

**Администрация муниципального образования «Усть-Илимский район»
Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Районный центр дополнительного образования детей»
(МОУ ДО «РЦДОД»)**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МОУ ДО «РЦДОД»
Протокол № 03
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором МОУ ДО «РЦДОД»
Шпагиной А.М.
Приказом № 40
От «31» августа 2023 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 00EA06F317C8D85CBA73B2CE23771084F7
Владелец Шпагина Анжелика Михайловна
Действителен с 06.03.2023 по 29.05.2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа по хореографии
художественной направленности
«Мир эстрадного танца»
Возраст обучающихся: 7- 10 лет
Срок реализации программы: 2 года (144/144)
Уровень: базовый

Автор составитель программы:

Игошева М.В.

Работает по программе:

Игошева М.В., педагог дополнительного
образования

Усть-Илимский район, 2023г.

Лист изменений в программе на 2023-2024 г.

(за основу взяты рекомендации МОУ ДО «РЦДОД»)

№	Разделы программы	Внесенные изменения
1	Пояснительная записка	<i>Обновлены нормативные документы</i>
2	Цель и задачи программы	
3	Содержание программы	
4	Планируемые результаты	
5	Формы аттестации	<i>Обновлено содержание раздела</i>
6	Оценочные материалы	
7	Условия реализации программы	<i>Обновлено содержание раздела</i>
8	Методические материалы	
9	Приложения	<i>Обновлены все приложения</i>

Все изменения программы рассмотрены и одобрены на заседании педагогического (методического) совета ____ «____» _____ 20_ г.,
протокол № _____.
(название ОУ)

СОДЕРЖАНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	4
1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.....	6
1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	8
1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	17
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКХ УСЛОВИЙ	18
2.1. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ.....	18
2.1 . ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	19
2.3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	20
2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	20
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	23
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	25
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	26
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	27
ПРИЛОЖЕНИЕ 4.....	31

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Мир эстрадного танца», разработана в соответствии с:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

5. Постановление Правительства РФ от 18 сентября 2020 года № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности»

6. Уставом Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Районный центр дополнительного образования детей» (далее—Учреждение).

Дополнительная общеразвивающая программа «Мир эстрадного танца» относится к программам **художественной направленности**. Она является начальным этапом обучения детей младшего школьного возраста, направлена на развитие у них танцевальных навыков и техники, что способствует повышению общей культуры ребёнка. В программе учтены современные тенденции, танцевальные стили. За период I-II года обучения дети дошкольного возраста приобретают навыки музыкально-ритмической деятельности, знакомятся с азбукой музыкального движения, изучают партерную гимнастику, усваивают танцевальные элементы, работают над осанкой, выворотностью и гибкостью.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Хореографическое воспитание имеет важное значение – как в физическом, так и в нравственном становлении личности ребенка, которая является важнейшей целью всего процесса обучения и эстетического воспитания. Без формирования способности к эстетическому творчеству невозможно решить важнейшую задачу всестороннего и гармоничного развития личности. Танец – это вид искусства, в котором художественные образы создаются посредством пластических движений и ритмически четкой и непрерывной смены выразительных

положений человеческого тела из чего и формируется техника танцев. Познав красоту в процессе творчества, человек глубже чувствует прекрасное во всех проявлениях и в искусстве, и в жизни. Его художественный вкус становится более тонким, а душа раскрытой.

Педагогическая целесообразность общеобразовательной программы «Мир эстрадного танца» определена тем, что ориентирует воспитанника на приобщение ребенка к танцевально-музыкальной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическим хореографическим занятиям, обучающиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию хореографического искусства.

Отличительной особенностью данной программы является то, что за весь срок обучения учащиеся познакомятся не только с миром эстрадного танца, но и прикоснутся к классической хореографии. Содержание программы адаптировано к возрасту учащихся, их возможностям. Программа направлена не на подготовку профессионального танцора, а на предоставление возможности ребенку выразить себя в танце, передать эмоции через пластику.

Новизна

Новизна программы заключается в том, что в ней объединены несколько танцевальных направлений: классическое, эстрадное, современное и спортивное. Такой подход позволяет каждому попробовать свои силы в различных видах танцевального искусства, приобщиться к творчеству хореографа.

Адресат программы

Учащиеся объединяются в группы с учётом возраста, психологических особенностей и их физических данных. Программа рассчитана на детей от 7 до 10 лет.

Дети от 7 до 10 лет отличаются большой жизнерадостностью, внутренней уравновешенностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. Они хотят ощущать себя в положении людей, облеченных определенными обязанностями, ответственностью и доверием. Неудача вызывает у них резкую потерю интереса к делу, а успех сообщает эмоциональный подъем. В этом возрасте ребята склонны соревноваться буквально во всем. Доброжелательное отношение и участие педагога вносят оживление в любую деятельность ребят, и вызывает их активность.

Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия, особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.

Знание и учет возрастных особенностей позволяют правильно выстроить образовательную деятельность.

В процессе обучения реализуется дифференцированный подход, учитываются возрастные и индивидуальные особенности и склонности каждого ребенка для более успешного творческого развития.

В коллектив принимаются все желающие при наличии свободных мест и отсутствии медицинских противопоказаний. Количество учащихся в группе – от 12 до 15 человек.

Состав группы учащихся постоянный. Смена части коллектива происходит по причине болезни, перемены места жительства или изменения интереса учащихся.

Наполняемость групп: 1-го года обучения – 12 -15 обучающихся, 2-го года обучения – 10-12 обучающихся.

Объем программы – общее количество учебных часов, необходимое для освоения программы: всего 288 часов: 1 год обучения – 144 часа (4 часа в неделю), 2 год обучения – 144 часа (4 часа в неделю).

Форма обучения: очная.

Уровень программы: базовый

Освоение программного материала данного уровня предполагает получение обучающимися первоначальных знаний в области хореографии. Данная программа знакомит обучающихся с базовыми понятиями классического, народного и современного танца.

Формы реализации образовательной программы: традиционная.

Организационные формы обучения.

Занятия проводятся по группам, индивидуально или всем составом.

Группы формируются из обучающихся одного возраста.

Состав группы обучающихся – постоянный.

Режим занятий: Продолжительность одного академического часа – 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут. Общее количество часов в неделю – 4 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: Эстетическое и физическое развитие детей при помощи хореографических образов и самовыражения в танце.

Задачи программы:

Образовательные:

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

Развивающие:

- 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.

Воспитательные:

- 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.

Задачи 1 – го года обучения:

Образовательные:

- обучить навыкам музыкального движения;
- обучить основам хореографии;
- обучить основным принципам построения танцевальных комбинаций;
- познакомить со стилями современной хореографии.

Развивающие:

- развить музыкально-ритмическую координацию;
- развить мышечное чувство, осанку, стопу;
- развить музыкально-двигательную память.

Воспитательные:

- воспитать у детей умение слушать, воспринимать, оценивать музыку;
- воспитать чувство коллективизма, товарищества;
- воспитать чувство уверенного выступления на сцене.

Задачи 2 – го года обучения:

Образовательные:

- обогатить детей новыми выразительными средствами современной эстрадной хореографии;
- закрепить понятия основ хореографии;
- научить правильной подаче себя, своего сценического образа перед зрителем.

Развивающие:

- совершенствовать приемы музыкально-двигательной выразительности, осанки, работы стоп;
- развить пластику тела;
- развить двигательное воображение.

Воспитательные:

- воспитать чувства коллективизма;

- воспитать чувство ответственности, стремления к четкому, правильному, красивому выполнению задания, что в свою очередь требует организованности, активности, внимания.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1 года обучения

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Вводное занятие	2								
Раздел 1.	10	16							
Раздел 2			20	6					
Раздел 3				10	14	10			
Раздел 4						6	16	16	16
Итоговое занятие (отчетный концерт)									2
Всего	12 ч	16 ч	20 ч	16 ч	14 ч	16 ч	16 ч	16 ч	18 ч

2 года обучения

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Вводное занятие	2								
Раздел 1.	10	16	4						
Раздел 2			16	16	2				
Раздел 3					12	10			
Раздел 4						6	16	16	16
Итоговое занятие (отчетный концерт)									2
Всего	12 ч	16 ч	20 ч	16 ч	14 ч	16 ч	16 ч	16 ч	18 ч

Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		Педагогическое наблюдение
2	Основы ритмики	26	7	19	просмотр
2.1	Знакомство с направлениями, стилями и жанрами хореографии.	2	2	-	
2.2	Знакомство со средствами выразительности: темп, динамика, характер.	2	2	-	
2.3	Разминка: - голова, плечи, грудная клетка - корпус, руки, бедра	2	-	2	
2.4	Танцевальная азбука: - поклон, постановка корпуса - упражнения для рук, кистей, пальцев - упражнения для плеч, головы - упражнения для корпуса	4	-	4	
2.5	Постановка корпуса у станка. Тренировочные упражнения на ковриках.	4	-	4	
2.6	Танцевальные шаги: - с носка, подъемом ноги, согнутой в колене - на месте и в продвижении, на полупальцах, со сменой положения рук	2	1	1	
2.7	Легкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег с отбрасыванием назад ног, бег с подниманием вперед ног.	2	1	1	
2.8	Прыжки: - понятие маленьких и больших прыжков, по разным длительностям	2	1	1	
2.9	Подскоки: - на месте - с продвижением	2	-	2	
2.10	Ритмические упражнения с хлопками и притопами.	2	-	2	
2.11	Танцевальные игры: - «Три хлопка» - «Снежный ком» - «Стирка» - «Считалочка» - «Зайка»	2	-	2	
3	Основы партерной гимнастики	26	2	24	текущий контроль (демонстрация разученных упражнений)

3.1	Знакомство с партерной гимнастикой. Знакомство с понятием «Танцевальный шаг». ТБ при выполнении упражнений	2	2	-	
3.2	Упражнения на развитие гибкости	2	-	2	
3.3	Упражнение на подвижность голеностопного сустава	2	-	2	
3.4	Упражнение на развитие и укрепление брюшного пресса	2	-	2	
3.5	Упражнение на укрепление позвоночника	2	-	2	
3.6	Упражнение на развитие выворотности ног	2	-	2	
3.7	Растяжка ног (вперед, в сторону)	2	-	2	
3.8	Наклоны корпуса	2	-	2	
3.9	Упражнения на полу (шпагат)	4	-	4	
3.10	Упражнения на выполнения различных шагов, переступаний, шаговых дорожек, маршировки, махи ногами.	4	-	4	
3.11	Элементы акробатики: - «колесо» - кувырки вперед - «стойка» - «мостик»	2		2	
4	Основы классического танца	34	14	20	
4.1	Знакомство с классическим танцем. ТБ при выполнении упражнений.	2	2	-	
4.2	Поклон	2	1	1	
4.3	Постановка корпуса	2	1	1	
4.4	Позиции рук, ног, положения головы	2	1	1	
4.5	I пор де бра	2	1	1	
4.6	Preparation и положение рук у станка (подготовительная, 1, 2, 3)	2	1	1	
4.7	Demi plie по 1 и 2 позиции	2	1	1	
4.8	Grand plie	2	1	1	
4.9	Releve	2	1	1	
4.10	Battement tendue из 1 позиции	2	1	1	
4.11	Battement tendue jete из 1 позиции	2	1	1	
4.12	Preparation для rond de jambe parterre (перегибание корпуса назад в сторону)	2	1	1	
4.13	rond de jambe en lair	2	1	1	
4.14	Экзерсис на середине зала	2	-	2	
4.15	Прыжки по 1 и 5 позиции	2	-	2	
4.16	Упражнения по диагонали: - прыжки, подскоки, галоп - бег, вращение, шаг польки	2	-	2	
	Промежуточная аттестация (зачет по классическому танцу)	2		2	

5	Основы современного эстрадного танца	54	2	52	текущий контроль. (тест «Эстрадный танец»)
5.1	Знакомство с основными направлениями современного эстрадного танца. История появления джаз-танца. ТБ при выполнении упражнений.	2	2	-	
5.2	Упражнения на расслабление и напряжение.	2	-	2	
5.3	Элементы современного танца (базовые)	2	-	2	
5.4	Композиции в стиле джаз танца.	2	-	2	
5.5	Постановка корпуса, различные перегибы, движения рук	2	-	2	
5.6	Упражнения на развитие подъема и шага.	2	-	2	
5.7	Прыжки по 6 позиции, из 1 во 2 позицию.	2	-	2	
5.8	Упражнения для ног в сторону на 90 градусов.	2	-	2	
5.9	Наклоны корпуса с разной амплитудой. Круговые движения.	2	-	2	
5.10	Танцевальные комбинации на основе выученных элементов.	2	-	2	
5.11	Разучивание и отработка эстрадных танцев.	34	-	34	
6	Итоговое занятие	2	-	2	Отчетный концерт
	Итого	144	10	134	

2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	наблюдение
2	Этюды	30	4	26	текущий контроль (постановка этюда)
2.1	Знакомство с понятием «Сценический этюд». Знакомство с понятием «интервал». ТБ при выполнении упражнений.	4	4	-	
2.2	Создание этюда «Обстоятельство места»	4	-	4	
2.3	Тренинг на развитие эмоциональной выразительности	2	-	2	
2.4	Этюд «Возраст, пол, профессия»	4	-	4	
2.5	Работа над образом и характером	2	-	2	
2.6	Этюды «Заколдованный ребенок», «Ответ на вопрос кто?»	4	-	4	
2.7	Этюды «Дружная семья», «Погодные	4	-	4	

	условия»				
2.8	Этюды «Лето», «Мотылек»	4	-	4	
2.9	Повторение изученных этюдов	2	-	2	
3	Ритмопластика	34	4	30	Текущий контроль (демонстрация танцевальной импровизации)
3.1	Знакомство со стилевыми приемами пластики. ТБ при выполнении упражнений.	2	2	-	
3.2	Музыкально-пластическая импровизация	4	2	2	
3.3	Шагистика	2	-	2	
3.4	Упражнения на развитие движений	2	-	2	
3.5	Выполнение шаговых дорожек	2	-	2	
3.6	Комплекс упражнений на закрепление	2	-	2	
3.7	Комплекс упражнений на начало, конец музыки.	2	-	2	
3.8	Упражнения на развитие гибкости.	2	-	2	
3.9	Маршировка (шаг с носка, перестроение круг, шаг на полупальцах)	2	-	2	
3.10	Танцевальные импровизации на Музыку («В стране цветов», «Танец Огня», «В стране гномов», «Вальс Снежинок», «Заколдованный лес», «Новая кукла», «Осенние листья»)	12	-	12	
	Промежуточная аттестация	2	-	2	
4	Сценическое движение	22	2	20	наблюдение
4.1	Знакомство с русским дворянством XVI-XVII века. ТБ при выполнении упражнений	2	2	-	
4.2	Синтез движений и эмоций в сценическом движении	2		2	
4.3	Выполнение дыхательных практик	2		2	
4.4	Упражнения в стиле контракшен	4		4	
4.5	Упражнения на равновесие	2		2	
4.6	Упражнения на управление центром тяжести	2		2	
4.7	Осанка, походка, поклон в сценическом движении	2		2	
4.8	Выполнение подражательных движений, передающих образы любимых героев	4		4	

4.9	Закрепление темы «Сценическое движение»	2		2	
5	Современный эстрадный танец	54	2	52	Текущий контроль (зачет по эстрадному танцу)
5.1	История появления танца «Хип-хоп». Знакомство с термином «пируэт». Знакомство с термином «Пелвис». ТБ при выполнении движений.	2	2	-	
5.2	Выполнение упражнений на изоляцию (голова, руки, ноги, стопы, плечи, грудная клетка)	2	-	2	
5.3	Упражнения для позвоночника	2	-	2	
5.4	Упражнения для различных наклонов	2	-	2	
5.5	Выполнение twist, twill	2	-	2	
5.6	Упражнения для торса, различные шаги на развитие координации	2	-	2	
5.7	Выполнение pas echange	2	-	2	
5.8	Упражнения для подготовки к большим прыжкам. Упражнения на соединение шагов и прыжков.	2	-	2	
5.9	Техника исполнения пелвиса. Выполнение различных комбинаций шагов.	2	-	2	
5.10	Упражнения для гибкости.	2	-	2	
5.11	Упражнения для правильной осанки.	2	-	2	
5.12	Отработка базовых движений в хип-хоп танца.	6	-	6	
5.13	Кросс. Передвижение в пространстве.	2	-	2	
5.14	Шаги: - шаг на месте - шаг в сторону	2	-	2	
5.15	Прыжки: - по 1 параллельной - из 1 по 2 параллельную	2	-	2	
5.16	Разучивание и отработка эстрадных танцев.	20	-	20	
6	Итоговое занятие	2	-	2	Отчетный концерт
	Итого	144	13	131	

Содержание учебного плана

1 год обучения

Вводное занятие (2 часа)

Теория: Организационная беседа. Культура поведения на занятиях. Цель и задачи на предстоящий учебный год. Перспективы и требования. Правила поведения в хореографическом классе. Инструктаж по технике безопасности. Расписание.

Раздел 1. Основы ритмики (26 часов)

Теория: Знакомство с направлениями, стилями и жанрами хореографии. Знакомство со средствами выразительности: темп, динамика движения, характер. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: В начале каждого занятия проводится разминка с целью подготовки учащихся к занятию. Ознакомление учащихся с танцевальной азбукой и выполнение элементарных упражнений: поклон, постановка корпуса, упражнения для рук, кистей, и пальцев, упражнения для плеч, упражнения для головы, упражнения для корпуса. Знакомство с поочередным вступлением.

Средства выразительности. Работа над выразительностью в разных музыкальных стилях. Выполнение упражнений на темп, динамику движения, характер. Знакомство учащихся с элементами танцевальных движений и их разучивание: шаги, бег и прыжки в сочетании по принципу контраста, хлопки, положение рук во время выполнения упражнений.

Выполнение упражнений для рук, кистей и пальцев, плеч, головы и корпуса. Ритмические упражнения с хлопками и притопами, танцевальные игры: «Три хлопка», «Снежный ком», «Стирка», «Считалочка», «Зайка».

Раздел 2. Основы партерной гимнастики (26 часов)

Теория: Цель партерной гимнастики – выработка выворотности и танцевального шага, развитие гибкости корпуса. Чтобы овладеть корпусом, надо ощутить каждую часть тела отдельно и научить его владеть. Для этого дети, лежа на полу поочередно напрягают или двигают какой-либо частью тела, сохраняя неподвижность других. Знакомство с техникой и спецификой исполнения различных движений партерной гимнастики. Выполнение базовых упражнений на полу. Знакомство с понятием «Танцевальный шаг». Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений. Разминка проводится на каждом занятии и основной упор делается на упражнения на развитие гибкости коленных суставов, упражнения для подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы, упражнения на улучшение гибкости позвоночника, упражнения для развития выворотности стоп и танцевального шага, формирование правильной осанки, упражнения на развитие пластичности. Выполнение упражнений на формирование правильной осанки. Выполнение упражнений на развитие пластичности. Выполнение различных шагов, переступаний, шаговых дорожек, маршировки, махи ногами, растяжка. Выполнение элементов акробатики: «колесо», кувырки вперёд, «стойка», «мостик».

Раздел 3. Основы классического танца (34 часа)

Теория. Классический танец – основа всех видов танца. Знакомство со специальной терминологией, свойственной классическому танцу. Знакомство с основными принципами исполнения экзерсиса у станка. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика. Классический танец призван сделать тело подтянутым, подвижным, а мышцы тела эластичными. Непременным условием классического танца является выворотность ног, танцевальный шаг, гибкость, устойчивость, вращение, владение руками, четкая координация, выносливость и сила. Разучивание основных элементов классического танца. Все движения разучиваются лицом к станку. Позиции ног – I, II, III, V. Постановка корпуса лицом к станку. Preparation и положение рук у станка подготовительная, первая, вторая и третья. Разучивание экзерсиса у станка: demi-plie, grand-plie, battement tendu, battement tendu jete, preparation для rond de jambe par terre, перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).

Разучивание основных элементов классического танца. Разучивание комбинации rond de jambe en l'air. Экзерсис на середине зала. Прыжки: по V и I позициям.

Упражнения по диагонали: прыжки, подскоки, галоп, бег, элементарное вращение (понятия: точка, линия, осанка при вращениях), шаг польки. Развитие навыка вытянутой ноги, подъёма во время исполнения движений. Развитие координации тела. Выработка устойчивости на полупальцах.

Раздел 4. Основы современного эстрадного танца (54 часа)

Теория. Современный эстрадный танец включает в себя много танцевальных направлений и течений. Отличие эстрадного танца от других направлений хореографии. Терминология современного танца. Знакомство с основными направлениями современного эстрадного танца. История появления джаз-танца. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика. Работа над основными техническими приёмами современного танца. Работа над танцевальными элементами и композициями в стиле джаз танца. Выполнение упражнений для рук, скрещивание рук сзади в замке. Поочередный подъем одного и двух плеч. Выполнение упражнений на развитие подъема и шага. Пел вис. Кросс. Передвижение в пространстве. Знакомство со спецификой исполнения шага на месте и в сторону с приставкой. Прыжки по VI позиции, из I во II позицию. Знакомство с особенностями исполнения движений с элементами изоляции. Выполнение упражнений для ног в сторону на 90°. Особенности исполнения наклонов корпуса с разной амплитудой. Знакомство с круговыми движениями в суставах «локо-мотор». Разучивание и отработка этюда на основе изученных элементов.

Итоговое занятие (2 часа)

Практика. Промежуточная аттестация учащихся.

2 год обучения

Вводное занятие (2 часа)

Теория. Цель и задачи второго года обучения. Расписание. Перспективы и требования на предстоящий учебный год. Культура поведения на занятиях. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Повторение танцевальных упражнений первого года обучения.

Раздел 1. Этюды (30 часов)

Теория. Знакомство с понятием «Сценический этюд». Особенности и принципы создания этюдов. Знакомство с понятием «интервал» при создании и показе этюда. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика. Создание этюда «Обстоятельство места». Проведение тренинга на развитие эмоциональной выразительности. Создание этюда «Возраст, пол, профессия». Работа над образом и характером. Создание этюда «Заколдованный ребенок», «Ответ на вопрос кто?», «Дружная семья», «Погодные условия», «Лето», «Мотылек. Работа над эмоциональностью и развитием в этюдах. Повторение разученных этюдов.

Раздел 2. Ритмопластика (34 часа)

Теория. Знакомство со стиливыми приемами пластики. Взаимосвязь музыки и движения. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика. Музыкально-пластическая импровизация. Шагистика. Выполнение упражнений на развитие. Характер. Выполнение шаговых дорожек. Выполнение комплекса упражнений на закрепление. Развитие навыков самостоятельной реакции. Выполнение упражнений на начало, конец музыки. Танцевальная импровизация на музыку, выбранную педагогом. Выполнение упражнений на развитие гибкости. Маршировка (шаг с носка, перестроение-круг, шаг на полупальцах).

Раздел 3. Сценическое движение (22 часа)

Теория. Невербальные средства выразительности. Манеры и этикет русского дворянства XVI-XVII веках. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика. Выразительность в сценическом движении. Синтез движений и эмоций в сценическом движении. Выполнение дыхательных практик. Выполнение упражнений в стиле контракшен. Выполнение упражнений на равновесие. Выполнение упражнений на управление центром тяжести. Осанка, походка, поклон в сценическом движении. Выполнение подражательных движений, передающих образы любимых героев. Закрепление темы «Сценическое движение».

Раздел 5. Современный эстрадный танец (54 часа)

Теория. Знакомство с основными направлениями современного эстрадного танца. Эмоции, как основное средство выразительности. История появления танца «Хип-хоп», его особенности. Знакомство с термином «пируэт». Пируэт – полный поворот всем телом на носке одной ноги. Различают однократный, двукратный и многократные повороты, осуществляемые с помощью различных приемов, придающих телу вращательное движение. Знакомство с термином «Пелвис». Изоляция – движение, осуществляемое одной частью тела в одном суставе при неподвижном положении другой. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика. Выполнение упражнений на изоляцию (голова, руки, ноги и стопы (положение стоя), плечи, грудная клетка (в положении стоя)). Выполнение упражнений для позвоночника. Изоляция (выполнение различных наклонов). Выполнение twist, twill. Выполнение упражнений на наклоны торса во всех направлениях. Выполнение различных шагов на развитие координации. Выполнение pas echappe с поворотом. Выполнение упражнений для подготовки к большим прыжкам. Выполнение упражнений на соединение шагов и прыжков. Выполнение различных техник исполнения пелвиса. Выполнение различных комбинаций шагов. Выполнение упражнений для гибкости и подвижности позвоночника. Выполнение перемещений по пространству класса. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки.

Танец «Хип-хоп». Ознакомление с хип-хоп культурой. Основные стили. Основные принципы движений в хип-хоп танце (изоляция, оппозиция, противодвижение). Противодвижение – движение одной части тела на встречу другой. Отработка базовых движений в хип-хоп танце. Работа над эмоциями в танце хип-хоп.

Кросс. Передвижение в пространстве. Шаги: шаг на месте; шаг в сторону с приставкой. Прыжки: по I параллельной; из I-ой во II параллельную. Изучение роли импровизации в танце хип-хоп.

Итоговое занятие (2 часа)

Практика. Промежуточная аттестация учащихся.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

За период обучения, учащиеся получают определенный объем знаний и умений.

1 год обучения

Знать:

- назначение танцевального зала и правила поведения в нем;
- основные музыкальные и танцевальные термины,
- основные термины классического экзерсиса
- знать точки плана класса, их расположение
- музыкальные игры;
- помнить порядок упражнений подготовительной и основной части занятий;
- технику безопасности поведения в танцевальном зале и учреждении.

Уметь:

- ориентироваться в зале;
- 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.

2 год обучения

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;

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,

-уметь равняться и держать интервалы;

-уметь выполнять коллективно-творческие задания,

-справляться с нагрузками партерной гимнастики, куда включены элементы классического экзерсиса;

-принимать участие в танцевальном номере, бережно относиться к сценическому костюму и реквизиту, быть организованными и понимать, что успех на сцене зависит от каждого исполнителя.

2. КОМПЛЕКС ОГРАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКХ УСЛОВИЙ

2.1. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ

Контроль успешности обучающихся при освоении программы в объединении проводится в следующих формах: опрос, собеседование, наблюдение, тестирование, открытые уроки, отчетные концерты.

Для отслеживания результатов предусматриваются следующие виды контроля:

- *Вводный* (в начале учебного года), позволяющий определить исходный уровень творческого развития учащихся; форма – опрос, наблюдение.
- *Текущий* (в течение всего учебного года), контрольные упражнения, устный опрос, наблюдение, открытый урок.

- *Итоговый* (в конце учебного года – промежуточная аттестация), для определения результатов, обучающихся по освоению программы дополнительного образования; форма – контрольные упражнения, наблюдение, отчетный концерт.

Сопоставляя начальный уровень подготовки учащихся и конечный (результаты промежуточной аттестации) можно судить о достигнутых результатах по освоению программы.

На основании оценочных материалов, представленных в разделе 2.2 составляется итоговый протокол промежуточной аттестации обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе «Мир эстрадного танца» (Приложение 1), который является одним из отчетных документов и хранится в архиве МОУ ДО «РЦДОД».

Также результаты входящего контроля и промежуточной аттестации учащихся фиксируются педагогом дополнительного образования в журнале учета работы объединения МОУ ДО «РЦДОД» (Приложение 2), которые являются отчетными документами и хранятся в архиве МОУ ДО «РЦДОД»

В ходе оценки действует безотметочная система (низкий, средний, высокий уровень).

2.1 . ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Достижения учащихся заносятся в оценочный лист учащегося. *Критерии диагностики по программе* (посредством профессионального наблюдения педагога):

- Мотивы деятельности – социальные или познавательные (есть/нет);
- Музыкальность и ритмичность (высокий, средний, низкий уровень);
- Координация (высокий, средний, низкий уровень);
- Пространственная ориентация (высокий, средний, низкий уровень);
- Предметные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (высокий, средний, низкий уровень);
- Старание и прилежание (высокий, средний, низкий уровень);
- Сценическая культура (высокий, средний, низкий уровень).

Оценочный лист по итогам обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Мир эстрадного танца»

Параметры	Критерии	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Мотивы деятельности	- социальные -познавательные			
Музыкальная и ритмическая координация	- чувство ритма -чувство равновесия -координация движений -мышечная координация -двигательная координация			

Пространственная ориентация	-ориентация в зале -строевые упражнения - перестроения			
Освоение программы	-выполнения базовых элементов изоляции -базовое положение рук - базовые шаги			
Старание и прилежание	- есть - нет			
Сценическая культура	-эмоциональная выразительность -создание сценического образа			

2.3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Место проведения дополнительной общеобразовательной программы будет осуществляться в МОУ «Седановская СОШ» в Усть-Илимском районе, хорошо освещенном и проветриваемом учебном кабинете, который отвечает требованиям санитарно – гигиенических норм, правилам техники безопасности, установленных для помещений.

Оборудование:

- танцевальный станок;
- зеркальная стена;
- репетиционная форма;
- танцевальная обувь;
- музыкальный центр;
- коврики;
- тетрадь, ручка.

Кадровое обеспечение программы: данную программу может реализовывать педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное, высшее профессиональное образование, или прошедший профессиональную переподготовку по должности «педагог дополнительного образования», «хореограф».

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Программа предусматривает использование следующих форм работы:

- Групповая работа.
- Коллективная форма (применяется для репетиций сводных, постановок танцевальных номеров).
- Индивидуальная форма (работа с солистами, одаренными детьми, эта форма применяется и с обучающимися не усвоившими материал).

Традиционные методы:

- объяснительно – иллюстративные (беседа, рассказ, объяснение, пояснение, обсуждение, демонстрация, опыты);

-репродуктивные (воспроизводящие) – содействуют развитию у обучающихся умений и навыков

Учебные занятия могут проводиться с использованием дистанционных образовательных технологий – реализация отдельных разделов, тем учебного плана с применением информационно-коммуникационных сетей при опосредованном взаимодействии с учащимися. Данные технологии применяются в случае болезни учащегося или для учащихся при консультировании по отдельным вопросам в соответствии с содержанием программы, а также при неблагоприятной социальной обстановке в образовательной организации, районе, стране по распоряжению вышестоящих органов управления образования.

Педагог обеспечивает регулярную дистанционную связь с учащимися и родителями (законными представителями) для информирования о ходе реализации программы с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, расписанием занятий, графиком проведения текущего контроля и итогового контроля. Для родителей (законных представителей) учащихся разрабатываются инструкции/памятки о реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с указанием:

- адресов электронных ресурсов, с помощью которых организовано обучение;
- логин и пароль электронной образовательной платформы (при необходимости);
- режим и расписание дистанционных занятий;
- формы контроля освоения программы;
- средства оперативной связи с педагогом.

Образовательная деятельность организовывается в соответствии с расписанием, Занятие с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения включают:

- разработанные педагогом презентации с текстовым комментарием;
- online-занятие, online-консультация;
- фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов;
- инструкции по выполнению практических заданий;
- дидактические материалы/ технологические карты;
- контрольные задания.

Структура занятия с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения содержит основные компоненты, что и занятие в очной форме. При проведении занятия с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, перед учащимися обозначаются правила работы и взаимодействия. В процессе занятия педагогу необходимо четко давать инструкции выполнения заданий.

Для проведения занятий используются следующие способы:

- проведение занятий в режиме онлайн;
- размещение презентаций и текстовых документов в сети Интернет;

- проведение практических занятий: видеозапись мастер-класса педагога, видеозапись выполненной работы учащимися.

On-line консультации проводятся педагогом с помощью электронной почты.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога

1. Барышникова. Т. К. Азбука хореографии. М., 2014.
2. Васильева Т.И. Балетная осанка — основа хореографического воспитания детей /сост. Т. И. Васильева. — М., 2016.
3. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем. – М.: Московская государственная академия хореографии, 2004.
4. Горшкова Е. От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей 7 – 10 лет творчества в танце. – М.: Издательство «Гном и Д», 2002. – 120с.
5. Иванов, В. А. Основы хореографии / В. А. Иванов. — М., 2002.
6. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». М., 2001.
7. Лифиц И., Франио Г. Методическое пособие по ритмике. М., 1987.
8. Музыка и движение: Из опыта работы муз. Руководителей дет. Садов. — М.: Просвещение, 1981.
9. Музыка и движение: Из опыта работы муз. Работников дет. Садов/Авторы:сост. С.И. Бекина, Т.П. Ломова, Е.Н. Соковнина. – М.: Просвещение, 1983.
10. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М.: Просвещение, 1972.
11. Теоретические рекомендации по оздоровительной аэробике. – Уфа, 2000.
12. Сидоров В. «Современный танец». М., Первина.
13. Суриц Е.Я. «Танец Модерн», 2002.
14. «Учите детей танцевать» Авторы: Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Москва «Век информации» 2009
15. Эстрада в России. XX век. Энциклопедия. – М.: Олма-Пресс, 2004 – 862 с.
16. Эстрада сегодня и вчера. О некоторых эстрадных жанрах XX – XXI веков.
17. Шереметьева Н. Танец на эстраде. – М., 1965

Литература, рекомендуемая для детей и родителей

1. Браиловская Л.В., Володина О.В., Цыганкова Р.В. Танцуют все. – Ростов-на-Дону 2007
2. Беликова А.Н., Пуртова Т.В., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М., 2003
3. Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф. Каневская Л.Я. Гигиенические основы воспитания детей. – М., 1987
4. Васильева Т.К. Секрет танца. – СПб., 1997

5. Пасотинская В. Волшебный мир танца. – М., 1985
6. Танцы для детей. – М., 1982
7. Танцы – начальный курс. – М., 2001
8. Тарасов Н. Классический танец. – СПб., 2005
9. Шпилова С.Г. Танцевальные упражнения. – М., 2004
10. Шукшина З. Ритмика. – М., 1976
11. Школа танцев для юных. – СПб., 2003

ПРОТОКОЛ
результатов промежуточной аттестации,
обучающихся МОУ ДО «РЦДОД»
 _____ учебный год

Объединение: _____

Дополнительная общеразвивающая программа и срок ее реализации: _____

Год обучения: _____ Кол-во учащихся в объединении: _____

ФИО педагога: _____

Дата _____ проведения аттестации: _____

Форма проведения промежуточной аттестации: _____

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

№	Фамилия, имя ребенка	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1				
2				
3				
4				
5				

Аттестация обучающихся группа №

Дата	Вид аттестации	Тема аттестации	Форма аттестации
	Входящая		
	Промежуточная		

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Уровень аттестации (низкий, средний, высокий)	
		Входящая	Промежуточная
1			
2			
3			
4			
8			
13			
14			
15			

Статистические данные об обучающихся

Период	Всего в объединении	Мальчиков	Девочек	Из каких классов											Сколько лет посещает объединение				
				I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	1 год	2 года	3 года и более		
				I полугодие															
II полугодие																			
за год																			

Комплексы базовых упражнений.

Раздел «Разминка» – это комплекс упражнений, на разогрев всех групп мышц. Упражнения разминки базируются на азбуке музыкального движения, включают элементы классического и народно-сценического танцев, силовые упражнения, вырабатывают хорошее дыхание, скоростносиловые качества. Разминку следует выполнять как силовую круговую тренировку, начиная от мышц шеи до мышц ног и голеностопа (сверху вниз), последовательно. Руки и спина работают во всех упражнениях. Движения выполнять амплитудно. По окончании разминки или в процессе, если есть необходимость, обязательно следует выполнить несколько упражнений на растяжку нагруженных мышц. Разминка выполняется с гимнастическими палками. Все упражнения выполняются по несколько раз (6-8), чем старше дети – тем больше (12-18 раз), например, если это наклоны корпуса вправо/влево, то за «раз» принимается наклон в обе стороны, а не в одну. Сначала комплекс разучивается от начала до конца, затем следует выполнять комплекс в медленном темпе, пока не выработаются навыки, затем темп исполнения и количество подходов следует увеличить до максимума, чтобы выработать скоростно-силовые качества. Во время исполнения упражнений, если повороты стоп не оговариваются, следует следить за тем, чтобы стопы находились в постоянной неподвижной позиции в процессе выполнения упражнений. Время разминки – 15-20 минут.

Разминка. Все упражнения выполняются с прямыми руками.

Теория: понятие «корпус», «плечи назад и вниз», «выворотность», позиции рук и ног. Практика: постановка корпуса, позиций ног и рук, выработка эластичности мышц, позвоночника, растяжка, разогрев, силовая тренировка.

Разминка для плечевого пояса.

1. Разминка шеи. Выполнить наклоны вперед, назад, в стороны, и круговые вращения головой. Исходное положение: ноги на ширине плеч, стопы в параллельной позиции, выполнять упражнения с руками, опущенными вниз.

2. Поднимание плеч. Выполнить поднимание и опускание плеч одновременно и поочередно, Исходное положение: ноги на ширине плеч, стопы в параллельной позиции, поднимать и опускать плечи с руками, поднятыми вверх. Руки прямые, держат гимнастическую палку на ширине плеч над головой.

3. Круговые вращения. Выполнить прямыми руками круговые вращения по маленькой и большой амплитуде над головой, перед собой. Исходное положение: ноги на ширине плеч, стопы в параллельной позиции.

Разминка для корпуса и рук.

Наклоны корпуса в стороны.

Выполнить наклоны корпуса вправо и влево с руками, поднятыми вверх (по аналогии с *port de bras*). Исходное положение: ноги по 2 классической позиции, руки вверх. Выполнять упражнение в 3 приема:

- с неподвижными бедрами;
- с уклоном бедер в сторону;
- в *demi plies* на опорной ноге.

Наклоны корпуса вперед.

Выполнить наклоны корпуса вперед, вправо и влево с прямыми руками (по аналогии с *port de bras*) с разворотом стоп в сторону наклона. Исходное положение: ноги на ширине плеч, стопы в параллельной позиции, руки вверх.

Скручивания корпуса. Выполнить повороты корпуса назад с руками на уровне груди или 3 позиции (вверху). Голова сопровождает поворот. Исходное положение: ноги на ширине плеч, стопы в параллельной позиции, руки на уровне груди или вверху. Усложненный вариант – в момент поворота выполнять *demi plies*.

«Боксер».

Выполнить повороты корпуса вправо и влево с палкой, заложенной сзади на шею или плечи. Повороты выполняются 2 раза медленно и 3 раза быстро на счет 4. Исходное положение: ноги на ширине 28 плеч, стопы в параллельной позиции, руки держат палку, заложенную сзади на шею или плечи. Усложненный вариант – выполнить упражнение в *demi plies*.

Большие круги.

Выполнить большие круги палкой с поворотами и наклонами корпуса, и разворотами стоп в сторону поворота. Исходное положение: ноги на ширине плеч, стопы во 2 параллельной позиции, руки вверх. Упражнение начинать с полного наклона в сторону, постепенно разворачиваясь в другую сторону в нижней точке наклона, затем корпус начинает подниматься, пока не достигнет прямого положения, сделав полный круг. В верхней точке после полного оборота делать остановку и прогнуться корпусом назад, как в «мостик». Повторить упражнение в другую сторону.

Скручивание–противоход.

Исходное положение рук, ног и корпуса – как в упражнении «Боксер». Выполнить приседание, касаясь правым локтем левого колена, после приседания встать в исходную позицию и выполнить поворот корпуса назад. Упражнение одностороннее, после выполнения нескольких подходов менять сторону, соответственно: левый локоть к правому колену.

«Маятник».

Выполнить амплитудные махи вверх палкой с поворотом корпуса и головы в позиции наклона корпуса вперед под углом 90 градусов, вправо и влево. Исходное положение – ноги на ширине плеч, наклон корпуса вперед на 90 градусов, руки с палкой вниз.

Разминка мышц ног.

Махи ногами: *grandbattementjeté*. Исходная позиция – классическая первая, руки вверх. Выполнить поочередно *grand battement jeté*, направляя палку навстречу ноге в ритм. Направление махов: вперед, назад, в сторону. Усложненный вариант: добавить в комплекс упражнений мах ногой в положении *attitude*, с прогибом корпуса назад.

Выпады.

Выполнить выпад правой ногой вперед, делать в этой позиции пружинистые покачивания вверх-вниз для усиления нагрузки, каждый раз касаясь левым коленом пола. Возврат: шаг правой ногой назад в 29 исходную позицию. Руки поднять вверх и удерживать, пока выполняется положение выпада, на возврате руки опускаются вниз. Упражнение повторить с другой ноги. Исходная позиция – ноги вместе, руки внизу.

Приседания.

Выполнить приседания различной глубины приседа. Усложненный вариант – добавить в упражнение наклон корпуса поочередно с приседаниями. Исходная позиция – ноги во 2 классической позиции, руки внизу, в момент приседания руки поднимать вверх.

Растяжка мышц спины. «Качельки».

Выполнять 3-4 раза.

Содержание: имитируем движения качелей.

Исходное положение—лежа на спине, руки прижаты к корпусу, ноги напряжены, колени прямые, подъемы стоп и носки натянуты. Общий счет – 8. На 1-4 поднять напряженные прямые ноги вверх и закинуть за голову, прикасаясь к полу натянутыми носками, на 5-6 вернуть ноги обратно в исходное положение лежа на спине, на 7-8 поднять корпус и наклониться к ногам, касаясь лбом прямых колен. Усложненный вариант: на счет 5-6-7-8 поставить колени на пол (возле головы) и удерживать данную позицию. 30 Приложение №2

Упражнения на силовую подготовку.

Занятия по физической подготовке могут проводиться в виде круговой тренировки, предложенной Р.Морганом, Д.Адамсоном и подробно разработанной М.Шолихом. Сущность круговой тренировки заключается в подборе упражнений разного воздействия, применяемых в определенной последовательности при обязательном условии дозировки для каждого занимающегося. Определены несколько наиболее характерных видов круговой тренировки.

1. Круговая тренировка по методу непрерывного упражнения, основной особенностью которой является выполнение упражнения на «станциях» (местах занятий выполнения того или иного упражнения) без пауз отдыха. Существует несколько разновидностей данного типа круговой тренировки. Это выполнение упражнений в круге (несколько «станций» определяют круг) или несколько кругов без пауз и целевого времени. Другой разновидностью данного метода является непрерывная работа, но с целевым (определенным) временем прохождения кругов. Теоретически возможно большое количество кругов, построенных по данному методу. Различая между ними, главным образом, заключаются в разном подходе к увеличению нагрузки: за счет объема работы или интенсивности выполнения упражнений. Основной результирующий эффект данного вида круговой тренировки – это воспитание выносливости: общей, силовой, скоростно-силовой, скоростной.

2. Круговая тренировка по методу интервального упражнения с жесткими или полными интервалами отдыха. Преимущественная направленность данного метода заключается в развитии силы, скоростно-силовых качеств. Повышение

нагрузки при данном методе тренировки производится путем увеличения числа прохождения кругов или увеличения 31 числа повторений упражнений на каждой «станции» (выполнении серий). Наиболее изнуряющей является тренировка с жесткими интервалами отдыха.

Определяющим в каждом конкретном случае будут педагогические задачи (этап, периодизация спортивной тренировки), подготовленность занимающихся, их квалификация.

В содержание «круга» входят следующие упражнения:

1. Лежа на животе, зацепиться ногами за гимнастическую стенку, руками за голову, прогнуться 20 раз, прогнуться с поворотом туловища направо 20 раз, то же налево. Темп максимальный.

2. Лежа на спине. Стойка на лопатках, сед согнувшись. Упражнения выполняются в течение 30 секунд, в максимально быстром темпе.

3. Прыжки на возвышение (высота 30 см) в течение 30 сек. в максимальном темпе.

4. Боком к опоре. 10 махов вперед – назад, удержание ноги вперед в течение 10 сек., поднять выше, держать 10 сек., ещё выше – держать 10 сек. То же с другой ноги.

5. Отжимание в упоре лежа, в упоре сзади (до передела).

6. Боком к опоре вертикальное равновесие, нога вперед. Наклон назад, касаясь рукой пола (заднее равновесие) – и т.п. Выполнить 10 раз в максимальном темпе. То же с другой ноги.

7. Прыжки с возвышения 40 см и с последующим отскоком. Выполнять максимальное количество раз за 30 сек.

**Календарный учебно-тематический план по дополнительной
общеразвивающей программе «Мир эстрадного танца»
на 2023 - 2024 учебный год**

2 год обучения

№	Дата	Название раздела, темы занятия	Объем часов	Форма занятия	Форма аттестации/ контроля
1	Сентябрь 14	Вводное занятие	2	Беседа	
		Раздел: Этюды	30		
2	15	Знакомство с понятием «Сценический этюд». Знакомство с понятием «интервал». ТБ при выполнении упражнений.	2	теория	
3	21	Знакомство с понятием «Сценический этюд». Знакомство с понятием «интервал». ТБ при выполнении упражнений.	2	теория	
4	22	Создание этюда «Обстоятельство места»	2	практика	
5	28	Создание этюда «Обстоятельство места»	2	практика	
6	29	Тренинг на развитие эмоциональной выразительности	2	практика	
7	Октябрь	Этюд «Возраст, пол, профессия»	2	практика	
8	5	Этюд «Возраст, пол, профессия»	2	теория	
9	6	Работа над образом и характером	2	практика	
10	12	Этюды «Заколдованный ребенок», «Ответ на вопрос кто?»	2	практика	
11	13	Этюды «Заколдованный ребенок», «Ответ на вопрос кто?»	2	практика	
12	19	Этюды «Дружная семья», «Погодные условия»	2	практика	
13	20	Этюды «Дружная семья», «Погодные условия»	2	практика	
14	26	Этюды «Лето», «Мотылек»	2	практика	
15	27	Этюды «Лето», «Мотылек»	2	практика	
16	Ноябрь 2	Повторение изученных этюдов	2	зачет	(демонстрация танцевальной импровизации)
		Раздел: Ритмопластика	34		
17	3	Знакомство со стилизованными приемами пластики. ТБ при выполнении упражнений.	2	теория	
18	9	Музыкально-пластическая	2	теория	

		импровизация			
19	10	Музыкально-пластическая импровизация	2	практика	
20	16	Шагистика	2	практика	
21	17	Упражнения на развитие движений	2	практика	
22	23	Выполнение шаговых дорожек	2	практика	
23	24	Комплекс упражнений на закрепление	2	практика	
24	30	Комплекс упражнений на начало, конец музыки.	2	практика	
25	Декабрь 1	Упражнения на развитие гибкости.	2	практика	
26	7	Маршировка (шаг с носка, перестроение круг, шаг на полупальцах)	2	практика	
27	8	Танцевальные импровизации на Музыку («В стране цветов», «Танец Огня», «В стране гномов», «Вальс Снежинок», «Заколдованный лес», «Новая кукла», «Осенние листья»)	2	практика	
28	14	Танцевальные импровизации на Музыку («В стране цветов», «Танец Огня», «В стране гномов», «Вальс Снежинок», «Заколдованный лес», «Новая кукла», «Осенние листья»)	2	практика	
29	15	Танцевальные импровизации на Музыку («В стране цветов», «Танец Огня», «В стране гномов», «Вальс Снежинок», «Заколдованный лес», «Новая кукла», «Осенние листья»)	2	практика	
30	21	Танцевальные импровизации на Музыку («В стране цветов», «Танец Огня», «В стране гномов», «Вальс Снежинок», «Заколдованный лес», «Новая кукла», «Осенние листья»)	2	практика	
31	22	Танцевальные импровизации на Музыку («В стране цветов», «Танец Огня», «В стране гномов», «Вальс Снежинок», «Заколдованный лес», «Новая кукла», «Осенние листья»)	2	практика	
32	28	Танцевальные импровизации на Музыку («В стране цветов», «Танец Огня», «В стране гномов», «Вальс Снежинок», «Заколдованный лес», «Новая кукла», «Осенние листья»)	2	практика	
33	29	Промежуточная аттестация	2	зачет	Танцевальная импровизация
		Раздел: Сценическое движение	22	практика	
34	Январь 11	Знакомство с русским дворянством XVI-XVII века. ТБ при выполнении упражнений	2	теория	

35	12	Синтез движений и эмоций в сценическом движении	2	практика	
36	18	Выполнение дыхательных практик	2	практика	
37	19	Упражнения в стиле контракшен	2	практика	
38	25	Упражнения в стиле контракшен			
39	26	Упражнения на равновесие	2	практика	
40	Февраль 1	Упражнения на управление центром тяжести	2	практика	
41	2	Осанка, походка, поклон в сценическом движении	2	практика	
42	8	Выполнение подражательных движений, передающих образы любимых героев	2	практика	
43	9	Выполнение подражательных движений, передающих образы любимых героев	2	практика	
44	22	Закрепление темы «Сценическое движение»	2	зачет	
		Раздел: Современный эстрадный танец	54	практика	
45	29	История появления танца «Хип-хоп». Знакомство с термином «пируэт». Знакомство с термином «Пелвис». ТБ при выполнении движений.	2	теория	
46	Март 1	Выполнение упражнений на изоляцию (голова, руки, ноги, стопы, плечи, грудная клетка)	2	практика	
47	7	Упражнения для позвоночника	2	практика	
48	14	Упражнения для различных наклонов	2	практика	
49	15	Выполнение twist, twill	2	практика	
50	21	Упражнения для торса, различные шаги на развитие координации	2	практика	
51	22	Выполнение pas echarpe	2	практика	
52	28	Упражнения для подготовки к большим прыжкам. Упражнения на соединение шагов и прыжков.	2	практика	
53	29	Техника исполнения пелвиса. Выполнение различных комбинаций шагов.	2	практика	
54	Апрель 4	Упражнения для гибкости.	2	практика	
55	5	Упражнения для правильной осанки.	2		
56	11	Отработка базовых движений в хип-хоп танца.	2	практика	
57	12	Отработка базовых движений в хип-хоп танца.	2		
58	18	Отработка базовых движений в	2		

		хип-хоп танца.			
59	19	Кросс. Передвижение в пространстве.	2	практика	
60	25	Шаги: - шаг на месте - шаг в сторону	2	практика	
61	26	Прыжки: - по 1 параллельной - из 1 по 2 параллельную	2	практика	
62	Май 2	Разучивание и отработка эстрадных танцев.	2	практика	
63	3	Разучивание и отработка эстрадных танцев.	2	практика	
64	16	Разучивание и отработка эстрадных танцев.	2	практика	
65	17	Разучивание и отработка эстрадных танцев.	2	практика	
66	23	Разучивание и отработка эстрадных танцев.	2	практика	
67	24	Разучивание и отработка эстрадных танцев.	2	практика	
68	27	Разучивание и отработка эстрадных танцев.	2	практика	
69	28	Разучивание и отработка эстрадных танцев.	2	практика	
70	29	Разучивание и отработка эстрадных танцев.	2	практика	
71	30	Разучивание и отработка эстрадных танцев.	2	практика	
72	31	Итоговое занятие	2	Отчетный концерт	Демонстрация разученных танцев
		ИТОГО:	144		