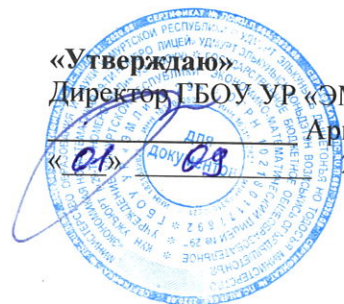


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Удмуртской Республики
«Экономико-математический лицей № 29»



«Утверждаю»
Директор ГБОУ УР «ЭМЛи № 29»
Аркашев В.П.
«01» 08 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА**

«Эстрадный танец»

г. Ижевск

2021 год

Пояснительная записка

Направленность программы – художественная

Уровень усвоения – базовый (общекультурный). Программа предусматривает творческую, практическую, техническую, психологическую подготовку.

Актуальность программы. Важным является то, что систематические занятия эстрадным танцем формируют и соразмерно развивают фигуру, способствуют устранению ряда физических недостатков, вырабатывают правильную и красивую осанку, придают внешнему облику человека собранность, элегантность. Занятия по данной программе помогут ребенку правильно развиваться, повысить физическую работоспособность, радостнее общаться и быть здоровым.

Исходными документами для составления дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Эстрадный танец» являются:

- Федеральный закон «Об образовании» Статья 32, пункт 7 (в редакции Федеральных законов от 01. 12. 2007г. № 309-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09 ноября 2018г. N 169 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральные государственные требования к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства – Хореографическое творчество (Утверждены приказами Министерства культуры Российской Федерации от 12 марта 2012 г. № 158, от 26 марта 2013 года № 280);
- методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ (письмо МОиН РФ от 14.12.15 г.)

Отличительные особенности программы заключаются в изучении разных жанров танцевального искусства: современные танцы, партерная гимнастика, ритмическая гимнастика и подготовка хореографических постановок, что позволяет обучающимся идти в ногу со временем.

Межпредметные связи. Занятия танцами опираются на некоторые понятия и навыки, которые обучающиеся получают на занятиях в общеобразовательной школе: физическая культура, биология, геометрия, музыка, литература, иностранный язык

Адресат программы - обучающиеся 7-11 лет. В объединение принимаются все желающие. Поступающие в объединение эстрадного танца предоставляют справку от врача районной поликлиники о допуске к занятиям.

Цель: Создать благоприятные условия для раскрытия творческих способностей у детей, самовыражения в танце на основе интереса учащихся к занятиям, а также приобретение профессиональной техники исполнения танцевальных стилей.

Задачи:

Личностные

- формировать культуру личности на основе развития и имитации произвольных движений;
- развивать участниками своего репертуара межличностных отношений за счет расширения и развития танцевального репертуара.

Метапредметные

- сформировать навыки умственной работы: (планирования, сравнения, самоконтроля);
- совершенствовать пластику движений;

- развивать чувство стиля, уверенность и психологическую готовность к выступлению на сцене.
- научить понимать, уметь выразить танцевальный материал.

Предметные

- расширить уровень образованности в области танцевального искусства;
- реализовать творческое самовыражение и полученные знания на практике.

Форма обучения – очная.

Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности: комплексная (соединение отдельных направлений, видов деятельности в единое целое), где все составляющие взаимосвязаны и подчинены единой цели программы

- обучающее занятие
- тренировочное занятие
- коллективно – творческое занятие
- контрольное занятие
- индивидуальное занятие
- музыкальное занятие (прослушивание музыкального материала, беседы о музыке, музыкальные игры)
- танцевальные тренинги
- учебно-тренировочная и постановочная работа, импровизация.
- неформальные мероприятия (посещение культурных мероприятий, досуг внутри коллектива).

Вариативность содержания программы определяется способностями обучающихся, их возможностями освоения танцевальных элементов различной степени сложности. Репертуар ежегодно обновляется с учетом, в том числе, и современных танцевальных тенденций, содержания посещенных мастер-классов.

Срок освоения программы - 3 года

Объем программы:

- 1 год обучения – 144 часа
- 2 год обучения – 216 часов
- 3 год обучения- 216 часов

Режим занятий:

- 1 год обучения - занятие 4 раза в неделю по 1 часу;
- 2 год обучения - занятие 3 раза в неделю по 2 часа;
- 3 год обучения - занятие 3 раза в неделю по 2 часа.

Планируемые результаты

Личностные

- самостоятельность, ответственность за свои поступки;
- наличие эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- умение заботиться о собственном здоровье, личной безопасности;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

Метапредметные

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера в процессе восприятия, исполнения, оценки танцевальных композиций;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания содержания музыкальных образов;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

Предметные

- владение глубокими знаниями, умениями, навыками танцевального творчества;
- навыки согласованности движения с музыкой, ориентирование в пространстве;
- умение коллективно выполнять музыкально - пространственные композиции;
- переданное в музыкальном произведении и выражать это в пластике.

Оценка достижений обучающихся

Оценка достижений обучающихся в ходе реализации программы осуществляется посредством различных форм контроля:

1. Вводный – наблюдение
2. Текущий – участие во внутришкольных и районных мероприятиях, фестивалях, конкурсах; открытое занятие.
3. Промежуточный – концертные выступления, итоговые занятия.
4. Итоговый - отчетный концерт в виде показательного выступления.

Оценочные материалы

Уровень освоения детьми различных танцевальных элементов и стилей оценивается с помощью базовых танцевальных композиций:

1. Классического танца: экзерсис на середине и у станка.
2. Народно-сценического танца: «Русская плясовая», «Кадриль».
3. Стиля «модерн»: «Три письма», «Бегущая по волнам».
4. Стиля «чечетка»: «Нет проблем».

Оценке подвергаются:

1. уровень выполнения танцевальных элементов;
2. синхронность исполнения;
3. артистизм.

Условия реализации программы

1. Материально – техническое обеспечение: помещение актового зала, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям; аппаратура – музыкальный центр.

2. Информационное обеспечение – литература для педагога и для обучающихся; видеокolleкция.

**Учебно-тематический план
1 год обучения**

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Гигиенические основы занятий	2	2	-
3	Элементы классического танца.	34	9	25
4	Общая физическая подготовка	46	12	34
5	Танцевально-разминочный блок	50	9	41
6	Концертная деятельность.	6	1	5
	Итоговое занятие	4	-	2
	Итого часов	144	35	109

Содержание 1 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие

Инструктаж по технике безопасности.

План работы на учебный год, правила поведения на занятиях. Требования к обучающимся.

Введение в эстрадный танец. Просмотр видео материала.

Раздел 2. Гигиенические основы занятий

Влияние тренировок на здоровье человека, понятие о режиме питания, о здоровом образе жизни, понятие об обмене веществ.

Понятие о гигиене, личная гигиена, гигиена одежды и обуви, гигиена жилища, места учебы и занятиями танцами.

Понятие о режиме дня, о его значении в жизни человека и об умении планировать свой день.

Раздел 3. Элементы классического танца

Осанка человека.

Позиции рук.

Позиции ног.

Экзерсис на середине

Практика:

Выработка осанки, вывертности суставов, позиции рук и ног. ОФП и развитие силы, выносливости, ловкости, гибкости, координации движения, равновесия.

Выполнение экзерсиса на середине зала с учетом позиции рук, позиции ног: demi-plies, Battement tendu.

Double battement tendu

Passe par terre (3/4) или (2/4)

Первый arabesque

Второй arabesque

Третий arabesque

Раздел 4. Общая физическая подготовка

Развитие гибкости. Включает в себя занятие в портере на гимнастических ковриках на развитие гибкости ног, рук, спины. Комплекс упражнений выполняется в группе, в парах, индивидуально.

Развитие силы и ловкости - комплекс упражнений на развитие силы, выносливости, ловкости, координации движения, равновесия.

Акробатические элементы - через развитие силы, выносливости мы знакомимся с акробатическими элементами: перевороты (колесо), кувырки, вертолет, мельница, пережат по спине, стойка на лопатках, стойка на руках с опорой у стены.

Для акробатики необходимы гимнастические маты.

Партерная гимнастика.

Практика:

Упражнения для выработки подвижности позвоночника, укрепление мышц спины.

Упражнения для нижнего отдела позвоночника (крестца)

Упражнения, сидя для дыхания.

Упражнения для колена и стопы.

Раздел 5. Танцевально-разминочный комплекс

Базовые шаги.

Танцевальная связка

Танцевально-разминочный комплекс

Музыкальная азбука: динамика, такт, характер музыки, ритм, темп.

Постановка танцев

Практика:

Изучение базовых шагов и разучивание не сложных танцевальных движений и связок.

Разучивание и выполнение несложных танцевальных связок с использованием шагов, подскоков, прыжков, простых передвижений.

Слушание и определение средств музыкальной выразительности. Задания на умение слушать и понимать музыку.

Разучивание танцевальных связок, в одном направлении и последующие соединение их в танец.

Раздел 6. Концертная деятельность

Участие в концертах, конкурсах районного, городского, республиканского уровня, выступление на различных мероприятиях с показательными номерами.

Итоговое занятие.

Открытое занятие для родителей. Отчетный концерт в конце текущего учебного года.

**Учебно-тематический план
2 год обучения**

№ п\п	Название разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	-	-
2	Элементы классического танца.	68	9	59
3	Общая физическая подготовка	66	9	55
4	Аэробно-танцевальный блок	68	9	57
5	Концертная деятельность.	8	1	7
	Итоговое занятие	4	-	4
	Итого часов	216	28	208

Содержание 2 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие

Инструктаж по технике безопасности. Требования к занимающимся, дисциплинарные нормы поведения.

Гигиенические основы занятий. Питание и питьевой режим на занятиях. Рациональное сбалансированное питание и его роль в жизни человека. Обмен веществ в организме.

Профилактика травматизма.

Личная гигиена. Гигиена жилища, места учебы и занятий.

Раздел 2. Элементы классического танца

Экзерсис на середине.

Практика:

- а) Saye по I позиции ног;
- б) первое pont de bras;
- в) Demiplies по I позиции ног;
- 2.2. Экзерсис у станка:
 - а) Demiplies, grandplies I и II позиции ног;
 - б) Battment tendu с I позиции в сторону;
 - в) Battement tendu qete в сторону I позиции лицом к станку;
 - г) Прыжки с двух ног, положение ног после прыжка.

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Развитие гибкости.

Акробатика. Совершенствование физических качеств.

Партерная гимнастика.

Практика:

Выполнение упражнений для тренировки мышц шеи, рук, плечевого пояса, ног, пресса спины.

Построение пирамид, акробатические перекаты, перевороты, работа в группах, в парах, индивидуально.

Упражнения для выработки подвижности позвоночника, укрепление мышц спины.

Упражнения для нижнего отдела позвоночника (крестца)

Упражнения, сидя для дыхания.

Упражнения для колена и стопы.

Раздел 4. Аэробно-танцевальный блок

Базовый разминочный комплекс.

Совершенствование базовых шагов.

Танцевально-разминочный комплекс.

Музыкальная азбука. Умение чувствовать музыку, выделять хлопками сильную долю, развитие слуховой памяти.

Постановка номеров.

Элементы различных эстрадно-танцевальных стилей

Практика:

Разучивание базового комплекса с перестроением, с продвижением.

Составление разминочного комплекса и его проведение с группой.

Разучивание танцевальных связок, отработка техники, работа с музыкой, составление танцевального номера, перестроение, рисунки танца.

Усложненные упражнения на координацию (Рок-н-ролл, Хип-хоп), народные стили - Восточный, Кантри, Ирландский, Русский.

Раздел 5. Концертная деятельность

Так же участие в конкурсах, выступление на разных мероприятиях с показательными номерами.

Итоговое занятие.

Открытое занятие. Отчетный концерт.

**Учебно-тематический план
3 год обучения**

№ п\п	Название разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2.	Элементы классического танца.	68	9	59
3	Общая физическая подготовка	68	9	59
4	Танцевально-аэробный блок	66	9	57
5	Концертная деятельность.	12	1	11
	Итого часов	216	30	186

Содержание 3 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие

Инструктаж по технике безопасности.

Дисциплинарные нормы поведения. План работы на текущий учебный год.

Гигиенические основы занятий.

Питание и питьевой режим на занятиях. Обмен веществ в организме.

Личная гигиена. Профилактика травматизма.

Раздел 2. Элементы классического танца

Экзерсис у станка.

Экзерсис на середине зала.

Практика:

demiplies, grandplies по I, II, IV позициях ног;

Battement tendu с I позиции вперед в сторону

Battement gete в сторону и вперед с I позиции лицом к станку.

Прыжки на середине.

вертушки по диагонали.

Позиции ног

Позиции рук.

Выработка выворотных, сильно натянутых ног, высокого прыжка.

Упражнения на постановку корпуса.

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Стрейчинг - совершенствование гибкости, занятия в парах.

ОФП - совершенствование физических качеств.

Акробатика

Практика:

Упражнения индивидуально, с применением ковриков, гимнастических скамеек, станков.

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, ног, пресса, спины.

Обработка техники акробатических элементов - пирамид, прыжков, переворотов.

Прыжковые движения - разнообразные сочетания прыжков на одной и на двух ногах на месте, с продвижением вперед.

Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса.

Упражнения для эластичности мышц голени и стопы.

Упражнения для исправления осанки.

Упражнения на растяжку и гибкость.

Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава.

Упражнения на различные группы мышц.

Упражнения на плавность движений и пружинность.

Упражнения на координацию рук и ног.

Упражнения на растяжку.

Раздел 4. Танцевально-аэробный блок

Базовый комплекс.

Танцевально-разминочный комплекс.

Базовые шаги с разнообразными видами передвижения и прыжками.

Музыкальная азбука. Чувство ритма, музыкального рисунка.

Постановка танцев.

Практика:

Отработка техники исполнения.

Разучивание рисунка танцевальной композиции, передвижения, перестроения, отработка артистичности.

Составление самостоятельно базового комплекса и проведение его с группой.

Разучивание базовых шагов. Разучивание комплекса американской аэробики с различными передвижениями вперед-назад, со сменой мест для учеников всего класса.

Изучение современных эстрадно-танцевальных стилей - Street-jam, Jass-modern, Hip-hop и народных стилей - Русский, ирландский, восточный, латино-американский, испанский.

Разучивание танцевальных связок, отработка техники, работа над идеей танцевального номера.

Работа с музыкой.

Раздел 5. Концертная деятельность



В том числе конкурсы, выступления на разных мероприятиях районного, городского, республиканского уровня.

Итоговое занятие.





Отчетный концерт в конце учебного года.

**Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы**

Эстрадный танец

Сроки реализации по годам освоения программы	I полугодие		II полугодие		Всего учебных недель	
	Начало учебного года	16 недель	20 недель			
1 год	1-ый учебный день учебного года					36
2 год	-					36
3 год	-					36

Условные обозначения:

-  - учебные занятия по расписанию
-  - текущая аттестация
-  - промежуточная аттестация
-  - итоговая аттестация

Методическое обеспечение

№ п/п	Наименование разделов и тем	Обеспечение программы методическими видами продукции (разработка игр, бесед, конкурсов, конференций и т.д.)	Рекомендации по проведению лабораторных и практических работ	Дидактический и лекционный материалы.
1	Вводное занятие	Инструкции. Беседы о гигиенических основах. Беседа о режиме питания.	Способы и приемы направленные на понимание техники безопасности на занятиях и дисциплины. Способы и приемы, направленные на здоровый образ жизни детей	Иот№25 Иот№40 Анатомия человека
3	Элементы классического танца	Схемы построения музыкального произведения. Карточки с описанием позиций рук, ног.	Упражнения на развитие силы стоп, постановки рук, правильной осанки.	Ваганова А.Я - Основы классического танца.
4	ОФП	Подборка учебно-тренировочных упражнений. Карточки. Схемы с видами базовых шагов. Комплекс аэробики. Аудио записи	Упражнения на выработку и закрепление теоретических знаний, умений.	Лисицкая Т.С.- Тренировка выносливости. Пластика. Ритм. Орехова.В - Секреты гибкости.
5	Танцевально-аэробный блок	Схемы танцевальных композиций. Видеозаписи	Способы и приемы исполнения разных танцевальных стилей танца, приучать внимательности, сравнению, отработке трудно исполняемых танцевальных движений. Упражнения на выработку и закрепление знаний, умений.	Видеоматериал. Мастер-классы
6	Концерт. Деят-ть	Инструктаж. Беседа о Психологическом настрое.	Способы и приёмы направленные на умения детей анализировать свои	

		Конспекты: Открытое занятие, отчётный концерт.	достижения.	
--	--	--	-------------	--

Список литературы

для педагога

1. Бондаренко И. П. «Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях», М. – 1989.
2. Бриске И.Э. Мир танца для детей. Методическое пособие Челябинск 2005
3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. - С-Пб., 1997.
4. Буренина А.И. Ритмическая пластика. - С-Пб., 1994.
5. Бурмистрова И. Силаева К. Школа танца для юных. 2003
6. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Санкт-Петербург 2005
7. «Данс медиа». Хастл. – Москва, 2006. Учебная видео - кассета.
8. Джаз. – «Видеогурман». Москва, 2004. Учебная кассета.
9. Звёздочкин В. Классический танец. - «Феникс» 2003, с.6-24
10. Косолапова С. Клубные танцы. – «Видеогурман». Москва, 2003, 2004. Учебная кассета.
11. Кряж В. Н., Ветошкина Э. В.. Гимнастика. Ритм, Пластика. - Минск, «Полымя», 2007
12. Лисицкая Т. С.. «Гимнастика и танцы». – М., 2010
13. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.И. Тренировка выносливости - М., 2008
14. Лисицкая Т.С.. Пластика. Ритм. – М., «Физкультура и спорт», 2-е изд., 2008
15. Потуданская О.В. Образовательная программа школы-студии эстрадного танца «Саманта», г.Новочеркасск 2005.
16. Секреты гибкости. Полная амплитуда движений. Москва 2007г Перевод с английского В. Орехова.
17. Светинская В. Танцевальные постановки для детей. - М., 1996.
18. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА - ФИ - ДАНСЕ». Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - С-Пб., 2001.
19. Хип - Хоп. «Союз-видео». – Москва, 2005. Учебная кассета.

для обучающихся и родителей

1. Анатомия человека - Как работает Ваше тело. - М., Мир книги, 2007
2. Анисимова Т.Б. Большая книга детского досуга» Ростов на Дону 2004
3. Бочаров А., Лопухов А, Ширяев А. «Основы характерного танца»
4. Бюхер «Работа и ритм»
5. Бурмистрова И., Силаева . Школа танца для юных. - К. 2003 г.
6. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Санкт-Петербург, 2005
7. Михайлова М.А., Воронина Н.В. «Танцы, игры, упражнения для красивого движения», - Ярославль Академия развития: Академия Холдинг 2000.
8. Секреты гибкости. Полная амплитуда движений. Перевод с английского В. Орехова.- М., 2007
9. «Данс медиа». Хастл. – Москва, 2006. Учебная видео - кассета.
10. Пасютинская В. Волшебный мир танца. – Москва «Просвещение», 1985.
11. Школа танцев для детей от 6 лет до 12 лет 2009 IMC VisionLimited.
12. Школа танцев для детей от 6 лет до 12 лет 2009, 2010 ООО «АМИР».
13. Школа танцев для детей от 3 до 14 лет. Е.А. Манахова. «Ленинградское издательство» 2009г.
14. Российский общеобразовательный портал - <http://music.edu.ru/>.

15. Детские электронные книги и презентации - <http://viki.rdf.ru/>.