

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА «ПОЛЯРИС»

ПРИНЯТА

Методическим советом
МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»
Протокол от 09 июня 2023г. №15

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора МБУ ДО ЦРТДиЮ
«Полярис» от 31 августа 2023г. № 525

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности

«Эстрадно – спортивный танец»
(базовый уровень)

Возраст учащихся: 6-17 лет
Срок реализации программы: 4 года

Составитель программы:
Волкова Анна Юрьевна
педагог дополнительного образования

г. Мончегорск
2023

Документ подписан электронной подписью.

Комплекс основных характеристик программы **Пояснительная записка**

При разработке дополнительной общеобразовательной программы «**Эстрадно – спортивный танец**» основными нормативными документами являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28);
- Устав ЦРТДиЮ «Полярис»;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центра развития творчества детей и юношества «Полярис».

Программа составлена в 2023 году в соответствии с современным требованиями и состоянием науки.

Образовательная деятельность по программе направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- мотивацию детей к занятиям танцами;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в художественном и физическом развитии;
- формирование общей культуры учащихся.

Направленность программы: художественная.

Уровень программы: базовый.

Актуальность и педагогическая целесообразность

В настоящее время особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни и к общечеловеческим ценностям. Обучение по программе способствует укреплению психического и физического здоровья, получению общего эстетического, морального и физического развития. Актуальность программы определяется запросами родителей и потребностью детей в самореализации и проявления индивидуальности в творчестве.

Обучение детей эстрадно-спортивным танцам помогает развитию творческой активности детей, формированию самодостаточности личностного развития, что объясняет педагогическую целесообразность программы.

Документ подписан электронной подписью.

Отличительные особенности программы

Программа построена с учетом эмоциональной отзывчивости детей, любознательности и способности овладевать определенными практическими навыками в танцевальной сфере. Её основа – эстрадно-спортивный танец. Это вид сценического танца сочетает в себе разные танцевальные направления с акробатическими движениями. В нем могут присутствовать элементы классического танца, народного, джаз-модерна, хип-хопа и т.д.

Адресат программы: учащиеся 6-17 лет. В одной группе могут заниматься дети разного возраста.

Объем программы:

-для учащихся с 6 лет – 792 часа

-для учащихся с 9 лет - 864 часа.

Срок освоения программы: 4 года.

Ежегодная продолжительность обучения:

для учащихся 6-8 лет - 144 часа, для учащихся от 9 лет и старше - 216 часов.

Еженедельная продолжительность обучения:

для учащихся 6-8 лет - 4 часа, для учащихся от 9 лет и старше - 6 часов.

Режим занятий: для учащихся 6-8 лет - 2 раза в неделю по 2 академических часа, для учащихся от 9 лет и старше - 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Формы организации образовательного процесса: группа.

Форма обучения: очная.

Виды занятий по программе: практические и теоретические занятия, беседы, мастер-классы, выполнение самостоятельной работы, концерты, творческие отчеты, фестивали, конкурсы и другие виды учебных занятий и учебных работ.

Количество учащихся в группе: 1 год обучения - 15 человек, 2 и последующие – 12 человек.

Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для формирования и развития танцевальных способностей, творческого потенциала и пластического воспитания творческой личности учащихся посредством овладения техникой эстрадно-спортивного танца.

Задачи программы:

1. Образовательные:

- формировать представления учащихся о современной танцевальной культуре;

- формировать исполнительскую культуру и навыки ориентации в сценическом пространстве;

- обучать основам эстрадно-спортивного танца и актёрского мастерства

2. Развивающие:

- развивать танцевальные способности учащихся;

- раскрывать и развивать у учащихся творческие способности, активность и самостоятельность;

- развивать чувства ритма, эмоциональной отзывчивости на музыку, танцевальной выразительности, ориентировки в пространстве;

Документ подписан электронной подписью.

- развивать гибкость, мышечную силу, выносливость, координацию движений, ловкость;

3. Воспитательные:

- привить интерес к танцевальному творчеству;
- формировать художественный вкус, общую культуру поведения учащихся в коллективе;
- формировать мотивацию к познанию и достижению высоких результатов;
- приобщить к здоровому образу жизни.

Ожидаемые результаты

Предметные результаты:

- смогут использовать терминологию хореографии и акробатики в рамках программного материала
- смогут владеть основными движениями эстрадно-спортивного танца
- смогут правильно выполнять основные акробатические элементы

Метапредметные результаты:

- смогут ставить и формулировать для себя новые задачи в двигательной деятельности
- смогут применять и преобразовывать танцевальные движения
- смогут анализировать предлагаемые танцевальные композиции, сюжеты, образы

Личностные результаты:

- будут готовы к творчеству
- получат возможность самостоятельно составлять танцевальные композиции
- сформируют интерес и потребность в регулярных занятиях
- сформируют волевые и морально-нравственные качества

Формы аттестации / контроля

В процессе обучения осуществляется текущий контроль за уровнем знаний, умений и навыков в соответствии с пройденным материалом программы.

Текущий контроль осуществляется:

- в начале учебного года (вводный контроль – оценка исходного уровня знаний, умений и навыков, сформированной компетенций учащихся перед началом образовательного процесса);
- в течение учебного года (тематический контроль - определение уровня и качества освоения отдельной части дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, раздела программы или изученной темы).

Аттестация по программе проводится *промежуточная и итоговая*. Разработаны теоретические тесты и практические задания. Отслеживаются: уровень знаний теоретического и практического материала, степень освоения программным материалом.

Формы демонстрации результатов учащихся:

- теоретические и практические задания
- открытые занятия
- участие в концертах, творческих отчетах
- участие в конкурсах, фестивалях.

Учебный план

Таблица 1

№ п/п	Разделы программы	Количество часов				
		1 год		2 год	3 год	4 год
		6-8 лет	от 9 лет			
1.	Вводное занятие	1	1	1	1	1
2.	Ритмика	18	23	23	-	-
3.	Основы классического танца	30	40	40	36	32
4.	Партерная гимнастика	25	28	28	26	24
5.	Современные направления танцевального искусства	26	50	50	50	51
6.	Акробатика	17	27	27	25	26
7.	Танцевальная импровизация	-	-	-	22	24
8.	Постановочная и репетиционная деятельность	20	40	40	48	50
9.	Концертная деятельность	4	4	4	5	5
10.	Промежуточная и итоговая аттестация	2	2	2	2	2
11.	Итоговое занятие	1	1	1	1	1
	Итого:	144	216	216	216	216

**Учебный план
1 год обучения (6-8 лет)**

Таблица 2

№ п/п	Название раздела и темы занятий	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		беседа
2.	Ритмика	18	1	17	беседа наблюдение
3.	Основы классического танца	30	1	29	беседа наблюдение
4.	Партерная гимнастика	25		25	наблюдение
5.	Современные направления танцевального искусства	26	1	25	беседа наблюдение
6.	Акробатика	17		17	наблюдение
7.	Постановочная и репетиционная деятельность	20		20	наблюдение
8.	Концертная деятельность	4		4	наблюдение
9.	Промежуточная и итоговая аттестация	2		2	тестирование
10.	Итоговое занятие	1	1		беседа
	ИТОГО	144	5	139	

**Учебный план
1 год обучения (от 9 лет)**

Таблица 3

№ п/п	Название раздела и темы занятий	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		беседа
2.	Ритмика	23	1	22	беседа наблюдение
3.	Основы классического танца	40	1	39	беседа наблюдение
4.	Партерная гимнастика	28		28	наблюдение
5.	Современные направления танцевального искусства	50	1	49	беседа наблюдение
6.	Акробатика	27		27	наблюдение
7.	Постановочная и репетиционная деятельность	40		40	наблюдение
8.	Концертная деятельность	4		4	наблюдение
9.	Промежуточная и итоговая аттестация	2		2	тестирование
10.	Итоговое занятие	1	1		беседа
ИТОГО		216	5	211	

В результате освоения программного материала, учащиеся первого года обучения должны

знать:

- правила поведения на занятиях;
- основные музыкальные и танцевальные термины;
- основные элементы классического танца.

уметь:

- согласовывать движения корпуса, рук, ног;
- выполнять элементарные движения и комбинации классического танца;
- распознавать характер танцевальной музыки;
- работать в коллективе.

**Учебный план
2 год обучения**

Таблица 4

№ п/п	Название раздела и темы занятий	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		беседа
2.	Ритмика	23	1	22	беседа наблюдение
3.	Основы классического танца	40	1	39	беседа наблюдение
4.	Партерная гимнастика	28		28	наблюдение

Документ подписан электронной подписью.

5.	Современные направления танцевального искусства	50	1	49	беседа наблюдение
6.	Акробатика	27		27	наблюдение
7.	Постановочная и репетиционная деятельность	40		40	наблюдение
8.	Концертная деятельность	4		4	наблюдение
9.	Промежуточная и итоговая аттестация	2		2	тестирование
10.	Итоговое занятие	1	1		беседа
	ИТОГО	216	5	211	

В результате освоения программного материала, учащиеся второго года обучения должны

знать:

- основные позиции ног и рук;
- технику выполнения упражнений партерной гимнастики;
- основные термины джаз-модер танца.

уметь:

- самостоятельно и грамотно выполнять изученные элементы танца;
- свободно и грамотно ориентироваться в терминологии современных направлений танцевального искусства;
- самостоятельно выполнять простейшие акробатические элементы.

Учебный план 3 год обучения

Таблица 5

№ п/п	Название раздела и темы занятий	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		беседа
2.	Основы классического танца	36	1	35	беседа наблюдение
3.	Партерная гимнастика	26		25	наблюдение
4.	Современные направления танцевального искусства	50	1	49	беседа наблюдение
5.	Акробатика	25		25	наблюдение
6.	Танцевальная импровизация	22	1	21	беседа наблюдение
7.	Постановочная и репетиционная деятельность	48		48	наблюдение
8.	Концертная деятельность	5		5	наблюдение
9.	Промежуточная и итоговая аттестация	2		2	тестирование
10.	Итоговое занятие	1	1		беседа
	ИТОГО	216	5	211	

Документ подписан электронной подписью.

В результате освоения программного материала, учащиеся третьего года обучения должны

знать:

- технику выполнения основных джазовых элементов;
- комбинации эстрадных движений;
- связь замысла танца и музыки.

уметь:

- самостоятельно и грамотно выполнять отдельные элементы и движения современных направлений танцевального искусства;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- самостоятельно работать над выразительностью исполнения танцевального репертуара.

Учебный план 4 год обучения

Таблица 6

№ п/п	Название раздела и темы занятий	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		беседа
2.	Основы классического танца	32	1	31	беседа наблюдение
3.	Партерная гимнастика	24		24	наблюдение
4.	Современные направления танцевального искусства	51	1	50	беседа наблюдение
5.	Акробатика	26		26	наблюдение
6.	Танцевальная импровизация	24	1	23	беседа наблюдение
7.	Постановочная и репетиционная деятельность	50		50	наблюдение
8.	Концертная деятельность	5		5	наблюдение
9.	Промежуточная и итоговая аттестация	2		2	тестирование
10.	Итоговое занятие	1	1		беседа
ИТОГО		216	5	211	

В результате освоения программного материала, учащиеся четвертого года обучения должны

знать:

- правила безопасности при исполнении стиля контемпорари;
- знать основные направления джаз танца;
- владеть приёмами изоляции и координации;
- технику танцевальных элементов и комбинаций.

уметь:

- исполнять более сложные танцевальные комбинации со сменой ракурсов и направлений;
- выполнять различные виды вращений и пируэтов на месте и в продвижении;

Документ подписан электронной подписью.

- исполнять хореографический этюд в группе;
- соединять отдельные элементы в хореографические композиции.

Содержание учебного плана 1 года обучения

Занятия по освоению теоретического материала программы проводятся в виде бесед и пояснений на практических занятиях.

1. Вводное занятие

Теория

Порядок, расписание, направленность и содержание работы. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Поведение на улице во время движения к месту занятия, на учебно-воспитательном занятии и с обслуживающим персоналом. Форма одежды. План работы на учебный год.

2. Ритмика

Теория

Музыкальный темп, размер. Понятие о характере музыки. Начало и окончание музыкального произведения, различия музыкальных частей.

Практика

Музыкально-ритмические навыки:

- Практическое прохлопывание в ладоши ритмического рисунка танца
- Прослушивание и анализ музыки
- Ритмические упражнения на данную мелодию

Упражнения на ориентацию в пространстве:

Понятие центра зала, положения лицом к зеркалу, спиной к зеркалу, понятия круг, колонна, линия, широко, узко. Построения в круг (большой, маленький), колонны, линии, диагональ.

Музыкально-подвижные игры:

- Развитие артистичности и воображения: «На лесной полянке», «Магазин игрушек»
- Ориентация в пространстве: «Кошки мышки»
- Развитие музыкальности и чувства ритма: «Тик-так»
- Развитие внимания и памяти: «Повторяем движения», «Ветер»
- Эмоциональная разрядка: «Морозко», «Жучок паучок»

3. Основы классического танца

Теория

Основные понятия классического танца, элементы, движения. Понятие «экзерсис», позиции рук и ног, понятие «выворотность».

Практика

Постановка корпуса, основные элементы, движения.

- I, II, III, V позиций ног
- releve на полупальцы по I, II, VI позиции
- demi plie по I, II позиции
- battement tendu в сторону из I позиции
- port de bras (1-2)
- grand plie

Документ подписан электронной подписью.

- passe

Разучивание из изученных элементов небольшие этюды. Танцевально-тренировочные упражнения у станка и на середине зала, а также танцевальные комбинации. Шаги с переступанием, переменный шаг, шаг галопа, польки, подскок в повороте.

Экзерсис на середине зала:

- demi plie, grand plie
- battement tendu, battement jete
- rond de jamb par terre
- grand battement
- jete entrelacee

4. Партерная гимнастика

Упражнения, развивающие подвижность суставов, эластичность мышц стопы:

- прыжки на полупальцах, не касаясь пола пятками
- подъем стоп, не отрывая пяток от пола
- шаг на месте с вытягиванием подъема стопы
- приседания, не отрывая пяток от пола

Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела. Шеи, ног, рук, всего корпуса. Подъем и сброс плеч. «Твердые» и «мягкие» руки. «Твердые» и «мягкие» ноги.

Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжка ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.

В положении лежа на спине и сидя:

- вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног
- развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног
- вращательные движения стопами внутрь и наружу
- захват мелких предметов пальцами ног и сводами ступней
- катание мяча.

Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава.

В положении лежа на спине:

- напряжение и расслабление ягодичных мышц
- поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу
- круговые движения голенью ног вправо, влево

В положении сидя упражнение «велосипед» — поочередное сгибание и вытягивание ног над полом.

В положении сидя по-турецки подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук, выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног.

В положении стоя на коленях - сед на пол между стопами ног.

Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

В положении лежа на спине:

Документ подписан электронной подписью.

- поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук
- легкое раскрытие ног в стороны, расслабляя колени, и закрывание через сопротивление в стопе и голени.

В положении сидя:

- наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола
- поочередное касание пола коленом вовнутрь согнутых и поставленных врозь ног

Упражнение для развития танцевального шага:

В положении лежа на животе упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.

В положении лежа на спине:

- подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки
- подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью)
- растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с посторонней помощью)

Упражнения на развитие гибкости позвоночника.

В положении лежа на спине:

- приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост»
- прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола
- наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола
- касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону

В положении лежа на животе:

- сдвиг подбородком предмета (блок для йоги, книга) при вытянутом положении тела рук и ног
- упражнение «лодочка» — одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием
- упражнение «качалка» — захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием
- упражнение «кольцо» — прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног
- упражнение «мостик» — стойка на руках и ногах с одновременным прогибом

Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

В положении лежа на животе подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола.

В положении сидя подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги.

В положении упора на коленях:

- касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях

Документ подписан электронной подписью.

– наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола

5. Современные направления танцевального искусства

Эстрадный танец

Теория

Возникновение эстрадного танца. Эстрадный танец в современной хореографии. Особенности эстрадного танца.

Практика

Движения ногами: пружинка, скрестный шаг, галоп, приставной шаг, подскоки (на месте, вокруг себя, с продвижением). Комбинации с махами.

Работа в парах, взаимодействия в парах, тройках. Разучивание танцевальных движений, элементов, фигур детского и игрового танцев.

Народный танец

Теория

Особенности танцев народов разных национальностей. Отличие терминологии танцев народов мира. Движения русского и других народно-характерных танцев.

Практика

Повороты стоп и тазобедренных суставов. Выстукивание каблуками, полупальцами (русские, венгерские, испанские). Резкие приседания, движения свободной стопой, правильная посадка корпуса на полусогнутых ногах. Прыжки, подскоки, скачки, соскоки, воздушные пируэты. Приемы парного танца. Различные виды вращений.

6. Акробатика

Практика

Равновесие: стоя на стопе, стоя на полупальцах, вперед (нога на *passee*) на 45гр., 90 гр., в сторону, назад на 45 гр., 90 гр.

Шпагаты: полушпагаты, шпагаты на правой и левой ноге, поперечный шпагат.

Мосты: из положения лежа на спине, стоя на коленях, из положения стоя.

Стойки: на лопатках с опорой на руках под спину, на лопатках с согнутыми коленями с опорой на руках под спину, на лопатках с прямыми ногами за головой.

Перекаты: в сед согнув ноги, ноги врозь

Кувырки: в группировке вперед и назад.

7. Постановочная и репетиционная деятельность

Практика

Актерское мастерство

- Понятие актерского мастерства в танце

- Упражнения «Сыщики», «Дружные звери»

- Исполнение движения в разных эмоциональных образах. Передача образа животного или птицы с помощью движений. Актерская «пятиминутка»: «страшилки», «сопелки», «кривлялки», «дразнилки», «кричалки», «плакалки», «удивлялки»

- Импровизация на звучащую музыку

Постановка хореографического номера

Документ подписан электронной подписью.

Объяснение смысла и цели постановки номера, объяснение образов, актерской задачи, образности движений. Выбор репертуарного плана на год. Постановка танцевального номера по частям, добавление перестроений, работы в парах, взаимодействия.

Репетиционная деятельность

Репетиционная работа по частям и целостно, под счет, под музыку, работа над перестроениями и взаимодействием. Работа над образностью. Подготовка к концертам и конкурсам. Репетиционная работа после полной постановки номера, проходит как целого номера, так и отдельных его частей, добиваясь синхронности, однородности, хорошей техники, эмоциональности и т.д.

8. Концертная деятельность

Практика

Участие в открытых занятиях, концертах, конкурсах, фестивалях.

9. Промежуточная и итоговая аттестация

Практика

Промежуточная диагностика проводится 2 раза в год (согласно графику), осуществляется в форме зачета, проверяющего выполнение разученных элементов в соответствии с пройденным программным материалом за конкретный период обучения. Результаты заносятся в протокол (Приложение №3), определяется уровень освоения программы, в соответствии с таблицей критериев оценки (Приложение №2).

Диагностика теоретических знаний осуществляется тестированием в конце учебного года (Приложение №4).

10. Итоговое занятие

Теория

Подведение итогов учебного года. Награждение по итогам года. Задание на лето для самостоятельной работы.

Содержание учебного плана 2 года обучения

Занятия по освоению теоретического материала программы проводятся в виде бесед и пояснений на практических занятиях.

1. Вводное занятие

Теория

Порядок, расписание, направленность и содержание работы. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и на сцене. Требования к внешнему виду. План работы на второй год обучения.

2. Ритмика

Теория

Музыкальный такт, затакт. Понятие о характере музыки. Начало и окончание музыкального произведения, различия музыкальных частей. Построение музыкальных произведений. Понятие о динамических оттенках. Виды синкоп.

Практика

Музыкально-ритмические навыки

- Прослушивание и анализ музыки

Документ подписан электронной подписью.

- Определение характера, темпа, музыкального размера
- Ритмические упражнения на данную мелодию

Упражнения на ориентацию в пространстве

Построения в круг (большой, маленький), колонны, линии, диагональ, проход «змейка», «ручеек», «расческа», разбежаться широко, сойтись узко.

Музыкально-подвижные игры

- Развитие артистичности и воображения: «Живая скульптура», «Успей передать»

- Ориентация в пространстве: «Найди своё место»

- Развитие музыкальности и чувства ритма: «Дождик»

- Развитие внимания и памяти: «Ветер», «Кто запомнил лучше всех»

- Эмоциональная разрядка: «Жучок паучок», «Цепи-замки»

3. Основы классического танца

Теория

Понятие «экзерсис», позиции рук и ног. Понятие «выворотность». Постановка корпуса. Основные понятия классического танца. Элементы, движения, синкопированный и пунктирный ритм.

Практика

Повторение упражнений, изученных на 1 году обучения:

- demi plie по I, II позиции
- battement tendu simple из I позиции в сторону, вперед, назад
- battement tendu sjetes из I позиции в сторону
- demi rond de jambe par terre end
- passe par terre
- battement releve slents на 45 градусов из I позиции во все направления
- releve на полупальцы из I, II, III позиции
- port de bras корпуса назад, в сторону
- temps leve soutee по I, II позиции

Экзерсис на середине зала:

- demi rond de jambe par terre
- grand plie по 1, 2 позиции
- pas demi coupe
- demi plie
- grand plie
- battement tendu, battement jete
- rond de jamb parter

Выполнение движений в синкопированном и пунктирном ритме. Шаг галопа, польки, подскок в повороте.

4. Партерная гимнастика

Упражнения, развивающие подвижность суставов, эластичность мышц стопы.

– прыжки на полупальцах, не касаясь, пола пятками

– тренировка мышц свода стопы, поднимаясь на полупальцы обеих ног по VI, невыворотной I, завернутой I позициям ног

Документ подписан электронной подписью.

- приседания и подъем на высокие полупальцы
- стретчинговые упражнения (активные)

Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжка ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.

В положении лежа на спине и сидя:

- вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног
- захват мелких предметов пальцами ног и сводами ступней
- катание мяча
- приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°
- упражнение «складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног
- упражнение «циркуль»

Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

В положении сидя:

- упражнение «лягушка» — касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами
- упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед
- подъем на колени с вытянутыми руками вперед из положения, сидя на пятках, с руками на поясе
- отведение прямой ноги назад на носок, с подачей корпуса вперед, с руками на поясе, стоя на колени другой ноги

Упражнение для развития танцевального шага.

В положении сидя:

- выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам
- наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам
- виды «шпагатов» — продольный, поперечный

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

В положении лежа на спине:

- поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе
- подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами
- одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с разворотом их в разные стороны
- подъём прямых ног за голову и возвращение в исходное положение
- приподнимание головы с целью увидеть свои стопы

В положении сидя:

- упражнение «ножницы» — поочередное поднятие прямых ног вверх с большой и малой амплитудой, раскрытие и перекрещивание ног над полом
- отведение одной руки назад с взглядом на кисть в упоре на коленях

Документ подписан электронной подписью.

Упражнения на развитие гибкости позвоночника.

В положении сидя:

– выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками

– наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног

В положении упора на коленях поочередное поднятие прямых противоположных руки и ноги.

Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

В положении упора на коленях:

– касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине)

– наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола

– с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево

– прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп

– прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп

– прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп

– прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп

– прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп

– прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп

– прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп

– прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп

– прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп

– прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп

– прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп

– прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп

– прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп

– прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп

– прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп

– прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп

– прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп

– прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп

– прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп

– прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп

– прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп

– прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп

– прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп

– прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп

– прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп

– прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп

– прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп

– прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп

– прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп

– прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп

– прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп

– прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп

– прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп

– прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп

5. Современные направления танцевального искусства

Эстрадный танец

Теория

Основные принципы стиля. Особенности композиционной составляющей: завязка, кульминация, финал танца. Комбинации движений эстрадного танца с более сложной координацией. Техника выполнения прыжков, вращений и трюков.

Практика

Разучивание танцевальных движений, элементов, фигур эстрадных танцев.

Танцевальная комбинация эстрадных танцев. Развитие танцевальной полемике и воображения. Работа в парах, взаимодействия в тройках, четверках.

Джаз-модерн

Теория

Основные принципы стиля танца джаз-модерн. Ознакомление с техникой Марты Грэхем «усилия и расслабления» - «contraction – release». *Isolation* (изолированные движения какой-либо частью тела) - добиться достаточной свободы тела и изолированности движений, что достаточно сложно, т.к. анатомически все центры тесно связаны.

«Multiplication» - разложение движения на кадры. Основная задача занятий этим направлением, установление связи между формой танца и внутренним состоянием исполнителя.

Практика

Основные позиции рук джаз-танца (на талии с отведенными локтями назад, с фиксацией на грудной клетке), позиции ног вторая и четвертая, изучение изоляций: головы, наклоны, повороты, маятник стоя и сидя. Изоляции плеч стоя и сидя, изоляции грудной клетки стоя, сидя, в стороны, вперед, назад, работа стоп и кистей. Release (расширение, распространение). Contractions (сосредоточение).

Движения по уровням: roll-up, roll-down, flat back, arch, deep body bend.

Документ подписан электронной подписью.

Движения плечами: подъем одного-двух поочередно вверх; движение плеч вперед-назад; твист плеч (изгиб) - резкая смена направлений в движении плеч (одно вперед друг назад и т.д.); "восьмерка" - круги поочередно; шейк плеч.

Движение грудной клеткой – диафрагмой: из стороны в сторону; вперед-назад; подъем и опускание. Curve (керф) – изгиб верхней части позвоночника до солнечного сплетения вперед, в сторону.

Пелвис (бедра): движения из стороны в сторону, вперед-назад, круги, подъем бедра наверх. Поза коллапса. Упражнения для позвоночника: твист и спирали торса. High-release (хай-релиз) + Body roll (волны).

6. Акробатика

Практика

Равновесие: стоя на стопе, стоя на полупальцах, вперед (нога на passe) на 45гр., 90 гр., в сторону, назад на 45 гр., 90 гр.

Шпагаты: шпагаты на правой и левой ноге, поперечный шпагат, шпагат нога сзади кольцом, скольжением, с прогибом назад, с провисом.

Мосты: из положения стоя на коленях, из положения стоя, мост на предплечьях.

Стойки: на лопатках с прямыми ногами за головой, на лопатках (руки на полу), на лопатках (руки вдоль туловища), стойка на голове, стойка на груди.

Перекаты: перекаты из шпагата, седа, приседа.

Кувырки: в группировке вперед и назад, из широкой стойки ноги врозь, кувырок назад через плечо, кувырок назад на колени.

Переворот в сторону «колесо».

7. Постановочная и репетиционная деятельность

Практика

Актерское мастерство

Изучение основ актерского мастерства. Знакомство со сценой, культура поведения на сцене.

Занятия для развития фантазии:

- ролевые игры (на внимание, на память)
- игры на развитие творческого воображения: изобразить художника, перелет птиц, шторм на море, лису и зайцев, дождь в лесу, прогулку в парке
- музыкально-танцевальные игры: рыбачек, чей кружок быстрее соберется, сова, кот и мыши, карусель

Постановка хореографического номера

Объяснение смысла и цели постановки номера, объяснение образов, актерской задачи, образности движений. Выбор репертуарного плана на год. Постановка танцевального номера по частям, добавление перестроений, работы в парах, взаимодействия.

Репетиционная деятельность

Репетиционная работа по частям и целостно, под счет, под музыку, работа над перестроениями и взаимодействием. Подготовка к концертам и конкурсам. Репетиционная работа после полной постановки номера, проходит как целого

Документ подписан электронной подписью.

номера, так и отдельных его частей, добиваясь синхронности, однородности, хорошей техники, эмоциональности и т.д.

8. Концертная деятельность

Практика

Участие в открытых занятиях, концертах, конкурсах, фестивалях.

9. Промежуточная и итоговая аттестация

Практика

Промежуточная диагностика проводится 2 раза в год (согласно графику), осуществляется в форме зачета, проверяющего выполнение разученных элементов в соответствии с пройденным программным материалом за конкретный период обучения. Результаты заносятся в протокол (Приложение №3), определяется уровень освоения программы, в соответствии с таблицей критериев оценки (Приложение №2).

Диагностика теоретических знаний осуществляется тестированием в конце учебного года (Приложение №4).

10. Итоговое занятие

Теория

Подведение итогов учебного года. Награждение по итогам года. Задание на лето для самостоятельной работы.

Содержание учебного плана 3 года обучения

Занятия по освоению теоретического материала программы проводятся в виде бесед и пояснений на практических занятиях.

1. Вводное занятие

Теория

Порядок, расписание, направленность и содержание работы. План работы на третий учебный год. Правила поведения за кулисами, около сцены, в концертном зале.

2. Основы классического танца

Теория

Повторение ранее изученного материала. Понятия «вращение» и «пируэт». Правила выполнения танцевальных комбинаций, танцевальных переходов.

Практика

Повторение и закрепление ранее изученного материала. Развитие силы и выносливости за счет ускорения темпа и нагрузки в комбинациях.

Экзерсис у станка, все элементы исполняются на полупальцах:

- demi-plie по I II V позициям
- grand-plie
- battement tendu из V позиции
- battement tendu jete из I позиции
- releve по I, II, V позициям
- grand battements jetes из I позиции
- temps leve saute по I, II, V позициям
- battement frappes

Документ подписан электронной подписью.

- battement fondus
- battement releves lens
- battement developpes
- grand battement jetes

Выполнение экзерсиса на середине зала, повторение и отработка пройденного материала.

Выполнение упражнений по диагонали: вращения: fouette и пируэт на месте и с продвижением по диагонали. Работа над увеличением скорости и чистоты исполнения составляющих элементов.

3. Партерная гимнастика

Упражнения для освоения grand-plies, battements tendus, battements tendus Jetes.

- grand-plies в положении на спине по I позиции ног
- battements tendus: в положении на спине по I, V позициям ног в сторону; вперед на 15°—25°, в положении на животе по I позиции ног в сторону; назад на 15°-25°.

- battements tendus jetes: в положении на спине по I, V позициям ног в сторону; вперед на 25°, 45°; в положении на животе по I позиции ног в сторону; назад на 25°, 45°.

Упражнения для освоения demi-rond en dehors, en dedans; releves lents.

- demi-rond en dehors, en dedans в положении на спине, животе из I позиции ног на 25°, 45°.

- releves lents: в положении на спине по I, V позициям ног в сторону; вперед на 45°, 90°; в положении на животе по I позиции ног в сторону; назад на 45°.

Упражнения для освоения battements developpes, положений sur le cou-de-pie, passe.

- положение sur le cou-de-pied в положении на спине по V позиции ног («условное» спереди).

- положение passe в положении на спине по V позиции ног (у колена).

- battements developpes в положении на спине по V позиции ног в сторону; вперед на 90°.

Упражнения для освоения grand battements jetes, port de bras.

- grand battements jetes: в положении на спине по I, V позициям ног в сторону; вперед на 90°; в положении на животе по I позиции ног в сторону; назад на 45°, 90°.

- port de bras I в положениях на спине и сидя по I позиции ног.

Комплекс упражнений партерной гимнастики, построенный на пройденных элементах классического танца.

4. Современные направления танцевального искусства

Эстрадный танец

Теория

Танцевальность и импровизация. Характерные особенности исполнения прыжков, поворотов, шагов, вращений в эстрадном танце. Сюжетная линия в эстрадном танце.

Практика

Документ подписан электронной подписью.

Движения с предметами в танце. Рисунки и перестроения в танце. Разучивание эстрадных связок. Отработка техники и манеры исполнения эстрадного танца.

Составление танцевальных комбинаций из современных эстрадных движений. Комбинации движений со сложной координацией.

Джаз-модерн танец

Теория

Джаз - современное направление в хореографии. Разновидности джаза: джаз-модерн, афро-джаз, стрит-джаз, джаз-фанк. Характерные признаки джаз-танца: ритмичность, динамика, колоритность, свобода и координация всех частей тела, импульсная техника, возможность импровизации. Танцевальность, манера и стиль джаз танца.

Практика

Повторение материала, пройденного ранее: release (расширение, распространение), contractions (сосредоточение), roll down, roll up и т.д.

Твисты и спирали торса в положении сидя. Упражнения на contraction и release в положении сидя. Традиционные, зафиксированные шаги, прыжки и вращения.

Flat back вперед, назад, в сторону. Наклон торса вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию. Vodi-roll (волны: вперед, назад, боковая). Arch – округление позвоночника в пояснично-грудном отделе. Партерные перекаты и упражнения. Перекаты через одно плечо.

5. Акробатика

Практика

Шпагаты: полушпагаты, шпагаты на правой и левой ноге, поперечный шпагат, шпагат нога сзади кольцом, скольжением, с прогибом назад, с провисом, с боковым перекатом на 360 градусов с наклоном вперед

Мосты: из положения стоя, мост выкрутом, мост на предплечьях

Стойки: стойка на голове, стойка на груди, стойка на руках у стены, стойка на руках толчком двух ног

Перекаты: вперед прогнувшись, вперед прогнувшись из стойки на коленях с опорой на руки и без опоры на руки, перекаат в сторону.

Кувырки: в группировке вперед и назад, из широкой стойки ноги врозь, из стойки на голове перекатом, из стойки на руках, кувырок назад на колени, на прямые ноги

Переворот в сторону «колесо».

6. Танцевальная импровизация

Понятие «танцевальный образ», зависимость его от музыки. Изучение эмоциональной окраски танца. Характер танца. Сюжет танца. «Внутренний монолог». Выполнение задания на импровизацию с воображаемым предметом.

Игра «Воздушный шар», «Огонек», «Успей передать».

7. Постановочная и репетиционная деятельность

Практика

Актерское мастерство

Упражнения для сплочения коллектива. Упражнения на развития эмоциональности, раскрепощенности. Упражнения в группе по трое, четверо.

Документ подписан электронной подписью.

Выполнение задания на импровизацию с воображаемым предметом.

Постановка хореографического номера

Объяснение смысла и цели постановки номера, объяснение образов, актерской задачи, образности движений. Выбор репертуарного плана на год. Постановка танцевального номера по частям, добавление перестроений, работы в парах, взаимодействия.

Репетиционная деятельность

Репетиционная работа по частям и целостно, под счет, под музыку, работа над перестроениями и взаимодействием. Подготовка к концертам и конкурсам. Репетиционная работа после полной постановки номера, проходит как целого номера, так и отдельных его частей, добиваясь синхронности, однородности, хорошей техники, эмоциональности и т.д.

8. Концертная деятельность

Практика

Участие в открытых занятиях, концертах, конкурсах, фестивалях.

9. Промежуточная и итоговая аттестация

Практика

Промежуточная диагностика проводится 2 раза в год (согласно графику), осуществляется в форме зачета, проверяющего выполнение разученных элементов в соответствии с пройденным программным материалом за конкретный период обучения. Результаты заносятся в протокол (Приложение №3), определяется уровень освоения программы, в соответствии с таблицей критериев оценки (Приложение №2).

Диагностика теоретических знаний осуществляется тестированием в конце учебного года (Приложение №4).

10. Итоговое занятие

Теория

Подведение итогов третьего года обучения. Награждение по итогам года. Задание на лето для самостоятельной работы.

Содержание учебного плана 4 года обучения

Занятия по освоению теоретического материала программы проводятся в виде бесед и пояснений на практических занятиях.

1. Вводное занятие

Теория

Порядок, расписание, направленность и содержание работы. План работы на четвертый учебный год. Техника безопасности на занятиях, выездных мероприятиях, конкурсах, фестивалях.

2. Основы классического танца

Теория

Повторение методических правил исполнения основных танцевальных движений классического танца. Правила выполнения танцевальных переходов, основных комбинаций.

Практика

Документ подписан электронной подписью.

Экзерсис у станка:

- demi-plie по IV позиции
- grand-plie по I, II, V позиции
- battement tendu
- battement tendu jete
- rond de jambe parterre
- battements frappes на 45 градусов
- battements fondus на 45 градусов
- battements releves lens
- battements developpes
- grands battements jetes

Экзерсис на середине зала выполняется на полупальцах и с большой амплитудой движения: demi-plie, grand-plie, battement tendu, battement tendu jete, rond de jambe parterre, battements frappes, battements fondus, battements releves lens, battements developpes, grands battements jetes.

Упражнения по диагонали. Вращения: fouette и пируэт на месте и с продвижением по диагонали.

3. Партерная гимнастика

Содержание программы повторяет материал 3 года обучения.

Упражнения для освоения grand-plies, battements tendus, battements tendus Jetes.

- grand-plies в положении на спине по I позиции ног.
- battements tendus: в положении на спине по I, V позициям ног в сторону; вперед на 15°—25°; в положении на животе по I позиции ног в сторону; назад на 15°—25°.

- battements tendus jetes: в положении на спине по I, V позициям ног в сторону; вперед на 25°, 45°; в положении на животе по I позиции ног в сторону; назад на 25°, 45°.

Упражнения для освоения demi-rond en dehors, en dedans; releves lents.

- demi-rond en dehors, en dedans в положении на спине, животе из I позиции ног на 25°, 45°.

- releves lents: в положении на спине по I, V позициям ног в сторону; вперед на 45°, 90°; в положении на животе по I позиции ног в сторону; назад на 45°.

Упражнения для освоения battements developpes, положений sur le cou-de-pied, Passe.

- положение sur le cou-de-pied в положении на спине по V позиции ног («условное» спереди).

- положение passe в положении на спине по V позиции ног (у колена).

- battements developpes в положении на спине по V позиции ног в сторону; вперед на 90°.

Упражнения для освоения grand battements jetes, port de bras.

- grand battements jetes: в положении на спине по I, V позициям ног в сторону; вперед на 90°; в положении на животе по I позиции ног в сторону; назад на 45°, 90°.

- port de bras I в положениях на спине и сидя по I позиции ног.

Документ подписан электронной подписью.

Комплекс упражнений партерной гимнастики, построенный на пройденных элементах классического танца.

4. Современные направления танцевального искусства

Эстрадный танец

Теория

Композиционное построение сольного, массового танцевального этюда. Музыкальный материал и его ритмо-темповая структура. Характерные особенности эстрадного танца. Сюжетная линия в эстрадном танце.

Практика

Изучение танцевальных этюдов с различными предметами. Сложные рисунки и перестроения в танце. Отработка техники и манеры исполнения эстрадного танца.

Составление танцевальных комбинаций из современных эстрадных движений. Комбинации движений со сложной координацией.

Современный танец

Теория

Современный сценический танец контемпорари. Основные понятия контемпорари. Правила безопасности при исполнении элементов контемпорари. Понятие о качестве движения (амплитуда, скорость, мышечное чувство).

Понятия гравитация, баланс, «расслабленное» движение. Знакомство и изучение комплекса основных положений тела в партере и стоя (правильное распределение веса тела и направление действия силы тяжести по отношению к центру тела). Основные позиции ног. Значение базовых движений на полу.

Практика

Изучение базовых движений на полу для ощущения связанности центра и конечностей тела (скручивания (спирали), перевороты (со спины на живот и обратно), движения конечностей по направлению к центру и от центра тела). Изучение перемещения на полу (перекаты - rolling и отталкивание - crawling).

Работа с пространством: ходьба, бег лицом и спиной (броуновское движение).

Смена вертикального уровня (из положения стоя на пол и обратно) на 8, 4, 2, 1 счет. Изучение движение swing (раскачивание) стоя и на полу. Изучение базовых перемещений на полу (в партере): движение от ноги и руки (спираль), банан, движение через колени, отталкивание (crawling) на спине и на животе, улитка (snail), спираль из положения сидя.

Разучивание танцевальных движений, несложных комбинаций.

5. Акробатика

Практика

Шпагаты: шпагаты на правой и левой ноге, поперечный шпагат, шпагат нога сзади кольцом, с провисом, с боковым перекатом на 360 градусов с наклоном вперед, вертикальный шпагат

Мосты: из положения стоя, мост выкрутом, мост на предплечьях

Стойки: стойка на голове, стойка на груди, стойка на руках у стены и свободная, стойка на руках толчком двух ног

Перекаты: вперед прогнувшись, вперед прогнувшись из стойки на коленях с опорой на руки и без опоры на руки, перекаат в сторону.

Документ подписан электронной подписью.

Кувырки: в группировке вперед и назад, из широкой стойки ноги врозь, из стойки на голове перекатом, из стойки на руках, кувырок назад на колени, на прямые ноги

Переворот в сторону «колесо», переворот вперед и назад.

6. Танцевальная импровизация

Основные законы драматургии. Их применение в хореографии. Работа над танцевальными образами. Работа над манерой исполнения постановки. Самостоятельная работа над номером. Наполнить придуманный или заданный образ содержанием, придумать сюжет, подобрать движения.

7. Постановочная и репетиционная деятельность

Практика

Актерское мастерство

Упражнения на расслабление и напряжение мышц тела. Упражнения для развития мышц лица. Упражнения для передачи внутреннего состояния. Упражнения на воображение. Упражнения работы над позами и жестами.

Постановка хореографического номера

Объяснение смысла и цели постановки номера, объяснение образов, актерской задачи, образности движений. Выбор репертуарного плана на год. Постановка танцевального номера по частям, добавление перестроений, работы в парах, взаимодействия.

Репетиционная деятельность

Репетиционная работа по частям и целостно, под счет, под музыку, работа над перестроениями и взаимодействием. Подготовка к концертам и конкурсам. Репетиционная работа после полной постановки номера, проходит как целого номера, так и отдельных его частей, добиваясь синхронности, однородности, хорошей техники, эмоциональности и т.д.

8. Концертная деятельность

Практика

Участие в открытых занятиях, концертах, конкурсах, фестивалях.

9. Промежуточная и итоговая аттестация

Практика

Промежуточная диагностика проводится 2 раза в год (согласно графику), осуществляется в форме зачета, проверяющего выполнение разученных элементов в соответствии с пройденным программным материалом за конкретный период обучения. Результаты заносятся в протокол (Приложение №3), определяется уровень освоения программы, в соответствии с таблицей критериев оценки (Приложение №2).

Диагностика теоретических знаний осуществляется тестированием в конце учебного года (Приложение №4).

10. Итоговое занятие

Теория

Подведение итогов программы. Награждение по итогам года.

Документ подписан электронной подписью.

**Комплекс организационно-педагогических условий
Материально-техническое обеспечение**

Специализированный танцевальный зал, оборудованный в соответствии с СанПиНом 1.2.3685-21.

Инвентарь и оборудование

Таблица 7

Наименование	Количество единиц
Магнитола/музыкальный центр	1 шт.
Ноутбук/компьютер	1 шт.
Зеркала	15 шт.
Хореографический станок	5 шт.
Гимнастический коврик	15 шт.
Гимнастический мат	5 шт.
Скамейка гимнастическая	4 шт.
Скакалка	15 шт.
Блок для йоги (оборудование для растяжки)	30 шт.

Кадровое обеспечение

Квалифицированный педагог дополнительного образования.

Методическое обеспечение программы

Методы обучения:

1. Методы, направленные на приобретение знаний:

- рассказ, объяснение, описание, беседа;
- натуральный показ, демонстрация.

2. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками:

- целостного упражнения;
- расчленённого упражнения.

3. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств:

- игровой, соревновательный;
- равномерный, переменный, повторный, круговой.

В процессе реализации программного материала применяются следующие методы обучения:

- поточный;
- серийно-поточный.

Формы организации учебного занятия: практические и теоретические занятия, беседы, мастер-классы, выполнение самостоятельной работы, презентация, концерты, творческие отчеты, фестивали, конкурсы и другие виды учебных занятий и учебных работ.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология коллективной творческой деятельности.

Критерии оценки результативности обучения и формы предъявления и демонстрации (фиксации) образовательных результатов:

Выявление результатов – практические занятия, беседы, опросы, наблюдение.

Документ подписан электронной подписью.

Фиксация результатов – грамоты, дипломы, тестирование, протоколы диагностики знаний.

Предъявление результатов – отчеты, диагностическая карта воспитанности, протоколы.

Календарный учебный график (Приложение №1)

Оценочные материалы, дидактические материалы, календарный учебный график перенесены в приложение из-за большого объёма информации и количества поправок в течение учебного года (изменения в расписании в виду карантина, уважительных причин отсутствия педагога, выездов на мероприятия и т.п.).

Список литературы

Для педагога

1. Агоси Смит «Танцы. Начальный курс». - Москва, 2001.
2. Базарова Н. Классический танец. Учебное пособие. - М.: Искусство, 2009.
3. Барышникова Т. «Азбука хореографии». – М.: Рольф, 2012.
4. Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях». – Киев: Музыкальная Украина, 1985.
5. Богомолова Л.В. «Основы танцевальной культуры». - Москва, 1993.
6. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - С.-П.: Изд. 8-ое, 2013.
7. Васильева Т.И. Балетная осанка: Методическое пособие. – М.: Высшая школа изящных искусств. Лтд., 2008.
8. Зуев Е.И. «Волшебная сила растяжки». – М.,1990.
9. Костровицкая В. 100 уроков классического танца (с 1-го по 8-ой классы). - Л.: Искусство, 2010.
10. Климов А.А. «Основы русского народного танца». – М.: Изд-во МГИК,1994.
11. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». - Москва, 2000.
12. Никитин В.Ю. «Джаз-модерн» I часть. - Москва, 1998.
13. Никитин В.Ю. «Джаз-модерн» II часть. - Москва 2001.
14. Ткаченко Т. Народный танец. – М.: Искусство, 2005.
15. Шереметьевская Н. «Танец на эстраде». – М.: Искусство, 1985.
16. Халивер С. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. – Москва, 2004.
17. Ярмолович Л. «Классический танец». – Л.: Музыка, 1986.

Для учащихся и родителей

1. Базарова Н.П. «Классический танец». - Л., Искусство, 1984.
2. «Балет» Энциклопедия. - М., 1981.
3. Барышникова Т. «Азбука хореографии». – М.: Айрис-пресс, 2001.
4. Детская энциклопедия «Балет», Москва, Астрель, 2001.
5. Журнал «Антре». - С-Петербург, 2000 – 2004 гг.
6. Журнал «Балет». - Москва, 2000 – 2004 гг.
7. Зуев Е.И. «Волшебная сила растяжки». – М.,1990.
8. Климов А.А. «Основы русского народного танца». – М.: Изд-во МГИК,1994.
9. Костровицкая В. «100 ударов классического танца». – Л.: Искусство,1981.
10. Люси Смит «Танцы. Начальный курс». – М.: Астрель, 2001.

Документ подписан электронной подписью.

11. Мессерер А.М. «Танец. Мысль. Время.» – М.: Искусство, 1990.
12. Морель Ф.Р. «Хореография в спорте». - М.: ФиС, 1971.
13. «Са-Фи-Денс» танцевально-игровая гимнастика для детей. С.-П. 2001.
14. Шереметьевская Н. «Танец на эстраде». – М.: Искусство,1985.
15. Эльяш Н. «Образы танца». - М.,1980.
16. «Энциклопедия юного музыканта». - М., 1985.

Перечень интернет источников

1. Сайт интернет-библиотеки - <http://www.xliby.ru/sport/>
2. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» - <https://urok.1sept.ru>

Приложения к образовательной программе «Эстрадно-спортивный танец» 4 года /базовый уровень/

№ 1 Календарный учебный график.

№ 2 Таблица критериев оценки уровня освоения программы

№ 3 Протокол диагностики ЗУН

№ 4 Тестирование теоретической подготовки

№ 5 Протокол диагностики теоретических знаний

№ 6 Диагностическая карта «Оценка воспитанности учащихся»

№ 7 Воспитательная работа

№ 8 Методическая работа

№ 9 Работа с родителями

№ 10 Репертуарный план

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год
по программе "Эстрадно-спортивный танец"
группа №1 - 1 г.об.
Педагог Волкова А.Ю.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Количество часов	МЕСЯЦЫ								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1. Теоретические занятия:										
Вводное занятие	1	1								
Ритмика	1		1							
Основы классического танца	1			1						
Современные направления танцевального искусства	1				1					
Итоговое занятие	1									1
Итого часов:	5									
2. Практические занятия:										
Ритмика	17	2	2	2	2	2	2	2	2	1
Основы классического танца	29	3	4	3	3	3	4	4	4	1
Партерная гимнастика	25	3	3	3	3	2	3	3	3	2
Современные направления танцевального искусства	25	3	3	3	3	2	3	3	3	2
Акробатика	17	3	1	2	2	2	2	3	1	1
Постановочная и репетиционная деятельность	20	3	2	2	2	3	2	2	2	2
Концертная деятельность	4				1			1	1	1
Промежуточная и итоговая аттестация	2				1					1
Итого часов:	139									
Всего часов:	144	18	16	16	18	14	16	18	16	12

Документ подписан электронной подписью.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.**

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:	Подпись верна
Сертификат:	00C3A066AA5153D8CD21F3FBE7A7F58F71
Владелец:	Белякова Елена Викторовна, Белякова, Елена Викторовна, polyaris@edumonch.ru, 510702219770, 06042713927, МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА "ПОЛЯРИС", директор, Мурманская область, RU
Издатель:	Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru
Срок действия:	Действителен с: 21.06.2023 12:51:00 UTC+03 Действителен до: 13.09.2024 12:51:00 UTC+03
Дата и время создания ЭП:	11.09.2023 18:07:47 UTC+03