

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр «Олимп»

Принято  
Педагогическим Советом  
МБУ ДО ДЮЦ «Олимп»  
«26» 06. 2019г.  
Протокол № 2

Утверждаю  
Директор МБУ ДО ДЮЦ  
«Олимп»  
Е.С. Кудряшова  
приказ №11П от «17» 06. 2019 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Студия эстрадного танца «Силуэт»»

Возраст обучающихся: 6-14 лет  
Срок реализации: пять лет

Составитель: Ковалева  
Елена Николаевна,  
педагог дополнительного образования

Ижевск, 2019

## 2. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

### Пояснительная записка.

**Танец** – наиболее распространенный вид искусства. Произведения создаются с помощью движения, пластики, ритмичности. В танцевальных произведениях, создаваемых хореографами, используют рисунок танца, построение, ритмичность, выразительность движений, фактура танцовщиков и композиция произведения. Это позволяет воспроизводить на сценах красочное постановки.

Содержание предмета ориентировано на органичное единство учения и творчества, учебные задачи не отделяются от творческих задач. Создание танцевального образа является целью, а знания, умения, навыки средством для достижения цели.

**Данная программа имеет художественную направленность.**

#### **Актуальность.**

Данная программа является актуальной на сегодняшний момент, потому что составлена с учетом новых тенденций в танцевальном искусстве и соответствует уровню развития современной аудитории. В нее включены задания, которые выполняются в различных направлениях танцевальной техники, а также направленные на развитие различных видов мышления, памяти и образа. Одновременно содержание программы строится с учетом формирования индивидуальных предпочтений обучающихся, что предполагает вариативность выполнения некоторых заданий.

Программные задания располагаются в методической последовательности от простого к сложному. Учебные задания постепенно усложняются, повышаются требования, предъявляемые к качеству работы. Таким образом, осуществляется систематическое накопление обучающимися знаний и навыков

#### **Новизна.**

Данная программа ориентирована на то, чтобы дать обучающимся систематизированное образование по танцевальному искусству, основанное на преимущественном изучении такого вида искусства, как танец. В данной программы сбалансированы приемы академической техники танца и выполнении творческих заданий и элементов.

**Уровень сложности:** Углубленный.

#### **Срок реализации программы.**

Срок реализации программы – 5 лет.

#### **Возраст обучающихся по данной программе.**

Данная программа предназначена для обучающихся в возрасте от 6 до 14 лет. Состав групп может быть разновозрастным, а так же сформирован и из учащихся одного возраста.

#### **Режим занятий.**

- 1 год обучения - 4 часа в неделю два раза в неделю по 2 часа
- 2 год обучения - 6 часов в неделю три раза в неделю по 2 часа
- 3 год обучения - 6 часов в неделю три раза в неделю по 2 часа.
- 4 год обучения - 6 часов в неделю три раза в неделю по 2 часа.
- 5 год обучения - 6 часов в неделю три раза в неделю по 2 часа.

#### **Часовой объем программы:**

- 1 год обучения- 168 часов;
- 2 год обучения – 252 часа;
- 3 год обучения – 252 часа;
- 4 год обучения – 252 часа;
- 5 год обучения – 252 часа;
- Всего: 1 176 часов.

#### **Форма обучения:**

- Очная.

**Формы организации образовательного процесса:**

- фронтальная;
- в парах;
- групповая;

**Цель программы:** Воспитание творческой личности ребёнка, ориентированной на самореализацию средствами эстрадной хореографии.

**Задачи программы:**

- сформировать мотивацию к успеху в области танцевального искусства;
- развить творческое мышление, личностные качества обучающихся через участие в социально-значимой деятельности.
- сформировать общую культуру личности ребёнка, сценическую культуру, развить художественный вкус;
- гармонично развивать танцевальные, физические и музыкальные способности, память, внимание.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Результатами 1 года обучения являются следующие целевые ориентиры:**

сформирована готовность к совместной деятельности со сверстниками и взрослыми;

сформированы первичные представления о танце;

сформированы первичные представления о правилах поведения в танцевальном зале (классе);

владеет техникой хореографического движения (знать основные позиции рук и ног, правила выворотности, гибкости корпуса, осанки, ориентироваться в пространстве, двигаться согласно характеру музыки, держать темп);

проявляет интерес к занятиям;

имеет первоначальные навыки выступления (достаточно уверенно держаться и двигаться на сцене);

имеет стремление к успешности в процессе обучения хореографии (достижение определенных результатов – участие в конкурсе).

**Личностные:**

развить самостоятельность и личную ответственность за свои поступки;

сформировано уважительное отношение к иному мнению, к друзьям, культуре;

сформирована широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

развиты этические чувства, доброжелательность, отзывчивость;

## **Метапредметные :**

сформировать умения планировать, контролировать и оценивать выполнение действий;

сформировать умения понимать причины успеха/неуспеха деятельности;

владеет логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, классификации;

развить умения определять наиболее эффективные способы достижения результата;

## **Предметные:**

владеет техникой хореографического движения (основные позиции рук и ног, правила выворотности, гибкости корпуса, осанки, ориентироваться в пространстве, двигаться согласно характеру музыки, держать темп);

знает точки зала, выполняет самостоятельное перестроение в соответствии с заданием, знает примеры детских постановок в рамках хореографического искусства;

владеет навыками художественной выразительности исполнения танца (раскрытие художественного содержания, правила вхождения в образ, различать различные характеры музыки);

проявляет интерес к занятиям;

имеет первоначальные навыки выступления (достаточно уверенно держаться и двигаться на сцене);

имеет стремление к успешности в процессе обучения хореографии (достижение определенных результатов – участие в конкурсе).

## **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (КОНТРОЛЯ)**

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

### **Формы промежуточной аттестации:**

практическое задание;

наблюдение;

### **Форма итоговой аттестации:**

Открытое занятие для родителей.

Результат отслеживается путем наблюдения и фиксируется в сводной таблице результатов. Итоговая аттестация включает в себя проверку не только практических навыков, но и теоретических знаний. Для более объективной оценки результативности обучения в объединении практикуется видеозапись аттестационных занятий. Результаты фиксируются в протоколе (по состоянию на начало учебного года – нг, на конец учебного года – кг)

**Учебно-тематический план  
первого года обучения**

Раздел. Тема	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
<b>I. Вводная часть</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
1.1 Вводное занятие	1	1	2	Беседа
<b>II. Подготовительная часть</b>	<b>4</b>	<b>80</b>	<b>84</b>	
2.1 Ориентирование в пространстве	-	-	6	Наблюдение
2.2 Ритмика	2	38	40	Практическое задание
2.3 Комплекс упражнений для определения возможностей своего тела	-	4	4	Практическое задание, показ
2.4 Партерный экзерсис (растяжка)	2	28	30	Опрос
2.5 Прыжки (Аллегро)	-	4	4	Наблюдение
<b>III. Основная часть</b>	<b>10</b>	<b>72</b>	<b>82</b>	
3.1 Знакомство с репертуаром	1	3	4	Беседа Практическое задание
3.2 Поклоны	1	5	6	Наблюдение
3.3 Основные движения	4	44	48	Практическое задание, просмотр
3.4 Силовая гимнастика	2	10	12	Беседа. Наблюдение
3.5 Основы трюковой техники	2	10	12	Беседа. Наблюдение
<b>IV. Заключительная часть</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
4.1 Итоговое занятие	-	2	2	Открытое занятие
<b>Итого</b>	<b>15</b>	<b>133</b>	<b>168</b>	

**Учебно-тематический план  
второго года обучения**

Раздел. Тема	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
<b>I. Вводная часть</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
1.1 Вводное занятие	1	1	2	Беседа. Практическое задание
<b>II. Подготовительная часть</b>	<b>11</b>	<b>101</b>	<b>112</b>	
2.1 Ориентирование в пространстве	-	-	6	Наблюдение
2.2 Классика	4	38	40	Практическое задание
2.3 Комплекс упражнений для определения возможностей своего тела	2	4	16	Практическое задание, показ

2.4 Партерный экзерсис (растяжка)	4	28	40	Практическое задание
2.5 Прыжки (Аллегро)	1	4	10	<b>Наблюдение</b>
<b>III. Основная часть</b>	<b>14</b>	<b>122</b>	<b>136</b>	
3.1 Знакомство с репертуаром	2	6	8	Беседа. Практическое задание
3.2 Поклоны	-	2	2	Практическое задание
3.3 Основные движения	6	84	90	Практическое задание, показ
3.4 Силовая гимнастика	2	10	12	Беседа. Наблюдение
3.5 Основы трюковой техники	2	10	12	Беседа. Наблюдение
3.6 Эстрадно-партерный тренаж	2	10	12	Практическое задание, педагогическое наблюдение
<b>IV. Заключительная часть</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
4.1 Итоговое занятие	-	2	2	Открытое занятие
<b>Итого</b>	<b>26</b>	<b>226</b>	<b>252</b>	

**Учебно-тематический план  
третьего года обучения**

Раздел. Тема	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
<b>I. Вводная часть</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
1.1 Вводное занятие	1	1	2	Беседа
<b>II. Подготовительная часть</b>	<b>11</b>	<b>101</b>	<b>112</b>	
2.1 Ориентирование в пространстве	-	-	6	Наблюдение
2.2 Классика	4	38	40	Тестирование по позициям
2.3 Комплекс упражнений для определения возможностей своего тела	2	4	16	Практическое задание, показ
2.4 Партерный экзерсис (растяжка)	4	28	40	Беседа
2.5 Прыжки (Аллегро)	1	4	10	Наблюдение
<b>III. Основная часть</b>	<b>14</b>	<b>122</b>	<b>136</b>	
3.1 Знакомство с репертуаром	2	8	10	Беседа. Наблюдение
3.3 Основные движения	6	84	90	Практическое задание, показ
3.4 Силовая гимнастика	2	10	12	Беседа. Наблюдение
3.5 Основы трюковой техники	2	10	12	Беседа. Наблюдение

3.6 Эстрадно-партерный тренаж	2	10	12	Практическое задание, педагогическое наблюдение
<b>IV. Заключительная часть</b>	-	<b>2</b>	<b>2</b>	Открытое занятие
4.1 Итоговое занятие	-	2	2	
<b>Итого</b>	<b>26</b>	<b>226</b>	<b>252</b>	

**Учебно-тематический план  
четвёртого года обучения**

Раздел. Тема	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
<b>I. Вводная часть</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
1.1 Вводное занятие	1	1	2	Беседа. Практическое задание
<b>II. Подготовительная часть</b>	<b>7</b>	<b>109</b>	<b>116</b>	
2.1 Ориентирование в пространстве	-	-	2	Наблюдение
2.2 Пространственные перестроения	-	-	6	
2.3 Азбука музыкального движения	2	18	20	
2.4 Танцевально-образные движения	1	5	6	
2.5 Классика	2	14	16	Практическое задание
2.6 Партерный экзерсис (растяжка)	2	58	60	Практическое задание, показ
2.7 Простые элементы танца	-	6	6	Практическое задание
<b>III. Основная часть</b>	<b>14</b>	<b>122</b>	<b>136</b>	
3.1 Знакомство с репертуаром	2	4	6	Беседа. Практическое задание
3.2 Основные движения	6	84	90	Практическое задание, показ
3.3 Силовая гимнастика	2	10	12	Беседа. Наблюдение
3.4 Основы трюковой техники	2	10	12	Беседа. Наблюдение
3.5 Эстрадно-партерный тренаж	2	10	12	Практическое задание, педагогическое наблюдение
<b>IV. Заключительная часть</b>	-	<b>2</b>	<b>2</b>	
4.1 Итоговое занятие	-	2	2	Открытое занятие
<b>Итого</b>	<b>26</b>	<b>226</b>	<b>252</b>	

**Учебно-тематический план  
пятого года обучения**

<b>Раздел. Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего</b>	<b>Форма контроля</b>
<b>I. Вводная часть</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
1.1 Вводное занятие	1	1	2	Беседа. Практическое задание
<b>II. Подготовительная часть</b>	<b>7</b>	<b>109</b>	<b>114</b>	
2.1 Ориентирование в пространстве	-	-	2	Наблюдение
2.2 Пространственные перестроения	-	8	8	
2.3 Ритмические движения	2	18	10	
2.4 Силовая гимнастика	1	5	12	
2.5 Танцевальные миниатюры	2	14	12	Практическое задание
2.6 Бег	2	58	14	Практическое задание, показ
2.7 Классика			16	
2.8 Партерный экзерсис	-	6	40	Практическое задание
<b>III. Основная часть</b>	<b>14</b>	<b>90</b>	<b>98</b>	
3.1 Знакомство с репертуаром	2	6	8	Беседа. Практическое задание
3.2 Основные движения	6	84	90	Практическое задание, показ
3.3 Силовая гимнастика	2	10	12	Беседа. Наблюдение
3.4 Основы трюковой техники	2	10	12	Беседа. Наблюдение
3.5 Эстрадно-партерный тренаж	2	10	12	Практическое задание, педагогическое наблюдение
<b>IV. Заключительная часть</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
4.1 Итоговое занятие	-	2	2	Открытое занятие
<b>Итого</b>	<b>22</b>	<b>230</b>	<b>252</b>	

## Содержание учебно-тематического плана первого года обучения

### I Вводная часть

#### 1.1 Вводное занятие

**Цель:** Ознакомить детей с правилами техники безопасности. Напомнить детям правила поведения на занятиях.

**Теория:** знакомство с правилами техники безопасности.

**Практика:** Практическое задание на выявление танцевальных способностей детей.

### II. Подготовительная часть

#### 2.1 Ориентирование в пространстве

**Цель:** познакомить детей и подростков с классическим расположением хореографического зала.

**Практика:** игра на ориентирование «Где зритель?»

- изучение плана хореографического класса
- 4 стороны
- 4 угла класса (зала)

#### 2.2 Ритмика

**Цель:** научить основам ритмического рисунка и умению двигаться под музыку.

**Теория:** понятия – ритмический рисунок, такт, темп и размер в музыке.

**Практика:** разучивание приставных шагов по ЛТ, на середине зала, двойные приставные шаги, повороты, танцевальные миниатюры.

- прослушивание музыки и определение ее характера, темпа и размера; воспроизведение хлопками и притопыванием ритмичного рисунка
- приставные шаги по ЛТ
- на середине зала, двойные приставные шаги
- повороты
- повороты и их разновидности: -«Двойной», «Каблучный пул»
- *танцевальные миниатюры:*

-«Мамбо-проходка»; -«Шассе-поворот»; -«Слайд-плетение»; -«Марш»; -«За хлест» (работа с руками); -«Перебежка-поворот»; -«Змейка» (исполняется по кругу); -«Повороты на месте»; -«Качалка» (в продвижении); -«Мамбо-шассе»; -«Марш-пике»; -«Шассе-прыжок»; -«Колено 1-1»; -«Лиф-Цайт».

#### 2.3 Комплекс упражнений для определения возможностей своего тела.

**Цель:** научить правильному выполнению упражнений, влияющих на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

**Практика:** комплекс упражнений на плечевой пояс, эластичность мышц кисти и предплечья;

- для улучшения суставов позвоночника.
- шеи, плечевого пояса, эластичности мышц кисти и предплечья

для улучшения подвижности суставов позвоночника

#### 2.4 Партерный экзерсис (растяжка)

**Цель:** научить основам партерного экзерсиса, повысить гибкость суставов и улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.

**Теория:** беседа – диалог на тему «партерный экзерсис». Правила безопасного исполнения упражнений.

**Практика:** упражнения на растяжку. Упражнения: «параллели», «углы», «кошечка» и т.д.

• *Упражнения на растяжку:*

- «Мостик»; «Берёзка»; «Лягушка»; «Бабочка»; «Тяни-толкай»; «Звезда»; «Бабочка»; «Маятник»; «Корзинка»; «Дуга»; «Шпагат» (локти); «Шпагат» (жим); «Махи ног» VI п Н 90\*; «Махи ног» I п ног; «Аура».

## 2.5 Прыжки

**Цель:** познакомить с разновидностями прыжков и развить двигательную активность обучающихся.

**Теория:** понятие «аллегро» и их разновидности.

**Практика:**

*1 уровень:* комбинация прыжков с двух ног на одну, на две ноги, с одной ноги на другую.

*2 уровень:* комбинированные прыжки.

## **III. Основная часть**

### 3.1 Знакомство с репертуаром

**Цель:** познакомить обучающихся с репертуаром.

**Теория:** прослушивание музыки, знакомство с рисунком танца.

**Практика:**

• *прослушивание музыкального сопровождения, знакомство с рисунком танца*

• *композиционные перестроения:*

*1 уровень:*

-из диагонали в круг;

-перестроение из круга в галочку.

*2 уровень:* композиционные перестроения.

### 3.2 Поклоны

**Цель:** научить выразительному представлению себя на сцене.

**Теория:** разновидности поклонов.

**Практика:** игра «Выход и уход»; -поклоны через I позицию ног, правая рука через сторону во II позицию.

### 3.3 Основные движения

**Цель:** разучить основные движения.

**Теория:** правила безопасного исполнения движений

**Практика:** разучивание танцев через изучение движений:

- «Робот»; «Квадрат»; «Локти»; «Полу круг»; «Расходка линиями»; «Шаг»; «Тяни-толкай»; «МЖ»; «Буратино»; «Ф 4»; «Томбэ»; «Обходка»; «РОСС»; «Твиси»; «ПП»; «ПП в прыжке»; «Круг»; «Круг-шассе»; «Зародыш»; «Зеркало»; «Голова»; «Гармошка»; «Колесо» (на месте); «Мостик».

### 3.4 Силовая гимнастика

**Цель:** Научить правильному исполнению основных движений

**Теория:** Техника

**Практика:** Движения для стоп (к себе носочки от себя), упражнения для пресса: прямое скручивание, «Свеча» и т.д

### 3.5 Основы трюковой техники

**Цель:** Познакомить обучающихся с особенностями выполнения упражнений трюковой технике. Научить правильно использовать упражнения в комплексе.

**Теория:** Техника безопасности при выполнении упражнений.

**Практика:**

*1 уровень:* Упражнения для укрепления мышц спины, рук. Упражнения для укрепления мышц живота. Склепка.

*2 уровень:* Фляк. Упражнения для подготовки к фляку.

## **IV. Заключительная часть**

### 4.1 Итоговое занятие

**Цель:** Проверить наличие знаний, умений, навыков, заложенных в программе.

**Практика:** Практическое задание для проверки знаний основных понятий, заложенных в программе, умения выполнять все предлагаемые движения и упражнения.

## **Содержание учебно-тематического плана второго года обучения**

### **I. Вводная часть**

#### 1.1. Вводное занятие

**Цель:** Повторение правила техники безопасности и правил поведения на занятиях.

**Теория:** Повтор правил техники безопасности.

**Практика:** Практическое задание на выявление танцевальных способностей детей. II. Подготовительная часть

#### 2.1 Ориентирование в пространстве

**Цель:** повторить классическое расположение хореографического зала.

**Практика:** игра на ориентирование «Где зритель?». 4 стороны, 4 угла класса (зала)

#### 2.2 Классика

**Цель:** научить основам классического танца.

**Теория:** позиции рук, ног, положение стопы и подъемы, движение кисти в характерном танце.

**Практика:** изучить классические этюды.

- классические позиции рук, ног
- вариации из позиций ног и рук
- позиции ног в характерном танце на середине класса (зала)
- положение стопы и подъема
- движение кисти:
  - кисть отогнута/разогнута
  - кисть приподнята
  - кисть прямая
  - кисть опущена (несколько согнута)
  - кисть сброшена (несколько согнута)
- основы характерного экзерсиса:

*1 уровень:*

  - упр.1 приседание (plie)
  - упр.2 demi plie и одновременно подтянуть ПР в 1-ю позицию

- упр.3 Сделать grand plie, корпус влево (голова повернута влево и наклонена к левому плечу)

2 уровень: увеличение темпа выполнения упражнений.

### 2.3 Комплекс упражнений для определения возможностей своего тела.

**Цель:** научить правильному выполнению упражнений, влияющих на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

**Практика:** упражнения и комплексы на плечевой пояс, эластичность мышц кисти и предплечья, для подвижности суставов, позвоночника.

- шеи, плечевого пояса
- эластичности мышц кисти
- эластичности мышц предплечья
- для улучшения подвижности суставов позвоночника: «Кач»; «Кач - поворот»; «Ножницы» (выполняется руками).

2 уровень: увеличение темпа выполнения упражнений.

### 2.4 Партерный экзерсис (растяжка)

**Цель:** научить основам партерного экзерсиса. Повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.

**Теория:** понятие «Что такое партерный экзерсис».

**Практика:** упражнения на растяжку:

«Качалочка»; «Лягушка»; «Угол»; «Тяни-толкай»; «Птица»; «Параллели»; «Кошечка»; «Кобра»; «Группировка»; «Дуга»; «Волна»; «Звезда»; «Бабочка»; «Мельница»; «V» (ви); «Шпагат»; «Аура»; «Маятник»; «Махи ног» 180<sup>0</sup>; «Махи ног» 180<sup>0</sup> (в сторону).

2 уровень: усиление амплитуды выполнения упражнений.

### 2.5 Прыжки

**Цель:** развить двигательную активность.

**Теория:** понятие «Аллегро» и их разновидности.

**Практика:** комбинации прыжков с двух ног на одну, на две ноги, с одной ноги на другую.

- прыжки в повороте: 180\*, 360\*
- комбинированные прыжки:
  - прыжки через «шассе»
  - прыжки «двойные»
  - прыжки на 1 ногу
  - прыжки с 1 ноги в повороте на другую

2 уровень: увеличение темпа выполнения упражнений.

## **III. Основная часть**

### 3.1 Знакомство с репертуаром

**Цель:** изучение танца.

**Теория:** понятие рисунка танца.

**Практика:** репетиция, отработка элементов танца.

- знакомство с рисунком танца, прослушивание музыки
- композиционные перестроения:
  - перестроение из круга в галочку
  - перестроение в линию лицом к зрителю через дв. «Змейка».

### 3.2 Поклоны

**Цель:** научить выразительному представлению себя на сценах.

**Теория:** разновидность поклонов.

**Практика:** игра «Выход и уход». - поклоны через I позицию ног. Правая рука через сторону в III позиции.

### 3.3 Основные движения

**Цель:** Научить основным движениям репертуарных танцев.

**Практика:** Разучивание танцевальных движений.

-выход «Змейка»; «Змейка» по кругу; приветствие (лицом к зрителю, поклон); «Дробушка» (движение рук из I позиции); «Дробушка» (из стороны в сторону); «Качалочка» (из I позиции ног); «Качалочка» (из III позиции ног); перестроение из диагонали в круг; взмахи рук вдоль корпуса; повороты на месте «каблучный пул»; поворот из положения plié; прыжки из стороны в сторону с плавными движениями рук; «Слайд»; перестроение в диагональ; «Каблучок» с продвижениями вперед, назад, в сторону, поворот; проходка по кругу (правая рука на поясе, левая рука делает «кач» кистью); «Гармошка»; «Гармошка» по кругу; «Шассе»; «Круг»; «Проходка»; «Колонна»; «Робот» (работа рук); «Прыжки» (выброс ног); «Линия»; «Волна»; «Крест»; «Кошечка»; «Шассе» (из линии); «Кик»; «V-точка»; «ё»; «Угол»; «Квадрат»; «Круг» (работа рук); «Б.К» (работа бёдер); «Сердце»; «Сердце-за хлёт»; «Твист»; «Вертушка»; «У-У»; «Мамбо»; «Крылья»; «V-степ»; «Латина-шассе»; «Колесо» (на месте); «Колесо» (в продвижении); «Кач»; «Шаг»; «ПП»; «Элвис» (на месте); «Элвис» (в продвижении); «Клин»; «Расходка»; «Часики»; «Мельница» (на месте); «Мельница» (в продвижении, работа рук); «Дробь»; «Повороты»; «Плетение»; «Крест»; «Крест-поворот».

### 3.4 Силовая гимнастика

**Цель:** Научить правильному исполнению основных движений

**Теория:** Техника

**Практика:** Движения для стоп (к себе носочки от себя), упражнения для пресса: прямое скручивание, «Свеча» и т.д.

*2 уровень:* увеличение темпа выполнения упражнений.

### 3.5 Основы трюковой техники

**Цель:** Познакомить обучающихся с особенностями выполнения упражнений в трюковой технике. Научить правильно использовать упражнения в комплексе.

**Теория:** Техника безопасности при выполнении упражнений.

**Практика:** Упражнения для укрепления мышц спины, рук. Упражнения для укрепления мышц живота. Склепка. Фляк. Упражнения для подготовки к фляку.

*2 уровень:* увеличение темпа выполнения упражнений.

### 3.6 Эстрадно-партерный тренаж

**Цель:** Познакомить обучающихся с комплексом упражнений эстрадно-партерного тренажа, научить правильно исполнять тренаж.

**Теория:** Техникoй безопасности при выполнении комплексов.

**Практика:** Комплекс упражнений на полу. Упражнения для закрепления мышц ног с добавлением корпуса (контракция, релаксация). Работа стоп (муз. раз. 2/4), battement tendu, battement tendu jete на полу, лежа на спине (муз. раз. 2/4), упражнения для ягодиц (сидя, лежа, с согнутыми коленями сидя, с согнутыми коленями лежа) (муз. раз. 2/4), положение «березка» (муз. раз.2/4), изучение «волны» корпусом в положении сидя (муз. раз. 4/4) и т.д.

*2 уровень:* увеличение темпа выполнения упражнений.

#### IV. Итоговая часть

##### 4.1 Итоговое занятие

**Цель:** Проверить уровень знаний, умений, навыков, заложенных в программе.

**Практика:** Практическое задание для проверки знаний основных понятий, заложенных в программе, умения выполнять все предлагаемые движения и упражнения.

### Содержание учебно-тематического плана третьего года обучения

#### I. Вводная часть

##### 1.1 Вводное занятие

**Цель:** Ознакомить детей с правилами техники безопасности. Напомнить детям правила поведения на занятиях.

**Теория:** повторение правил техники безопасности.

**Практика:** Практическое задание на выявление танцевальных способностей детей.  
Подготовительная часть

#### II. Подготовительная часть

##### 2.1 Ориентирование в пространстве

**Цель:** повторить с детьми (подростками) классическое расположение хореографического зала.

**Практика:** игра на ориентирование «Игра - 180°».

##### 2.2 Ритмика

**Цель:** научить определять характер и темп музыкального рисунка.

**Теория:** воспроизведение ритмичного рисунка хлопками.

**Практика:**

- Прослушивание музыки, определение её характера, темпа, воспроизведение хлопками сильных доль
- *приставные шаги по диагонали:*
  - приставной шаг (правая сторона, левая сторона)
  - приставной шаг (в повороте)
  - работа бёдер (сч. 1и 2, 3и4)

##### 2.3 Классика

**Цель:** научить основам классического танца.

**Теория:** правая нога, правая рука положение стопы и подъемы, движение кисти.

**Практика:** изучить вариации позиций правой ноги и правой руки.

- Позиции ног и рук.
- положение стопы и подъемы, движение кисти;
- *вариации позиций правой ноги и правой руки:*
  - правая рука в III позиции, правая нога впереди;
  - правая рука во II позиции, правая нога в IV позиции;
  - I позиция ног и рук. Руки во II позиции, ноги(приседание);
- *основы классического экзерсиса:*
  - постановка корпуса
  - упражнения:
    1. «demi plie»
    2. «grand plié»

3. «grand plié» во II позиции

4. «Батман» 180\*

5. «Аура» 180\*

6. «Шпагат с задержкой»

-поза «Croisee» (скрещивание корпуса вперёд и назад)

2 уровень: увеличение темпа и усиление амплитуды выполнения упражнений.

#### 2.4 Комплекс упражнений для определения возможностей своего тела

**Цель:** научить правильному выполнению упражнений.

**Теория:** техника безопасности.

**Практика:** разучит комплекс упражнений.

- комплекс упражнений:

«Маятник», «За хлёт», «Волна», «Параллели», «Прогиб» (работа спины), «Прогиб» (лёжа), «Дружба» (работа руками)

- для шеи, мышц голени и стопы
- для лучезапястных суставов, кисти и предплечья;
- для подвижности суставов позвоночника;
- для тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

2 уровень: увеличение темпа и усиление амплитуды выполнения упражнений.

#### 2.5 Партерный экзерсис

**Цель:** научить основам партерного экзерсиса, улучшить гибкость суставов и улучшить эластичность мышц и связок.

**Теория:** беседа – диалог на тему «партерный экзерсис».

**Практика:** упражнения на растяжку:

«Качалочка»; «Маятник» (из VI поз Н); «Маятник» (из II позиции ног); «Дуга»; «Мост»; «За хлёт»; «Берёзка»; «Параллели»; «Угол» (у стены); «Угол» (на середине зала); «Лягушка»; «Мостик»; «Кошечка»; «Ножницы»; «Стойка» (с пола); «Стойка» (стоя во II позиции ног); «Корзинка»; «Тяни-толкай»; «Дуга»; «Птица»; «Кобра»; «Кобра» (работа в парах); «Стул»; «Т»; «Звезда»; «Махи ног» 180\*; «Бабочка»; «Бабочка» (работа в парах); «Мостик-колени»; «Шпагат».

### **III. Основная часть**

#### 3.1 Знакомство с репертуаром

**Цель:** познакомить обучающихся с репертуаром.

**Теория:** прослушивание музыкального сопровождения, знакомство с танцем «модерн»

**Практика:** отработка основных движений.

#### 3.2 Поклоны

**Цель:** повторить выразительному представлению себя на сценах.

**Теория:** разновидность поклонов.

**Практика:** игра «Выход и уход». - поклоны через I позицию ног. Правая рука через сторону в III позиции. Смена направлений зрительного зала.

#### 3.3 Основные движения

**Цель:** Научить основным движениям репертуарных танцев.

**Практика:** Разучивание танцевальных движений:

«Линия»; «Кан-Кан»; «Зомби»; «Бедро-кокетка»; «Муравьи»; «Модели»; «Поворот»; «Поворот-шассе»; «Позы»; «Расходка»; «Расходка-плетение»; «Квадрат»; «Локти»; «Клин»; «Слайд»; «Слайд-вертушка»; «Вертушка»; «Боец»; «Твист»; «За хлёт»; «Куба» (линии); «Куба» (плетение ноги за ногу); «Ча-Ча»; «Кокетка»; «Шассе в прыжке»; «Шассе

в прыжке» (по диагонали ПР-ЛН); «Ручеёк»; «Ручеёк» (правая нога шаг, левая нога крест за правую ногу); «А-степ»; «Индия»; «Каблучок» (с правой ноги); «Каблучок» (с левой ноги); «Волна» (наружу); «Волна» (во внутрь); «RnB»; «Прокачка»; «Шпагат 180\*» (в прыжке); «Молоточек»; «Элвис»; «Элвис» (в продвижении вперёд); «Мельница»; «Уши»; «Поворот» (из положения лицо к лицу); «Зеркало»; «Зеркало»(в повороте).

### 3.4 Силовая гимнастика

**Цель:** Научить правильному исполнению основных движений

**Теория:** Техника

**Практика:** Движения для стоп (к себе носочки от себя), упражнения для пресса: прямое скручивание, «Свеча» и т.д.

*2 уровень:* усиление амплитуды выполнения упражнений.

### 3.5 Основы трюковой техники

**Цель:** Познакомить обучающихся с особенностями выполнения упражнений трюковой технике. Научить правильно использовать упражнения в комплексе.

**Теория:** Техника безопасности при выполнении упражнений.

**Практика:** Упражнения для укрепления мышц спины, рук. Упражнения для укрепления мышц живота. Склепка. Фляк. Упражнения для подготовки к фляку.

### 3.6 Эстрадно-партерный тренаж

**Цель:** Познакомить обучающихся с комплексом упражнений эстрадно-партерного тренажа, научить правильно исполнять тренаж.

**Теория:** Техника безопасности при выполнении комплексов.

**Практика:** Комплекс упражнений на полу. Упражнения для закрепления мышц ног с добавлением корпуса (контракция, релаксация). Работа стоп (муз. раз. 2/4), *battement tendu*, *battement tendu jete* на полу, лежа на спине (муз. раз. 2/4), упражнения для ягодиц (сидя, лежа, с согнутыми коленями сидя, с согнутыми коленями лежа) (муз. раз. 2/4), положение «березка» (муз. раз.2/4), изучение «волны» корпусом в положении сидя (муз. раз. 4/4) и т.д.

*2 уровень:* увеличение темпа выполнения упражнений.

## **IV. Заключительная часть**

### 4.1 Итоговое занятие

**Цель:** Проверить уровень знаний, умений, навыков, заложенных в программе.

**Практика:** Практическое задание для проверки знаний основных понятий, заложенных в программе, умения выполнять все предлагаемые движения и упражнения.

## **Содержание учебно-тематического плана четвертого года обучения**

### **I. Вводное занятие**

**Теория:** знакомство с правилами техники безопасности.

### **II. Подготовительная часть**

#### 2.1 Ориентирование в пространстве

**Цель:** Познакомить подростков с классическим расположением хореографического зала.

**Практика:** игра на ориентирование «Игра - 180°».

#### 2.2 Пространственные перестроения

**Цель:** Научить двигаться по кругу (лицом, спиной), в линиях (вправо, влево и т. д.), в наклоне через наклоны в сторону.

**Практика:**

- Круг. Отработка навыков двигаться по кругу:
  - лицом и спиной;
  - по одному и в парах;
- Линия:
  - движение в линиях, смена линиями;
  - движение в линиях вправо и лево, вперёд и назад;
  - «Змейка»- движение по линии друг за другом, перестраиваясь в круг.
- Колонна :
  - понятие «колонна», дв. в колонне в перед;
- движение в колонне на месте: наклоны в сторону через одного и все вместе.  
*2 уровень:* увеличение темпа выполнения упражнений.

2.3 Азбука музыкального движения.

**Цель:** Научить исполнять движения на муз. размер, умеренный темп.

**Теория:** Понятие «осанка». Постановка корпуса. Положение головы.

**Практика:** Научить притопам, тройным притопам, двойным приставным шагам, пружинке и прыжку «Мячик».

- Поклон – приветствие. Правая нога по VI позиции.
- Хлопки в ладоши – простые и ритмические. Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева над уровнем головы.
- «Пружинка» лёгкое приседание. Музыкальный размер 2/4 темп умеренный. Приседание на 2 такта
- «Мячик» прыжки по IV П. муз. раз. 2/4, темп умеренный, прыжок на 2 т., а потом на 1 т. Четыре и более на один такт.
- Приставной шаг (в повороте)
- Работа бёдер (сч. 1 и 2, 3 и 4)
- Тройные притопы с остановкой.
- Поднимание на полупальцах в IV позиции правой ноги.
- Двойной приставной шаг сч. 1 и 2.  
*2 уровень:*
  - «Топотушки» - притопы в небольшом приседании на месте и в продвижении.

2.4 Танцевально-образные движения.

**Цель:** Научить исполнять движения, имитирующие повадки птиц и зверей через четверостишие.

**Теория:** Понятие «Звереритмика». О пластике животных.

**Практика:** Имитирующие повадки – цапли и мартышки.

- «Звереритмика»-движения имитирующие повадки птиц и зверей.

*Стоит цапля на болоте,*

*Ловит клювом лягушат,*

*И так стоять совсем не трудно*

*Для нас, натренированных ребят.*

1,2,3 – ну – ка повтори (правую ногу поднять до колена, руки вверх прямые, голову повернуть на правое плечо)

3,4,5 - повтори опять (руки прямые вверху над головой изображаем качающееся дерево).

*Мартышка к нам спустилась с ветки*

*Мартышка надо уважать*

*Ведь обезьяны наши предки,  
А предкам дети, надо подражать.*

1,2,3 – ну-ка повтори.

3,4,5 – повтори опять (повторяем все движения вместе).

*2 уровень:* увеличение темпа выполнения упражнений.

## 2.5 Классика

**Цель:** Научить правильно исполнять упражнения классического экзерсиса.

**Теория:** Безопасное исполнение упражнений

**Практика:** Упражнения *классического экзерсиса:*

-постановка корпуса

-упр. «demi plié»

-упр. «grand plié»

-упр. «grand plié» во II п.

-упр. «Батман» 180\*

-упр. «Аура» 180\*

-упр. «Шпагат с задержкой»

-поза «Croise» (скрещивание корпуса вперёд и назад)

*2 уровень:* увеличение темпа и усиление амплитуды выполнения упражнений.

## 2.6 Партерный экзерсис

**Цель:** научить основам партерного экзерсиса, улучшить гибкость суставов и улучшить эластичность мышц и связок.

**Теория:** Правила безопасного исполнения упражнений.

**Практика:** упражнения на растяжку:

«Качалочка»; «Маятник» (из VI поз Н); «Маятник» (из II позиции ног); «Дуга»; «Мост»; «За хлёт»; «Берёзка»; «Параллели»; «Угол» (у стены); «Угол» (на середине зала); «Лягушка»; «Мостик»; «Кошечка»; «Ножницы»; «Стойка» (с пола); «Стойка» (стоя во II позиции ног); «Корзинка»; «Тяни-толкай»; «Дуга»; «Птица»; «Кобра»; «Кобра» (работа в парах); «Стул»; «Т»; «Звезда»; «Махи ног» 180\*; «Бабочка»; «Бабочка» (работа в парах); «Мостик-колени»; «Шпагат».

## 2.7 Простые элементы танца.

**Цель:** Изучить комбинации

**Практика:** 3 композиции с исходным положением ног и муз. размером 2/4

- Изучение комбинаций на основе ранее разученных движений.

Комбинации движений на месте:

- №1: исходное положение ноги вместе, руки на поясе. Музыкальный размер 2/4.

1 т.: отвести правую ногу на носок вперёд движением «птичка»

2 т.: вернуться в исходное положение.

3-4т.: упр. «тик-такты» работа головой.

5 т.: отвести левую ногу на носок вперёд движением «птичка».

6 т.: вернуться в исходное положение.

7-8т.: упр. «тик-такты» работа головой.

- №2: исходное положение - ноги вместе, руки на поясе. Музыкальный размер 2/4.

1 т.: шаг правой ногой в сторону, корпус наклонить вперёд, шею вытянуть вперёд.

2 т.: вернуться в исходное положение.

3-4 т.: повторить ещё раз.

Комбинацию повторить с другой ноги.

*2 уровень:*

- №3: исходное положение - ноги вместе, руки на поясе. Музыкальный размер 2/4.

- 1 т.: отвести правую ногу вперед на носок («птичка»)
  - 2 т.: перевести правую ногу на пяточку («утюжок»)
  - 3 т.: подтянуть правую ногу, согнутую в колени («флажок»)
  - 4 т.: вернуться в исходное положение.
- Комбинацию повторить с другой ноги.

### **III. Основная часть**

#### **3.1 Знакомство с репертуаром**

**Цель:** Познакомить подростков с репертуаром.

**Теория:** Прослушивание музыкального сопровождения.

**Практика:** Разучивание основных рисунков, движений танца.

#### **3.2 Основные движения**

**Цель:** Научить основным движениям репертуарных танцев.

**Практика:** Разучивание танцевальных движений:

«Линия»; «Кан-Кан»; «Зомби»; «Бедро-кокетка»; «Муравьи»; «Модели»; «Поворот»; «Поворот-шассе»; «Позы»; «Расходка»; «Расходка-плетение»; «Квадрат»; «Локти»; «Клин»; «Слайд»; «Слайд-вертушка»; «Вертушка»; «Боец»; «Твист»; «За хлест»; «Куба» (линии); «Куба» (плетение ноги за ногу); «Ча-Ча»; «Кокетка»; «Шассе в прыжке»; «Шассе в прыжке» (по диагонали ПР-ЛН); «Ручеёк»; «Ручеёк» (правая нога шаг, левая нога крест за правую ногу); «А-степ»; «Индия»; «Каблучок» (с правой ноги); «Каблучок» (с левой ноги); «Волна» (наружу); «Волна» (во внутрь); «RnB»; «Прокачка»; «Шпагат 180\*» (в прыжке); «Молоточек»; «Элвис»; «Элвис» (в продвижении в перёд); «Мельница»; «Уши»; «Поворот» (из положения лицо к лицу); «Зеркало»; «Зеркало»(в повороте).

#### **3.3 Силовая гимнастика**

**Цель:** Научить правильному исполнению основных движений

**Теория:** Техника

**Практика:** Движение для стоп (к себе носочки от себя), упражнения для пресса: прямое скручивание, «Свеча» и т.д.

#### **3.4 Основы трюковой техники**

**Цель:** Познакомить обучающихся с особенностями выполнения упражнений трюковой технике. Научить правильно использовать упражнения в комплексе.

**Теория:** Техника безопасности при выполнении упражнений.

**Практика:** Упражнения для укрепления мышц спины, рук. Упражнения для укрепления мышц живота. Склепка. Фляк. Упражнения для подготовки к фляку.

#### **3.5 Эстрадно-партерный тренаж**

**Цель:** Познакомить обучающихся с комплексом упражнений эстрадно-партерного тренажа, научить правильно исполнять тренаж.

**Теория:** Техника безопасности при выполнении комплексов.

**Практика:** Комплекс упражнений на полу. Упражнения для закрепления мышц ног с добавлением корпуса (контракция, релаксация). Работа стоп (муз. раз. 2/4), *battement tendu*, *battement tendu jete* на полу, лежа на спине (муз. раз. 2/4), упражнения для ягодиц (сидя, лежа, с согнутыми коленями сидя, с согнутыми коленями лежа) (муз. раз. 2/4), положение «березка» (муз. раз.2/4), изучение «волны» корпусом в положении сидя (муз. раз. 4/4) и т.д.

### **IV. Заключительная часть**

#### **4.1. Итоговое занятие**

**Цель:** Проверить уровень знаний, умений, навыков, заложенных в программе.

**Практика:** Практическое задание для проверки знаний основных понятий, заложенных в программе, умения выполнять все предлагаемые движения и упражнения.

## Содержание учебно-тематического плана пятого года обучения

### I. Вводная часть

#### 1.1 Вводное занятие

Теория: знакомство с правилами техники безопасности.

### II. Подготовительная часть

#### 2.1 Ориентирование в пространстве

**Цель:** Познакомить подростков с классическим расположением хореографического зала.

**Теория:** Повторение расположения танцевального класса по сторонам, углам.

**Практика:** Игра на ориентирование «Игра - 180°» в быстром и очень быстром темпе.

#### 2.2 Пространственные перестроения

**Цель:** Повторить движение по кругу (лицом, спиной), в линиях (вправо, влево и т. д.), в наклоне через наклоны в сторону в более быстром темпе.

**Практика:**

- Круг. Отработка навыков двигаться по кругу, усложнённая увеличением темпа:
    - лицом и спиной;
    - по одному и в парах;
  - Линия:
    - движение в линиях, смена линиями;
    - движение в линиях вправо и лево, вперёд и назад;
  - «Змейка»- движение по линии друг за другом, перестраиваясь в круг.
  - Колонна:
    - понятие «колонна», движение в колонне в перед;
    - движение в колонне на месте: наклоны в сторону через одного и все вместе.
  - «Звезда»
    - движение в парах из колонны
- 2 уровень:* увеличение темпа выполнения упражнений.

#### 2.3 Ритмические движения.

**Цель:** Научить ритмическому движению.

**Теория:** Понятие простых и ритмических движений на 1/4т., на 1/8 т.

**Практика:**

- Хлопки в ладоши – простые и ритмические. На 1/4, на каждую 1/8 т.
  - «Мячик» прыжки по IV позиции, музыкальный размер 2/4, темп умеренный, прыжок на 2 такте, а потом на 1 такте. Четыре и более на 1 такт;
  - Приставной, двойной шаг (в повороте)
  - Сочетание ритмических хлопков с различными видами танцевальных шагов, прыжков, движениями рук, головы и корпуса.
  - Синкопированные хлопки с поворотами: одинарные, двойные.
- 2 уровень:* увеличение темпа выполнения упражнений.

#### 2.4 Силовая гимнастика.

**Цель:** Научить правильному выполнению движений для пресса.

**Теория:** Техника безопасности при выполнении силовой гимнастики.

**Практика:** Научить правильному выполнению упражнений для пресса: «Стойка»; «Велосипед»; «Скрутка»; «Подкачка»; «Ножницы»; «Свеча»; (Подкачка)  
2 уровень: усиление амплитуды выполнения упражнений.

### 2.5 Танцевальные миниатюры.

**Цель:** Научить исполнять танцевальные миниатюры.

**Теория:** Из чего состоят танцевальные миниатюры и их выполнение.

**Практика:** исполнение танцевальных миниатюр:

- №1 «шаг-пике» на каждую сильную долю такта, через такт.
- №2 «мамбо-шассе» на счет 1,2,3,4. Счет 5,6,7,8 «шаг-пике»
- №3 «шассе-пивот» на 1 такт 2 такта ходьба на месте.
- №4 «кики» счет 1,2,3,4, счет 5,6,7, «мамбо» счет 8-поворот
- №5 приставной шаг счет 1,2,3,4. Поворот на месте счет 5,6, прыжок на счет 7,8.
- №6 «шассе в продвижении» счет 1,2. счет 3,4,5,6 «кики» счет 7,8 «ронд-поворот»

2 уровень: увеличение темпа выполнения миниатюр.

### 2.6 Бег.

**Цель:** Повторить виды бега.

**Практика:**

- Легкий бег (по кругу), вправо и лево, бег-за хлест, бег-челнок
- «Нетерпеливые бегуны» (бег на месте и стремительный бег)
- «Шассе-бег»
- «Бег-скрутка»
- «Бег-шассе» (в прыжке)
- Бег «ножницы» сч. 1,2,3,4. сч. 5,6,7,8 «шаг-шассе». движение выполняется по кругу.
- Прыжки со скакалкой в продвижении и на месте.

2 уровень: увеличение темпа выполнения упражнений.

### 2.7 Классика

**Цель:** Научить основам экзерсиса на середине зала (танцевального класса)

**Практика:**

- Постановка корпуса (на середине зала, у стены локти параллельно полу)
- «Батман» 180\*
- «Аура» 180\*
- «Батман» 180\* в прыжке
- «Балансе»
- «Батман фондю»
- «Па де ша» кошачий шаг
- Положение стопы (их разновидности)

2 уровень: увеличение темпа и усиление амплитуды выполнения упражнений.

### 2.8 Партерный экзерсис

**Цель:** Научить основам партерного экзерсиса.

**Теория:** Техника безопасности.

**Практика:** Упражнений на растяжку.

«Доска»; «Дуга»; «Мост» (удержание. 10 с.); «Берёзка»; «Мост» (выход на локти); «Угол» (у стены); «Лягушка»; «Мостик»; «Кошечка»; «Стойка» (с пола); «Шпагат» (с платформой); «Тяни-толкай» (удержание в исходном положении 10 секунд); «Дуга» (в парах); «Кобра» (Р в III п.); «Кобра» (работа в парах); «Звезда»; «Махи ног» 180\* исходное

положение, лёжа на полу - руки в стороны; «Бабочка» (работа в парах); «Мостик-колени»; «Шпагат-лягушка».

*2 уровень:* увеличение темпа выполнения упражнений.

### **III. Основная часть**

#### **3.1 Знакомство с репертуаром**

**Цель:** Познакомить обучающихся с репертуаром.

**Теория:** Прослушивание музыкального сопровождения, правила безопасного исполнения танцевальных поддержек.

**Практика:** Научить композиционным перестроениям. Разучивание основных движений танца.

- *Прослушивание музыкального сопровождения*
- *Композиционные перестроения* (рисунки танца)
- *Танцевальные поддержки:*
  - в группе;
  - по два человека.

#### **3.2 Основные движения**

**Цель:** Научить основным движениям.

**Практика:** Разучивание основных движений.

«Кучка»; «Линия»; «Прыжок»; «Волна»; «Группировка»; «Колени»; «Позы»; «Волчок» (работа плечами); «Робот»; «Локти»; «Молоточек»; «Круг» (вращение на 360\* во круг себя); «Плетение»; «Квадрат»; «Маятник»; «Каблукный пул» (поворот); «Уши»; «Кач» (работа колена); «Боец»; «Прокачка» (работа корпуса); «Шассе в прыжке»; «Мельница»; «Марш»; «Марш-пике»; «Молоточки»; «Азбука морзе»; «Жим»; «Лестница» (движения ног); «Лестница» (работа группой); «Поза» (работа в партере исходное положение лёжа на спине); «Змейки»; «Шаг змеи»; «Ронд» (работа правой ногой, левой ногой назад); «Стойка»; «Перекаты» (работа в партере); «Мамбо»; «Мазайка»; «Карты»; «Крест» (работа руками); «Прыжок» (исходное положение группировка в VI позиции).

*Перестроения:*

- в круг;
- пирамида;
- квадрат.
- *Махи ногой (аура)*
- *Бег по кругу*

#### **3.3 Силовая гимнастика**

**Цель:** Научить правильному исполнению основных движений

**Теория:** Техника

**Практика:** Дв. для стоп (к себе носочки от себя), упражнения для пресса: прямое скручивание, «Свеча» и т.д

#### **3.4 Основы трюковой техники**

**Цель:** Познакомить обучающихся с особенностями выполнения упражнений трюковой технике. Научить правильно использовать упражнения в комплексе.

**Теория:** Техника безопасности при выполнении упражнений.

**Практика:** Упражнения для укрепления мышц спины, рук. Упражнения для укрепления мышц живота. Склепка. Фляк.

*2 уровень:* увеличение темпа и усиление амплитуды выполнения упражнений.

### 3.5 Эстрадно-партерный тренаж

**Цель:** Познакомить обучающихся с комплексом упражнений эстрадно-партерного тренажа, научить правильно исполнять тренаж.

**Теория:** Техникoй безопасности при выполнении комплексов.

**Практика:** Комплекс упражнений на полу. Упражнения для закрепления мышц ног с добавлением корпуса (контракция, релаксация). Работа стоп (муз. раз. 2/4), battement tendu, battement tendu jete на полу, лежа на спине (муз. раз. 2/4), упражнения для ягодиц (сидя, лежа, с согнутыми коленями сидя, с согнутыми коленями лежа) (муз. раз. 2/4), положение «березка» (муз. раз. 2/4), изучение «волны» корпусом в положении сидя (муз. раз. 4/4) и т.д.

*2 уровень:* увеличение темпа выполнения упражнений.

## **IV. Заключительная часть**

### 4.1 Итоговое занятие

**Цель:** Проверить наличие (отсутствие) знаний, умений, навыков, заложенных в программе.

**Практика:** Практическое задание для проверки знаний основных понятий, заложенных в программе, умения выполнять все предлагаемые движения и упражнения. Выступление на занятии

### **3.Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.**

#### **Материально-техническое обеспечение.**

- помещение для занятий, зеркала.
- аудио и видео воспроизводящая аппаратура, USB, DVD.
- единая форма черного цвета для занятий, балетки, джазовки, наколенники;
- мультимедийные средства обучения.

#### **Методическое обеспечение**

##### **• Методы обучения:**

- объяснительно-иллюстративный - способствует созданию прочной информационной базы для формирования умений и навыков;
- практическая работа (тренаж на середине зала, повторение упражнений);
- «развитие по спирали» многократное повторение тем на разных этапах в усложнённом варианте;
- игровые и музыкальные комбинации для развития чувства ритма;
- объяснения и беседы;
- повтор за педагогом;
- наблюдение за музыкой;
- Репродуктивный - обучающиеся сами воспроизводят известный им по опыту материал. Этот метод позволяет педагогу осуществить контроль за тем, как учащиеся усваивают знания, овладевают умениями и навыками. С помощью разнообразных заданий педагог предлагает воспроизвести разученные ранее танцевальные движения, показать умения и навыки. Этот метод применяется в вариантах: воспроизведение танцевального материала в наглядно-образной форме; в форме устного изложения; в форме исполнения танцевальной композиции целиком или фрагмента;
- проблемный - заключается в том, что педагог выдвигает перед обучающимися познавательную проблему, которая решается совместно. Этот метод применяется в тех случаях, когда возникают проблемы с правильным исполнением движений или комбинаций;

##### **• Приёмы обучения:**

Показ - Практика преподавания выделяет три условия танцевального показа:

- 1.Предварительный показ танцевальной композиции, отдельных ее элементов, упражнений и т.д. На этом уровне задача - предварительное знакомство с учебным материалом. Чтобы позднее, в ходе обучения, дети могли мысленно соотносить свои действия с ранее увиденным.
- 2.Показ танцевального материала. Выделение из совокупности многих танцевальных элементов какого-либо определенного элемента и сосредоточение внимания на его восприятии.
3. Анализ и синтез танцевального материала, при котором анализируются отдельные части движения, композиции и потом соединяются.

Особое место занимает художественный анализ музыкально-хореографического произведения, разбор выразительных и образных средств и интерпретаций с оценкой.

Изложение - Применяются различные формы изложения: информация, рассказ, лекция, беседа и т.д. С помощью этого приёма педагог сообщает знания об истории, современном состоянии хореографии, рассказывает об отдельных танцах, ансамблях и т.д. В соответствии с учебными задачами педагог даёт описание учебного материала. Изложение ведётся в форме характеристики, где определяются особенности музыки, костюма, творчества. В случае необходимости раскрытие внутренних связей и зависимостей даётся в форме объяснения.

Комментирование - Это словесное сопровождение педагогом сведений об особенностях танцевального движения и музыкального произведения.

Инструктирование - Это словесные рекомендации, которые педагог даёт обучающемуся, как нужно исполнять элементы или композицию в целом. Может касаться правил поведения при общении в танце.

Корректирование - В процессе исполнения танцевальных движений педагог корректирует действия учащихся.

- Музыкальную основу общеобразовательной программы составляют произведения композиторов классиков, народная музыка России, музыка стран ближнего и дальнего зарубежья. Отбор музыкальных произведений осуществляется с учётом их доступности, художественной выразительности, образовательной и воспитательной направленности.

Направлена на воспитание и всестороннее развитие ребенка, физическое оздоровление, через занятия танцевальным искусством. Систематические занятия танцем соразмерно развивают фигуру, способствуют устранению ряда физических недостатков, вырабатывают правильную и красивую осанку, придают внешнему облику человека собранность, элегантность.

Содержание занятий направлено на воспитание навыка пространственного зрения, развития синхронного исполнения в коллективе, овладения эмоционально-художественными хореографическими приёмами, способствует развитию творческих способностей, активности, укреплению физического здоровья и самоутверждения обучающихся, в этом заключается *актуальность* данной программы.

Содержание программы предполагает развитие «по спирали», т.е. от простого к сложному.

Содержание программы разделено на части:

- вводную, включающую в себя введение в программу, знакомство с детьми, выявление уровня физического и психологического развития;
- подготовительную, в которую входят упражнения, направленные на улучшение физической подготовки обучающихся, необходимой для дальнейшего успешного освоения программы;
- основную, которая знакомит обучающихся с действующим и планируемым репертуаром;
- заключительную, в которой подводятся итоги, выявляется уровень освоения содержания программы, а также уровень удовлетворённости обучающихся процессом обучения.

Программа реализует комплексный подход к обучению и воспитанию, который способствует формированию универсальных человеческих способностей (основных компетенций), важных для любых сфер деятельности: коммуникативность, готовность к социальному взаимодействию, к разрешению проблем, к самообразованию.

В соответствии с поставленными целями и задачами в программе **обозначены механизмы**, позволяющие эффективно развивать творческий потенциал личности ребенка:

- использование игровых методов и форм, моделирующих творческую деятельность, на основе проблемных ситуаций, развития активности и инициативы;
- ориентация на принципы педагогики сотрудничества как на совместное творчество детей и педагога;
- создание психологически благоприятной для творчества атмосферы на основе мотивации, создании ситуации успеха.

Содержание программы разработано с учетом его вариативности в соответствии с образовательными потребностями и уровнем подготовки обучающихся. Наличие вариативности предполагает возможность обеспечения индивидуального темпа освоения учебного материала.

*Вариативность содержания представлена через:*

- практические задания по темам программы разного уровня сложности с учетом индивидуальных способностей и интересов конкретного обучающегося;
- выбор оптимальных технологий, методик, приемов обучения исходя из уровня обученности в данной области знаний, степени общего развития и культуры, а так же с учетом особенностей психического склада личности (память, умение регулировать свою эмоциональную сферу), особенности характера, темперамента, восприятия информации.

#### **Формы занятий:**

- комбинированное занятие;
- практическое занятие;
- концерт, открытое занятие;
- видео обзор, видеоанализ выступлений воспитанников Студии эстрадного танца «Силуэт» и других танцевальных коллективов.

## **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Диагностика результатов обучения**

Результаты обучения отслеживаются по нескольким направлениям в соответствии с задачами программы. Система мониторинга по результатам диагностики позволяет выявить динамику развития личностных качеств, музыкальных способностей, мотивации обучающихся.

- Критерием достижения образовательных результатов является:

- *уровень усвоения ключевых понятий*, заложенных в содержании программы;
- *уровень освоения хореографических и сценических навыков*.

*Диагностика:* практическое задание; тестирование.

- Критерием результативности воспитательных задач программы можно считать доброжелательную комфортную атмосферу в коллективе, отсутствие межличностных конфликтов.

- *Отслеживается уровень сформированности творческого коллектива*.

*Диагностика:*

- методика изучения уровня развития детского коллектива «Какой у нас коллектив?» (разработана А.Н. Лутошкиным);

- Реализация воспитательных задач связана с *формированием сценической культуры обучающихся и сформированностью мотивации на достижение успеха*, которая оценивается по уровню включенности обучающихся в социально-значимую деятельность, уровню творческой активности и инициативы.

Сценическая деятельность часто выявляет такие качества обучающихся как заниженная или завышенная самооценка. От характера самооценки зависит дальнейшая работа с конкретным обучающимся.

*Диагностика:* педагогическое наблюдение, метод определения характера самооценки учащихся (разработана Н.А. Панченко).

## Контрольно-измерительные материалы к программе

### Тесты для проверки знаний терминологии

Уровень знаний оценивается исходя из количества верных ответов:

Уровень	базовый	углубленный
высокий	18-25	12-16
средний	10-17	9-10
ниже среднего	5-9	5-8

### Критерии оценивания творческих и практических заданий

Показатель оценивается по пятибалльной шкале оценок и распределяется по трем уровням:

▪ Высокий уровень - 5 баллов:

- показатель проявляется отчетливо, в полной мере (владеет музыкально-ритмическими навыками, самостоятельно и без ошибок выполняет задание, использует элементы творчества).

▪ Средний уровень - от 3 до 4 баллов:

- показатель проявляется менее отчетливо (допускает минимум ошибок; недостаточно самостоятелен или нуждается в незначительной помощи педагога при выполнении задания, работает по алгоритму)

▪ Ниже среднего уровень — от 0 до 2 баллов:

- показатель проявляется слабо или отсутствует (не справляется с заданием без поддержки педагога; допускает много ошибок, не владеет навыками в объеме программы)

Форма промежуточной аттестации	КИМы	Форма итоговой аттестации	КИМы
• Практическое задание по основным программным движениям	Критерии оценивания	• Практическое задание по основным программным движениям • Знание терминологии программных движений • Уровень сформированности мотивации на успех	Критерии оценивания Тестирование Анкетирование



## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИСТОЧНИКОВ УДАЛЁННОГО ДОСТУПА**

### **Основной список для педагога**

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии». «РЕСПЕКС», «Люкси» СПб, 1996 г.
2. Васильева Т., Балетная осанка. Методическое пособие для детских хореографических школ и школ искусств. – М.: Высшая школа изящных искусств, 1993.
3. Котельникова, Елена Григорьевна. Биомеханика хореографических упражнений: Учеб. Пособие: Ленингр. гос. ин-т культуры им. Н.К. Крупской. - Ленинград, 1973;
- 4.Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
5. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002.

### **Дополнительный список для педагога**

1. Делаэй Ж., Марлье М., Балетная мышка. – Бельгия: Кастерман, 1994.
2. Детский хореографический журнал «Пяти - па». – М.: Для будущих звёзд.
3. Дешкова И., Загадки Терпсихоры. – М.: Детская литература, 1999.
4. Зуев Е. И., Волшебная сила растяжки. – М.: Советский спорт, 1993.
5. Касл К., Детская энциклопедия. Балет: костюм, музыка, танец, история. – М.: Астрель, 2001.
6. Машкова Е.И. Программа «Ритмика» для начальной школы. – М.: Просвещение, 1997.
7. Смит Л., Танцы. Начальный курс. – М.: Астрель, 2001.

### **для детей**

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии». «РЕСПЕКС», «Люкси» СПб, 1996 г.
2. Васильева Т., Балетная осанка. Методическое пособие для детских хореографических школ и школ искусств. – М.: Высшая школа изящных искусств, 1993.
3. Делаэй Ж., Марлье М., Балетная мышка. – Бельгия: Кастерман, 1994.
4. Зуев Е. И., Волшебная сила растяжки. – М.: Советский спорт, 1993.
5. Детский хореографический журнал «Пяти - па». – М.: Для будущих звёзд.
7. Дешкова И., Загадки Терпсихоры. – М.: Детская литература, 1999.
8. Касл К., Детская энциклопедия. Балет: костюм, музыка, танец, история. – М.: Астрель, 2001.

### **Источники удалённого доступа**

- Сайт хореографу в помощь [электронный ресурс] URL: <http://dancehelp.ru/catalog/> - методики, музыкальный материал, видео-уроки (дата обращения 12.06.2019);
- Ушакова Е.Е. Основные положения методики творческих игр на уроках ритмики [статья в сетевом образовательном сообществе «Открытый класс»] URL: <http://www.openclass.ru/node/183323> (дата обращения 12.07.2019);
- Содержание работы по музыкально-ритмическому воспитанию детей. [статья в сетевом образовательном сообществе «Открытый класс»] URL: <http://detsksad2.narod.ru> (дата обращения 12.07.2019).

