцы.	2	22	
8	Техника народно-сценического танца: Разминка. Постановка.	2	24	
<b>Март</b>				
1	Техника современного эстрадного танца: разминка, разучивание, отработка.	2	1	
2	Техника классического тренажа. Репертуарные танцы.	2	3	
3	Аэробика Танцы.	2	10	
4	Техника народно-сценического танца: Разминка. Постановка.	2	15	
5	Техника современного эстрадного танца: разминка, разучивание, отработка.	2	17	
6	Техника современного эстрадного танца: разминка, танцы.	2	22	
7	Техника классического тренажа	2	24	

	Репертуарные танцы.			
8	Аэробика Репертуарные танцы.	2	29	
9	Техника народно-сценического танца: разминка. Репертуарные танцы.	2	31	
<b>Апрель</b>				
1	Техника современного эстрадного танца: разминка, танцы.	2	5	
2	Техника классического тренажа Репертуарные танцы.	2	7	
3	Аэробика Репертуарные танцы.	2	12	
4	Техника народно-сценического танца: разминка. Репертуарные танцы.	2	14	
5	Техника современного эстрадного танца: разминка, Репертуарные танцы.	2	19	
6	Концертная деятельность. Техника современного эстрадного танца: разминка, танцы.	2	21	
7	Техника классического тренажа. Движения на середине.	2	26	
8	Аэробика. Репертуарные танцы.	2	28	
<b>Май</b>				
1	Техника современного эстрадного танца: разминка, танцы.	2	10	
2	Техника современного эстрадного танца: разминка, Репертуарные танцы.	2	12	
3	Техника классического тренажа Танцы.	2	17	
4	Аэробика. Репертуарные танцы.	2	19	
5	Техника народно-сценического танца: разминка, крутка, движения.	2	24	
6	Техника современного эстрадного танца: разминка, Репертуарные танцы.	2	26	
7	Техника современного эстрадного танца: разминка, повторение пройденного.	2	31	
	<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>72 дня</b>	