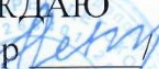


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СТАВРОПОЛЬСКИЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА

Принята на заседании
научно-методического совета
от «29» августа 2025 года
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор  Л.С. Козлова
Приказ № 140-ОД
«29» августа 2025 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Разноуровневая

художественной направленности

«СОВРЕМЕННЫЙ ЭСТРАДНЫЙ ТАНЕЦ»

Уровень программы: *стартовый, базовый*

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Состав группы: 12-15 человек

Срок реализации: 5 лет

ID-номер программы в Навигаторе:

Составитель:

Варяница Вера Владимировна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
Кошечкина Валерия Павловна,
педагог дополнительного образования
Добарина Надежда Михайловна,
педагог дополнительного образования

г. Ставрополь
2025 год

Пояснительная записка.

Современный эстрадный танец – это танцевальное направление, синтезирующее в себе самые различные стили. В нем присутствуют элементы классического танца, модерна, джаз-танца, хип-хопа, различные стилизации народных танцев. В современном эстрадном танце большую роль играет индивидуальность исполнителя, т.к. эстрадный танец - это не просто последовательность заученных движений, это небольшая танцевальная постановка. И исполнитель должен обладать не только танцевальным, но и актерским талантом.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Современный эстрадный танец» имеет **художественную** направленность, так как ориентирована на развитие творческих способностей ребенка средствами хореографии, формирование гармонично и всесторонне развитой личности в процессе овладения хореографическим творчеством.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статистической позы (долгого сидения за школьной партой) нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. На занятиях танцами увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы.

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Современный эстрадный танец» заключается в том, что она рассчитана на работу с детьми независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков творчества в танце. В программе суммированы особенности программ по перечисленным видам танца, что позволяет познакомить учащихся со многими танцевальными стилями и направлениями.

При реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Современный и эстрадный танец» могут использоваться дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

Отличительной особенностью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Современный эстрадный танец» является - синтез видов и форм хореографического обучения, создание интегрированной модели обучения: (джазовый танец, танец модерн, классический, народный, хип-хоп, стретчинг). Программа направлена не на подготовку профессионального танцора, а на предоставление возможности ребенку выразить себя в танце, передать эмоции через пластику. «Я хочу

танцевать» - это желание ребенка есть главный девиз данной программы. И это желание будет решающим и определяющим при принятии ребенка в коллектив.

В студию современного танца «Импульс» принимаются все желающие от 7 до 14 лет как девочки, так и мальчики. Группы могут формироваться как одновозрастные, так и разновозрастные. В зависимости от возрастных, психофизиологических особенностей учащихся, уровня сформированности их интересов и наличия способностей определяются формы, методы, технологии, приемы организации образовательного процесса. Набор в объединение осуществляется путём собеседования с учащимися и на основании заявления родителей (законных представителей) в соответствии с локальным актом (положением о приеме, переводе, отчислении и восстановлении учащихся) при отсутствии медицинских противопоказаний. Программа учитывает возрастные психолого-физиологические особенности учащихся: 7-9 лет, дети находятся в большой эмоциональной зависимости от педагога. Так называемый эмоциональный голод - потребность в положительных эмоциях значимого взрослого - во многом определяет их поведение. Учитывая это, программа предусматривает создание положительного эмоционального фона занятий. Огромное значение для развития личности приобретают мотивы установления и сохранения положительных взаимоотношений с другими учащимися. Развивается чувство ответственности, сопричастность общему делу.

9-11 лет. Обучаемый этого возраста является хорошим наблюдателем, но он наблюдает внимательнее и мыслит логичнее, чем ранее. Он более любознателен, задает много вопросов и на некоторые из них способен найти свои собственные ответы. Учитывая это, программа включает в себя введение новых видов современного танца, а также их названия и историю происхождения. Постепенно вводится импровизация, позволяющая раскрыть учащемуся свою индивидуальность и наработать умение двигаться под любую танцевальную композицию, используя изученные элементы и связи. Сегодня образцом для подражания становятся исполнители, часто звучащие в эфире. И за мишурой аранжировки слушатели подростки не замечают пустоты текста, примитивных мелодий. Современная хореография раскрывают перед учащимися иные грани музыки достойные внимания.

11-14 лет, с психологической точки зрения, является благоприятным периодом для развития творческих способностей. Данный возраст, даёт прекрасные возможности для развития способностей к творчеству. И от того, насколько были использованы эти возможности, во многом будет зависеть творческий потенциал взрослого человека.

В возрасте 11 - 14 лет эмоции, вызванные музыкой, создают определенную двигательную активность, учащийся хочет танцевать, задача педагога заключается в том, чтобы направить ее в нужное русло, подобрав для этого интересный и разнообразный музыкально-танцевальный материал.

Срок освоения программы.

Объем программы – 792 часа.

Программа рассчитана на 4 года обучения.

1 год обучения: 144 часа в год,

2 год обучения: 216 часов в год,

3 год обучения: 216 часов в год,

4 год обучения: 216 часов в год.

Форма обучения и режим занятий. Режим занятий соответствует СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Форма обучения – очная.

Режим занятий:

1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 академических часа – 144 часа в год;

2 год обучения – 3 раза в неделю по 2 академических часа – 216 часа в год;

3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 академических часа – 216 часа в год;

4 год обучения – 3 раза в неделю по 2 академических часа – 216 часа в год;

Занятие по **типу**: теоретически-практическое, репетиционное.

Форма организации занятия – групповая. Форма проведения занятия – репетиционно-тренировочное занятие.

Продолжительность занятия – 45 минут.

Педагогическая целесообразность объясняется основными принципами, на которых основывается программа:

1. Принцип вариативности и свободы выбора, он необходим для самореализации личности.

2. Принцип эмоциональной насыщенности. Занятия танцами дают основу для создания среды, богатой ценностным общением, стимулируют положительные эмоции, благоприятно влияющие на физическое и душевное здоровье обучающихся и побуждающие ребенка к дальнейшему развитию.

3. Принцип креативности предполагает развитие и активизацию творческих способностей каждого ребенка.

4. Принцип индивидуализации имеет значение для осуществления личностно-ориентированного подхода в процессе эстетического воспитания и творческого развития личности обучающихся.

5. Принцип интеграции основан на взаимопроникновении специфического языка танца в другие сферы жизни. На основе общих выразительных средств дети ищут параллели в различных видах искусства, раскрывая художественный образ.

6. Принцип доступности, обеспечивающий переход от простого к сложному, от известного к неизвестному.

Цель программы: создание условий для личностного становления и развития творческого потенциала, обучающихся средствами хореографии (через знакомство с различными направлениями современной хореографии), в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.

Задачи программы:

Обучающие задачи:

- обучить терминологии современного эстрадного танца;
- обучить элементам современного эстрадного танца;
- обучить элементам музыкальной грамоты;
- обучить основам артистизма и эмоциональности;
- обучить умению двигаться под музыку;
- познакомить детей с историей возникновения и развития танца.

Развивающие задачи:

- развитие природных данных: музыкальность, ритмичность, гибкость;
- формировать правильную осанку, корректировать фигуру ребенка;
- формировать интерес к танцевальному искусству;
- развить музыкальность, ритмичность, выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений;
- развить воображение, фантазию, умение находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки;
- развить познавательный интерес, любознательность и умение творчески мыслить;
- развивать художественный вкус;
- развить координационные (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия) способности.

Воспитательные задачи:

- воспитать культуру поведения и общения;
- воспитать умение ребенка работать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, трудолюбия, конструктивности.

Особенностью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Современный эстрадный танец», является использование не только аудиторных занятий, но и таких форм организации учебного процесса, как участие в хореографических конкурсах и фестивалях, проведение отчетных и праздничных концертов, участие в открытиях торжественных мероприятий, постановка танцевальных номеров совместно с другими коллективами

Ожидаемые результаты.

Предметные результаты:

- знакомство с различными направлениями и элементами современного эстрадного танца;
- развитие чувства ритма;
- обучение артистизма и эмоциональности;
- умение согласовывать движения тела с музыкой;
- обучение технике хореографического исполнительства, профессиональной терминологии;
- привитие культуры, свободы выразительности движений;
- развитие музыкально-ритмических навыков;

- обучение выполнению требований безопасности на занятиях;
- знакомство с основами импровизации;

Личностные результаты:

- развитие природных хореографических данных учащихся, овладение танцевальными навыками

- формирование мировоззрения, гражданской и нравственной позиции на основе изучения эстрадного наследия;

- воспитание самостоятельности, культуры общения, дисциплины, добросовестного отношения к труду, общественной собственности; чувства товарищества и взаимопомощи; активной жизненной позиции;

- формирование потребности в соблюдении основ гигиены и здорового образа жизни, укрепление здоровья, закаливание организма;

- формирование творческого мышления учащихся через познание методик и техник ведущих направлений хореографии;

- развитие эстетического вкуса, творческого воображения, умения видеть красоту окружающего мира;

- формирование координации, чувства ритма, ориентации в сценическом пространстве;

Метапредметные:

Регулятивные УУД.

У обучающихся сформированы действия:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;

- формирование умения планировать и организовывать свою деятельность с учетом ее безопасности, распределять нагрузку;

- проявлять творческие способности, умение импровизировать;

- развитие аналитического, критического и творческого мышления, формирование умения объективно оценивать явления, события, собственные действия в ходе образовательного процесса; давать им и собственным действиям, результатам своего труда объективную оценку на основе полученных знаний

Коммуникативные УУД.

У обучающихся сформированы действия:

- включаться в коллективную хореографическую постановку, проявлять навыки импровизации;

- работать синхронно со всем коллективом во время исполнения хореографического номера, чувствовать партнера;

- обращаться за помощью;

- предлагать помощь и сотрудничество;

- умение выражать разнообразные эмоциональные состояния (грусть, радость, злость, удивление, восхищение)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Современный эстрадный танец» имеет ознакомительный и базовый уровни развития учащихся.

Стартовый уровень (1 год обучения) - включает в себя тренировочные гимнастические упражнения на полу и на середине. На данном уровне прививаются такие навыки, как "вытянутая стопа", "прямая спина". Простые хореографические движения в разминке и диагонали, а также "партерная гимнастика" способствуют закреплению этих навыков. Знакомство с терминологией и основными движениями современного танца.

Базовый уровень (2-4 год обучения) - максимальное развитие природных данных. Это основной этап накопления знаний, умений и навыков. На данном уровне учащиеся овладевают навыками актерского мастерства.

В группы второго и последующего года обучения могут приниматься учащиеся, не прошедшие курс первого года обучения, но имеющие необходимую подготовку.

Программа выполняет обучающую, развивающую, эстетическую, функции. Изучаются стартовые возможности и динамика развития обучаемого в образовательном процессе. К реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Современный эстрадный танец» привлечена психологическая служба Ставропольского Дворца детского творчества, осуществляется психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса.

Способы определения их результативности. Главным экспертом в оценке личностного и творческого роста обучающихся является руководитель студии с помощью метода наблюдения и метода включения детей в хореографическую деятельность коллектива. Механизмом оценки роста является: «обратная связь» обучающегося и педагога; уровень задач, которые ставят перед собой обучающиеся и коллектив, а также достижения не только творческого характера, но и личностного.

Методы отслеживания результативности:

1. Педагогическое наблюдение в процессе образовательной деятельности.

2. Педагогический анализ открытых занятий, на которых обучающиеся показывают свои знания, умения, способности; отчетный концерт, который проходит в конце учебного года, где обучающиеся показывают все, чему они научились за этот год, через танцы разных стилей и направлений; выступления на различных мероприятиях городского уровня, концертах, конкурсах фестивалей.

Педагогический мониторинг отслеживания и фиксации результативности: журнал посещаемости, аттестация, концертная и конкурсная деятельность.

Мониторинг образовательной деятельности: самооценка обучающегося; фото достижений и видеозаписи выступлений, которые отражаются на страничке в Инстаграме [impulse_26rus](#); отзывы детей и родителей; грамоты и дипломы.

Контроль обучающихся осуществляется посредством аттестации в течении года по 10 бальной шкале оценивания: 0-4 низкий уровень, 5-7 средний уровень, 8-10 высокий уровень.

Первичная (входящая) аттестация проводится в начале учебного года: определяется уровень развития музыкальных, физических данных в процессе тренировочных занятий.

Промежуточная аттестация, проводится в декабре: определяется степень усвоения обучающимися учебного материала; выявление детей, отстающих и опережающих обучение (открытые занятия для родителей, участие в фестивалях и конкурсах хореографического искусства).

В конце учебного года, в мае месяце, проводится итоговая аттестация в процессе которой изучается изменения уровня развития детей, их способностей; получение сведений совершенствования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы "Современный эстрадный танец" и методов обучения (участие в отчетном концерте).

Форма подведение итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - открытое занятие для родителей, конкурсы и фестивали хореографического искусства, участие в творческих мероприятиях городского уровня.

Учебно - тематический план

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Педагогическое наблюдение
2	Основы ритмики	26	4	22	Умение слушать ритм
3	Основы партерной гимнастики	28	4	24	Правильное исполнение элементов партерной гимнастики
4	Основы классического танца	36	8	28	Выявление знания терминологии
5	Основы современного эстрадного танца	50	12	38	Выявление знания терминологии
6	Итоговое занятие	2	-	2	Концертная деятельность
	Итого	144	29	115	

Содержание учебного плана

1. 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.

Практика: Выполнение различных упражнений с целью определения уровня растяжки и выворотности ног учащихся.

2. 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».

3. Основы партерной гимнастики (28 часов)

Теория: Цель партерной гимнастики – выработка выворотности и танцевального шага, развитие гибкости корпуса. Чтобы овладеть корпусом, надо ощутить каждую часть тела отдельно и научить ею 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».

4. Основы классического танца (36 часов)

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.

5. Основы современного эстрадного танца (50 часов)

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.

6. Итоговое занятие (2 часа)

Практика. Участие в отчетном концерте.

По итогам 1 года освоения программы, обучающиеся должны:

знать:

- назначение хореографического зала, правила поведения в нем;
- основные танцевальные позиции ног и рук;
- понятия «Линия», «Колонна», «Диагональ», «Круг»;
- понятия «Ровная спина», «Вытянутая стопа»;

уметь:

- ориентироваться в хореографическом зале, делать простые перестроения;
- ритмично двигаться, передавать хлопками и притопами ритмический рисунок;
- исполнять простые танцевальные комбинации;

иметь навыки:

- правильного исполнения движений современных танцевальных направлений;
- общения в коллективе.

Учебно-тематический план

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	50	14	36	Знание и умение исполнять этюды
3	Ритмопластика	46	12	34	Умение двигаться в ритм музыки
4	Сценическое движение	32	8	24	Умение передавать образ хореографической постановки
5	Современный эстрадный танец	84	16	68	Знание и умение исполнять хореографические постановки
6	Итоговое занятие	2	-	2	Концертная деятельность
	Итого	216	51	165	

Содержание учебного плана

1. 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.

2.Этюды (50 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.

3.Ритмопластика (46 часов)

Теория. Знакомство со стилевыми 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 полу пальцах).

4. Сценическое движение (32 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».

5.Современный эстрадный танец (84 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 paschappe 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.

6.Итоговое занятие (2 часа)

Практика. Отчетный концерт.

По итогам 2 года освоения программы, обучающиеся должны:

знать:

- закрепить знания 1-го года обучения
- дети должны понимать и правильно оценивать произведения современного танца;
- знать основные термины танца хип-хоп.

уметь:

- самостоятельно выполнять выученные танцевальные комбинации на середине;
- исполнять сложные комбинации из шагов, бега, прыжков в различных ритмических рисунках и направлениях, сочетая их с движениями рук и головы;
- уметь создать образ на заданную музыку, придумать движения под свой образ;

иметь навыки:

- владения приемами правильного исполнения движений современных танцевальных направлений;
- исполнения упражнений на координацию корпуса, рук, ног, головы;
- общения в коллективе.

Учебно-тематический план.

3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
2	Этюды	50	6	44	Знание и умение правильно исполнять этюды
3	Музыкально-пластическая импровизация	46	4	42	Умение двигаться пластично под различное музыкальное сопровождение
4	Сценическое движение	30	4	26	Умение передавать образ хореографического номера
5	Современный эстрадный танец	86	12	74	Наблюдение за правильностью выполнений движений
6	Итоговое занятие	2	-	2	Концертная деятельность
	Итого	216	27	189	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие (2 часа)

Теория. Цель и задачи на предстоящий учебный год. Правила поведения в хореографическом классе. Инструктаж по технике безопасности. Расписание.

Практика. Повторение материала второго года обучения

2. Этюды (50 часов)

Теория. Повторение и расширение специальной терминологии. Знакомство с отличительными особенностями характеров и стилей этюдов. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика. Работа над созданием этюда. Работа над фантазией и пластикой в этюде. Обстоятельства времени в этюде. Действие, игра в этюде. Создание этюда на определенный сюжет «В первые в жизни», «Невероятное событие». Воображение, обстоятельства, работа над эмоциональностью и ее развитием в этюде. Тренинг с обращением к жизненному опыту учащихся, воплощение его в этюд. Выполнение упражнений на развитие пластики. Создание этюдов с воображаемыми предметами.

3. Музыкально-пластическая импровизация (46 часов)

Теория. Беседа по основам мизансценирования. Знакомство с техникой сценического падения. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика. Изучение техники сценического падения. Работа над созданием музыкально-пластической импровизацией. Ходьба по уменьшенной опоре. Выполнение упражнений на развитие координации движений. Выполнение различных шаговых дорожек. Выполнение комплекса упражнений на закрепление. Работа над развитием навыков самостоятельной реакции. Работа над фантазией и воображением. Выполнение танцевальных импровизаций, под музыку, выбранную педагогом. Создание импровизации на тему «Первая потеря», «Подарок», «Утро», «Бабочки», «Осенние листья». Подражательные движения в этюдах. Работа над эмоциональной выразительностью в этюдах.

4. Сценическое движение (30 часов)

Теория. Беседа о знаковой системе тела. Знакомство со стилем контракшен. Знакомство со стилистикой движений, манерами и этикетом французского дворянства XVIII века. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика. Проведение психологического тренинга (по снятию зажимов). Работа над совершенствованием невербальных средств выразительности. Выполнение дыхательных практик. Знакомство с особенностями движений в стиле контракшен. Выполнение упражнений на управление центром тяжести и смену уровней. Выполнение упражнений «Испуганный кот», «Сытый поросёнок», «Радостный зайчик».

Знакомство с осанкой, походкой, обращением со шляпой и веером, согласно манерам и этикету французского дворянства XVIII века.

Выполнение упражнений на развитие скорости, темпа. Тренинг по сценическому движению на артистизм и раскрепощение. Выполнение упражнений на развитие композиционного мышления.

5. Современный эстрадный танец (86 часов)

Теория. Знакомство с историей появления джаз-танца, его особенности. Беседа «Жизнь и творчество Айседоры Дункан», просмотр выступлений. Знакомство с особенностями джаз-модерн танца (энергичного и выразительного, образного танца, который взял все самое лучшее с джазовой хореографии и модерна. Улучшает координацию движений. Техника джаз-модерн танца используется практически во всех современных танцах. Подготовленное техникой джаз-модерн танца тело – сила, гибкость, пластичность, выносливость, отличная форма и прекрасная осанка. Занятия развивают музыкальность, чувство ритма, правильное дыхание, постановку корпуса, координацию движений, умение владеть своим телом). Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика. Эмоции, как основное средство выразительности. Изучение изолированных движений джаз-модерн танца. Особенности пластики, стиля и манеры танца джаз-модерн. Выполнение упражнений на гибкость, пластичность и выносливость. Выполнение упражнений на улучшение осанки. Выполнение упражнений на выносливость. Работа над созданием музыкально-хореографической миниатюры. Выполнение упражнений руками

с шагами через demiplies по II позиции. Выполнение упражнений ногами (вперед, по диагонали, в сторону). Пелвис. Выполнение упражнений для позвоночника. Выполнение упражнений на передвижение в пространстве. Выполнений прыжков. Выполнение вращения на двух ногах, на одной. Выполнение различных упражнений руками (Lokomotor). Выполнение упражнений на создание мышечного корсета позвоночника. Выполнение различных упражнений на релаксацию. Выполнение упражнений на улучшение координации движений. Кросс (шаговые перемещения в пространстве по прямой или диагонали). Передвижение в пространстве. «Бег» - пространственное передвижение по разным направлениям. Пространственное передвижение в среднем темпе. Темпо-ритм в танцевальных композициях. Повторение музыкально-хореографических миниатюр.

6. Итоговое занятие (2 часа)

Практика. Отчетный концерт.

По итогам 3 года освоения программы, обучающиеся должны:

знать:

- закрепить знания 2-го года обучения
- приемы стрейтчинга, его назначение;
- историю танцевального направления - джаз-модерн;
- знать основные термины джаз-модерна;

уметь:

- самостоятельно выполнять выученные танцевальные комбинации на середине;

-исполнять сложные комбинации из шагов, бега, прыжков в различных ритмических рисунках и направлениях, сочетая их с движениями рук и головы;

-быстро ориентироваться в хореографическом зале, делать различные перестроения;

- самостоятельно исполнять не менее 2 концертных номеров;

- овладеть основами танца джаз-модерн, хип-хоп;

иметь навыки:

-владения приемами правильного исполнения движений современных танцевальных направлений;

- импровизации;

- исполнения упражнений на координацию корпуса, рук, ног, головы.

Учебно - тематический план

4 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение

2	Классический танец	56	8	48	Знание терминологии. Умение правильно исполнять элементы классического танца
3	Гимнастика	56	4	52	Уровень развития гибкости, выворотности, растяжки
4	Современный эстрадный танец	100	14	86	Знание танцевальных постановок
5	Итоговое занятие	2	-	2	Концертная деятельность
	Итого	216	27	189	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие (2 часа)

Теория. Цели и задачи на предстоящий учебный год. Инструктаж по технике безопасности. Расписание.

Практика. Повторение музыкально-хореографических миниатюр третьего года обучения.

2. Классический танец (56 часов)

Теория. Жизнь и творчество Мариуса Петипа. Повторение и закрепление изученного материала. Знакомство с новой терминологией, свойственной классическому танцу.

Практика. Экзерсис у станка. Повторение и закрепление изученного материала. Развитие силы и выносливости в комбинациях за счет ускорения темпа и нагрузки. Разучивание элементов экзерсиса у станка: позиции рук и ног, выполнение *demi plie*, *battments tandu*, *ronde de gamble porterre*, *battements double frappes*, *battements releves*, *petit battements sur le cou-de-pied*, *rond de jambe enleir*. Повороты и вращения у станка (*chine*). Выполнение *fouette* и пируэт.

Экзерсис на середине зала усложняется за счет выполнения изученных элементов в *eraulement*.

Упражнения по диагонали: вращения, работа над увеличением скорости и чистоты исполнения составляющих элементов. Техника безопасности.

3. Гимнастика (56 часов)

Теория. Роль и значение предмета в гимнастике. Предмет, как ценное средство для развития ловкости, быстроты и смелости.

Практика. Упражнения со скакалкой: махи; прыжки; переводы; броски. Эстафета с предметами на быстроту, внимание и ловкость. Изучение предварительного разбега.

Выполнение упражнений на растяжку, акробатические упражнения по диагонали. Выполнение упражнений на растяжку связок и голеностопа. Выполнение упражнений на пластичность. Выполнение упражнений на

укрепление вестибулярного аппарата. Работа в аэробном режиме. Выполнение упражнений для улучшения техники разбега. Развитие базовых навыков: прыжок, скачок, «ножницы». Профилирующие элементы: разножка; перекидной; «казачок». Выполнение сальтовых элементов.

Работа над точностью и чистотой исполнения элементов гимнастики. Выработка устойчивости на полупальцах. Техника безопасности.

4. Современный эстрадный танец (100 часов)

Теория. Повторение изученной информации первого, второго и третьего года обучения. Знакомство и овладение техникой афро-джаза по Е. Шевцову.

Практика. Экзерсис у станка: *demi* и *grand plie* с переводом стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот. *Demi* и *grandplie* в сочетании с *releve*. *Battement tendu* с переводом из параллельного положения в выворотное и наоборот. *Battement tendu* с использованием *brash*. *Battement tendu* с подъемом пятки опорной ноги во время вынесения на носок или броска. *Battement tendu jete* с переводом из параллельного в выворотное положение и наоборот. *Battement tendu jete* с использованием *brash*. *Battement tendu jete* с подъемом пятки опорной ноги во время выноса на носок или *Rond de jambe par terre* с подъемом ноги на 45 градусов. *Rond de jambe par terre* с подъемом на 90 градусов. *Grand battement jete* с подъем пятки опорной ноги во время броска. *Grand batman jete* по всем направлениям через *developpees*. Арабески.

Упражнения *stretch*-характера (растяжка). Овладение системой растяжки *stretch*. Упражнения на развития подвижности позвоночника. Торсовая работа корпуса *twist*, *twill* на закрепление мышечных ощущений спины и бока. Соединение всех возможных движений торса (спиралей, *twist*, *release*, *highrelease*, наклоны торса во всех направлениях) в единые развернутые комбинации с использованием падений и подъемов, а также с поворотами на одной ноге. Проработка стопы на «параллель» через чередование выворотных и параллельных позиций с одновременной усложненной работой корпуса через *contraction release*, с раскрытием и закрытием корпуса, с постоянной сменой рук в позициях «джаз», маховой работой рук, с использованием дыхания и т.д.

Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (*twist*, спиралей, *contraction*, *release*), падения и подъемы, а также переходы из уровня в уровень.

Упражнения для расслабления позвоночника. Проработка движений: *drop* и *swing roll down* и *roll up*. Изоляция: полиритмия и полицентрия. Адажио.

Выполнение движений в паре. Тренировочная работа. Штопорные вращения. Техника безопасности.

5. Итоговое занятие (2 часа)

Практика. Участие в отчетном концерте.

По итогам 4 года освоения программы, обучающиеся должны:

знать:

- различные направления танца;
- терминологию классического и джазового танца;

уметь:

- планировать и организовывать свою деятельность с учетом ее безопасности, распределять нагрузку
- импровизировать под разную жанровую и разнохарактерную музыку;
- моделировать новые творческие сценические образы;

иметь навыки:

- самостоятельной творческой деятельности.

Методическое обеспечение

Дополнительное образование детей, хотя и не имеет единых стандартов, в соответствии с которыми можно было бы проверить уровень обученности детей, подчиняется общим требованиям педагогической деятельности (имеет цели и задачи, определяемое ими содержание, взаимодействие педагога с детьми, результат обучения, воспитания и развития ребенка).

Все это актуализирует необходимость системного выявления результативности и критериев оценки образовательной деятельности. При этом учебные показатели фиксируют приобретенные ребенком в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы "Современный эстрадный танец" предметные и общие знания, умения и навыки. Личностные показатели выражают изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в данном объединении по данной образовательной программе. Творческие показатели фиксируют уровень реализации творческого потенциала учащихся, а, следовательно, и уровень реализации программы.

В качестве методов отслеживания результативности обучения используются: педагогическое наблюдение; педагогический анализ по итогам каждой изученной темы; участие в концертной деятельности, конкурсах и фестивалях, творческих отчетных концертах и открытых занятиях.

В работе над репертуаром важным моментом является развитие у учащихся танцевальной выразительности.

В процессе обучения следует учитывать физическую нагрузку, не допуская перенапряжения учащихся, не злоупотребляя партерной гимнастикой и прыжковыми движениями. Во время проведения занятий используются этюды, как составленные самим педагогом, так и учащимися. Очень полезна этюдная работа над небольшими сюжетными танцами, отражающими школьную жизнь, сказочные сюжеты, образы животных, птиц, явления природы.

Во время проведения занятий педагог учитывает физические возможности учащихся данного возраста и весь процесс физического воспитания подчиняет интересам нормального развития растущего организма. В связи с особенностями развития скелета, мышц, внутренних

органов, нервной системы необходимы простейшие виды физических упражнений – общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки, равновесие, а также простейшие упражнения художественной гимнастики. Педагог воспитывает у учащихся дисциплину и прививает навыки организованного поведения в коллективе.

Основной формой образовательного процесса является занятие (состав группы: 1 год - 15 человек, 2, 3 и 4 год обучения -12 человек). Состав группы смешанный (девочки и мальчики).

Для достижения поставленной цели и реализации задач данной программы используются следующие методы обучения:

- наглядный (наглядно-слуховой, наглядно-двигательный) – личный пример педагога, так как невозможно объяснить словами движение, не показав его правильного исполнения, а также видео просмотр выступлений профессиональных коллективов;
- словесный (объяснение, беседа, рассказ) – подача нового материала, беседа о коллективе, выпускниках и т.д., дискуссия о прошедшем выступлении на концерте;
- практический (упражнения и комбинации) – самый важный. Это работа у станка, общеразвивающие и тренировочные репетиции, упражнения;
- аналитический (сравнение и обобщение разученного материала);
- метод стимулирования деятельности и поведения – соревнование, поощрение, создание ситуации успеха.

Вспомогательные корригирующие упражнения, дыхательная гимнастика выполняются из разных положений: на спине и животе, сидя, стоя, на коленях, стоя в полный рост. Упражнения, которые выполняются, лежа на полу, разгружают позвоночник, приучают детей сосредотачивать внимание на суставно-мышечных ощущениях и учат сознательно управлять мышцами своего тела. Дети осваивают также правила полного расслабления тела. В результате выполнения упражнений увеличивается гибкость суставов, эластичность мышц и связок, что позволяет ребенку уверенней чувствовать себя в выполнении танцевальных движений. Дети развиваются физически, совершенствуются двигательные навыки, развивается способность самовыражения посредством танца.

На практических занятиях:

- объясняются назначение упражнения и правила его исполнения;
- обращается внимание учащихся на особенность упражнения, определяющего его сходство или различия с другими;
- равномерно распределяется физическая нагрузка в течение всего занятия, соотношение статических и динамических нагрузок;
- чередование работы различных групп мышц, развитие внимания и осознанного контроля за работой мышц;
- соотношение темпа выполнения отдельных упражнений;
- воспитание самостоятельности в выполнении заданий педагога.

При организации и проведении занятий необходимо реализуются следующие принципы:

- сознательности и активности, который предусматривает воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

- наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов; личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.

- доступности, который требует, чтобы перед учащимися ставились посильные задачи, иначе у учащихся снижается интерес к занятиям. От педагога требуется постоянное и тщательное изучение способностей учащихся, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;

- систематичности, который предусматривает разучивание элементов для расширения активного арсенала приемов, чередования работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учащихся.

Занятия хореографией делятся на несколько видов:

1. Обучающие занятия: детально разбирается движение. Раскладка и разучивание упражнений в медленном темпе. Объяснение приема его исполнения.

2. Закрепляющие занятия: повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других, или идет соревнование – игра между второй и первой линиями. И в этом, и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.

3. Итоговые занятия: учащиеся практически самостоятельно, без подсказки выполняют все заученные ими движения и танцевальные комбинации, демонстрируют знания и владения основной терминологией.

4. Импровизационная работа: на этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

Занятия на каждом этапе обучения строятся по следующей схеме: подготовительная часть, основная часть, заключительная часть.

При обучении и разучивании танцев важное место на занятиях отводится тренажу – системе тренировочных упражнений, которые помогают учащимся легче разучить и усвоить танцевальный репертуар. Построенные по степени усложнения, упражнения подготавливают к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины и ног, способствуют координации движений. Каждый элемент танца раскладывается на ряд более простых движений. По мере усвоения схемы

движения добавляются детали, постоянно доводящие данный момент до его законченной формы.

Педагог показывает и объясняет движения, проделывает их совместно с детьми сначала в медленном темпе, со счетом вслух, без музыкального сопровождения; затем с музыкой – в спокойном темпе, пока они не будут усвоены учащимися.

В ходе образовательного процесса учащимся прививается умение слышать и понимать музыку. Нельзя допускать, чтобы музыкальное сопровождение являлось «фоном» занятия, т.к. это приводит к безразличию музыкального восприятия. Правильно подобранный музыкальный материал помогает осваивать хореографический материал, соответствуя его характеру, ритмическому рисунку, темпу.

Занятиям классическим танцем придаётся особое значение, т.к. классический танец является фундаментом обучения для всего комплекса танцевальных дисциплин, ориентирован на развитие физических данных учащихся, на формирование необходимых технических навыков, является источником высокой исполнительской культуры, знакомит с высшими достижениями мировой и отечественной хореографической культуры.

Одной из форм обучения и подведения итогов усвоения программы является участие учащихся в различных мероприятиях и программах.

Современные педагогические технологии, применяемые на занятиях:

- личностно-ориентированные – обучение строится на основе учета индивидуальных особенностей учащихся, где во главе угла ставится самобытность ребенка, его самоценность, т.е. развитие личностных особенностей учащегося, раскрытие его природного дара;

- здоровье сберегающие – система мер, включая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья учащегося на всех этапах его обучения и развития. Забота о здоровье – важнейший труд педагога. От здоровья и жизнедеятельности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы. Интеллектуальное здоровье: учащиеся приспосабливаются правильно понимать поведение окружающих людей и друг друга. Эта способность необходима для эффективного межличностного взаимодействия и успешной социальной адаптации. Интеллект - особый «социальный дар», обеспечивающий гладкость в отношениях с окружающими людьми, продуктом которого является социальное приспособление, а не глубина понимания. Уровень интеллекта у учащихся повышается за счет употребления профессиональной терминологии на французском и английском языках. Также и физическая активность способствует повышению работоспособности головного мозга;

- игровые (игры на развитие пространственного мышления, физической памяти, воображения). С позиции личностного подхода игра представляет поле, в рамках которого происходит самоопределение и идет процесс «вращения» личности. Личностное самоопределение - это не что иное, как

попытка самому себе ответить на вопрос «что есть «Я» в этом мире?». Лишь воспринимая себя в соответствии с другими, можно сформироваться как личность. Роль игры в обществе исторически менялась, но она всегда была фактором творческого развития личности.

Игровое качество по-разному раскрывается во всех формах танца. Наиболее отчетливо его можно наблюдать, с одной стороны в хороводе и в фигурном танце с другой - в сольном танце, одним словом, там, где танец есть зрелище или же ритмический строй и движение;

- технология дыхательной гимнастики – составная часть занятий хореографией, которая ставит своей целью тренировку дыхательного аппарата и повышение эффективности дыхания. Дыхательные упражнения способствуют насыщению каждой клеточки организма кислородом. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Кроме того правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, улучшает пищеварение.

Структура проведения занятий:

1. Подготовительная часть (разминка);
2. Основная часть (разучивание нового материала);
3. Заключительная часть (закрепление выученного материала).

Программа ежегодно корректируется с учетом изменяющихся условий, нормативных требований.

Список литературы для педагога:

1. Базарова Н. Мей В. Азбука классического танца. Первые три года обучения. - СПб., 2020.
2. Барышева И. Маленькая книга о большой гимнастике. - М., 2020.
3. Борзов А.А. Грамматика русского танца. Теория и практика 3 том. - СПб., 2017.
4. Богданов Г.Ф. Основы преподавания хореографических дисциплин. - М., 2019.
5. Каблуков Д.А., Здоровье в балете. - В., 2019.
6. Котельникова Е.Г. Биомеханика хореографических упражнений. - М., 2020.
7. Никитин В.Ю. Модерн-танец: начало обучения / В.Ю. Никитин. - М., 2015.
8. Никитин В.Ю., Кузнецов Е.А. Партерный тренаж. - М., 2018.
9. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. – М.: Искусство, 2017.

Для детей и родителей:

1. Александрова Н. Балет. Мини-энциклопедия для детей. - М., 2016.
2. Балет: Энциклопедия. - М.: Сов. Энциклопедия, 2016.
3. Лора Ли. Хочу все знать о балете! История, музыка и волшебство классического танца. - М., 2018.
4. Макдональд М. Бал бабочек. - М., 2018.

5. Никитин В. Модерн-джаз танец: начало обучения. – М.,2015.

Интернет ресурсы:

<https://dancehelp.ru/catalog/>

<http://exiton-dance.ru/>

https://www.instagram.com/doctor_kablukov/