

*Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования*  
**ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА "ПОЛЯРИС"**

ПРИНЯТА  
Методическим советом  
МАУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»  
Протокол от 03 июня 2024г. №14

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора  
МАУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»  
от 22 июля 2024г. № 482

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
художественной направленности

**«Современный эстрадный танец»**  
(базовый уровень)

Возраст учащихся: 7-17 лет  
Срок реализации программы: 4 года

Составитель программы:  
Усова Иоланта Евгеньевна  
педагог дополнительного образования

г. Мончегорск  
2024

## **Комплекс основных характеристик программы**

### **Пояснительная записка**

Современный эстрадный танец (танец на сцене/эстраде) – наиболее смешанное направление в хореографическом искусстве. Оно может в одной постановке концертного номера собрать множество стилей: элементы классики, хип-хопа, джаза, модерна и даже акробатические трюки. Главное, чтобы постановка была ярким, запоминающимся представлением, в котором гармонично сочетаются разные техники и индивидуальность танцора.

При разработке дополнительной общеобразовательной программы «Современный эстрадный танец» основными нормативными документами являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273,

- 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)

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)

- Устав МАУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»,

- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МАУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис».

Программа составлена в 2024 году в соответствии с современными требованиями и состоянием науки.

Образовательная деятельность по программе направлена на:

-удовлетворение индивидуальных потребностей, учащихся в художественно-эстетическом, нравственном развитии;

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;

-выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;

-формирование общей культуры учащихся.

**Направленность программы:** художественная.

**Уровень программы:** базовый.

### **Актуальность и педагогическая целесообразность:**

Актуальность программы определяется запросами родителей и потребностью детей в самореализации и проявления индивидуальности в творчестве.

Занятия хореографией - это путь к здоровью и творчеству ребенка. Наш век научно-технического прогресса, к сожалению, сопровождается малоподвижным образом жизни, который отрицательно сказывается на здоровье детей. Занятия танцами способствуют формированию потребности в здоровом образе жизни, занятия настраивают ребенка на особый ритм, живя в котором ребенок с радостью узнаёт возможности своего организма и тела – это пластика и координация движений, выносливость, ловкость, эластичность мышц, умение красиво двигаться и красиво выглядеть, что не маловажно для учащихся. Обучение детей эстраднему танцу помогает развитию творческой активности детей, формированию самодостаточности личностного развития, что объясняет педагогическую целесообразность программы.

### **Отличительные особенности программы:**

Программа построена с учетом эмоциональной отзывчивости детей, любознательности и способности овладевать определенными практическими навыками в танцевальной сфере. В новизну программы положены новейшие методические разработки по танцевальным направлениям отечественных и зарубежных специалистов, применяемые в последние годы. Её основа – эстрадный танец. Это вид сценического танца сочетает в себе разные танцевальные направления с акробатическими движениями. В нем могут присутствовать элементы классического танца, народного, латино-американских танцев, джаз-модерна, хип-хопа, чирлидинга и т.д. Данная Программа дает возможность не только освоить технику танца, но и позволяет учащимся выразить свои мысли и чувства с помощью движения.

**Адресат программы:** программа ориентирована на учащихся в возрасте 7-17 лет. При зачислении приоритет отдается учащимся, закончившим обучение по программам стартового уровня «Современный танец для детей», «Танец в стиле Зумба».

**Форма реализации программы:** очная.

**Объём программы:** 864 часа.

**Срок освоения программы:** 4 года.

Ежегодная продолжительность обучения: 216 часов.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 академических часа.

**Формы организации образовательного процесса:** группа.

**Вид занятий по программе.**

Групповые практические занятия, тестирование, участие в соревновательной деятельности, выполнение самостоятельной работы.

В летний период для учащихся предусмотрены занятия по индивидуальным планам на лето.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** создание условий, способствующих раскрытию и развитию эмоциональных, физических и творческих способностей учащихся средствами хореографического искусства (эстрадный танец).

**Задачи:**

**Образовательные:**

- способствовать освоению учащимися танцевальной лексики;
- обучить грамотному исполнению и выразительности;
- познакомить с различными направлениями исполнения эстрадного танца;
- научить демонстрировать свои достижения зрителю;

**Развивающие:**

- развивать уровень физической подготовленности учащихся;
- способствовать формированию грациозности, изящества, развитию пластики движений;
- развивать специальные двигательные способности;
- развивать образность мышления и восприятия;
- развивать музыкально-ритмические способности учащихся, творческое мышление, воображение, фантазию;
- развивать внимание, память, пространственное мышление;

**Воспитательные:**

- воспитывать навыки творческой дисциплины;
- способствовать формированию тактичного отношения между собой, с педагогом;
- воспитывать морально-волевые качества личности: ответственность, трудолюбие, силу воли, уверенность в себе, веру в свои способности, самостоятельность, инициативность;
- способствовать воспитанию эстетического вкуса и интересу к творческой деятельности;

**Ожидаемые результаты**

**Предметные результаты**

- смогут выполнять танцевальные движения и упражнения в соответствии с содержанием программы;
- смогут понимать терминологию танцевальных направлений входящих в эстрадный танец;
- смогут распознавать характер музыкального сопровождения;
- получают умения ориентироваться в пространстве.
- сформированы навыки сценического поведения и исполнительства;
- смогут анализировать с помощью педагога собственное исполнение;
- смогут понимать требования к внешнему виду на занятиях танцами и правилами поведения в зале;
- смогут применять комплексы упражнений для развития физических качеств (быстроты, ловкости, силы, координации).

**Метапредметные результаты**

- смогут ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности;
- овладеют основами самоконтроля и самооценки;

- овладеют основами принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- овладеют навыком наблюдения за разнообразными явлениями жизни, искусства оценивая их.

### **Личностные результаты**

- будут готовы к самообразованию на основе мотивации к достижению личных результатов;
- сформируют чувство ритма, музыкальной памяти, артистические и эмоциональные качества;
- смогут продемонстрировать личный достигнутый уровень танцевальной и физической подготовки;
- смогут проявить такие качества, как воля, целеустремлённость, креативность, инициативность, эмпатия, трудолюбие, дисциплинированность.

### **Формы диагностики / контроля**

Виды контроля: входящая диагностика, текущий контроль, промежуточный контроль и итоговый контроль.

Входящая диагностика – это оценка начального уровня образовательных возможностей, учащихся при поступлении в объединения вне сроков комплектования и ранее не занимавшихся по данной дополнительной общеразвивающей программе.

Текущий контроль – это оценка качества освоения содержания компонентов какой-либо части (темы), раздела конкретной дополнительной общеразвивающей программы, в процессе ее изучения учащимися.

Промежуточный контроль – это оценка качества усвоения учащимися объема содержания дополнительных общеразвивающих программ за 1-е полугодие учебного года и за учебный год (при освоении многолетней программы) в соответствии с календарным учебным графиком. Промежуточный контроль – это процесс, устанавливающий соответствие знаний, умений и навыков учащихся за данный период, в соответствии с предполагаемыми результатами освоения дополнительной общеразвивающей программы.

Итоговый контроль – это оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительных общеразвивающих программ по завершении всего образовательного курса программы в соответствии с предполагаемыми результатами ее освоения.

Формы демонстрации результатов учащихся:

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

### Учебный план

№	Наименование раздела	Количество часов					Форма контроля
		1 год	2 год	3 год	4 год	всего	
1	Вводное занятие Правила ТБ	2	2	2	2	8	Беседа
2	Ритмика	36	-	-	-	36	Наблюдение
3	Гимнастика	36	27	19	27	109	Наблюдение
4	Акробатика	18	18	19	19	74	Наблюдение
5	Хореографическая подготовка	27	27	19	19	92	Наблюдение
6	Жанровые разновидности эстрадного танца	40	60	70	67	237	наблюдение
7	Актёрское мастерство	9	9	9	9	36	Наблюдение
8	Фитнес подготовка	9	9	9	9	36	Наблюдение
9	Постановочная и репетиционная деятельность Концертная деятельность	35	60	65	60	220	Наблюдение
10	Промежуточный/итоговый контроль	2	2	2	2	8	Тестирование
11	Итоговое занятие	2	2	2	2	8	Беседа
<b>ВСЕГО</b>		<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>864</b>	

### Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Название раздела и темы занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Беседа
1.1	Правила поведения и техники безопасности на занятии. Просмотр видео с танцами.		1	1	беседа наблюдение
2.	<b>Ритмика</b>	<b>36</b>	<b>1</b>	<b>35</b>	беседа наблюдение
2.1	Ритмически-танцевальные	<b>15</b>	1	14	наблюдение

	навыки				
2.2	Упражнения на ориентацию в пространстве	9	-	9	наблюдение
2.3	Упражнения на координацию движений	6	-	6	наблюдение
2.4	Музыкально-подвижные игры	6	-	6	наблюдение
3.	<b>Гимнастика</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	беседа наблюдение
3.1	Развитие гибкости позвоночника, баланс	18	1	17	наблюдение
3.2	Развитие гибкости и подвижности тазобедренных суставов	18	1	17	наблюдение
4.	<b>Акробатика</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	наблюдение
4.1	Стойки	2	-	2	наблюдение
4.2	Перекаты кувырки	7	-	7	наблюдение
4.3	Перевороты	9	2	7	наблюдение
5.	<b>Хореографическая подготовка</b>	<b>27</b>	<b>2</b>	<b>25</b>	беседа наблюдение
5.1	Экзерсис в партере	16	1	15	
5.2	Экзерсис на середине зала	11	1	10	наблюдение
6.	<b>Жанровые разновидности эстрадного танца</b>	<b>40</b>	<b>2</b>	<b>38</b>	наблюдение
6.1	Техника эстрадного танца	20	1	19	наблюдение
6.2	Техника народного танца	20	1	19	наблюдение
7.	<b>Актёрское мастерство</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	наблюдение
7.1	Упражнение на сценическое внимание	5	1	4	наблюдение
7.2	Упражнение на проявление воображения и фантазии	2	-	2	наблюдение
7.3	Импровизация, внутренний монолог	2	-	2	наблюдение
8.	<b>Фитнес подготовка</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	наблюдение
8.1	Упражнения для развития силы	6	1	5	наблюдение
8.2	Упражнения для развития выносливости	2	-	2	наблюдение
8.3	Упражнения на развитие скоростных качеств	1	-	1	наблюдение
9.	<b>Постановочная и</b>	<b>35</b>	<b>2</b>	<b>33</b>	наблюдение

	<b>репетиционная деятельность</b> <b>Концертная деятельность</b>				
9.1	Постановка хореографического номера	9	2	7	наблюдение
9.2	Репетиционная работа над номером	26	-	26	наблюдение
10.	<b>Промежуточный/итоговый контроль</b>	2	1	1	тестирование
11.	<b>Итоговое занятие.</b> <b>Коллективная рефлексия</b>	2	2	-	беседа
<b>ИТОГО</b>		<b>216</b>	<b>15</b>	<b>201</b>	

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.

## **Содержание учебного плана 1 года обучения**

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

### **1. Вводное занятие**

**Тема 1.** Инструктаж по ТБ: Правила поведения и техника безопасности на занятии. Просмотр видео с танцами.

#### **Теория**

Порядок, расписание, направленность и содержание работы групп. Значение медицинского допуска и осмотра. Поведение на улице во время движения к месту занятия, на учебном занятии и с обслуживающим персоналом. Правила обращения с инвентарем.

#### **Практика**

Просмотр видеоматериалов с концертов, фестивалей танцевального искусства, просмотр отдельных хореографических номеров популярных и знаменитых коллективов страны и зарубежья.

## **2. Ритмика**

**Тема 1.** Ритмические танцевальные навыки.

### **Теория**

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

### **Практика**

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

**Тема 2.** Упражнения на ориентацию в пространстве.

### **Практика**

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

**Тема 3.** Упражнение на координацию движения.

### **Практика**

Ходьба по степ-платформе шагом, с подниманием ноги, прыжки через степ-платформу с опорой руками о степ, прыжки с одной ноги на другую. Работа рук на координацию «Часики»

**Тема 4.** Музыкально-подвижные игры.

### **Практика**

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

## **3. Гимнастика**

**Тема 1.** Развитие гибкости позвоночника, баланс.

### **Теория**

Терминология, объяснение правильности исполнения и техники безопасности при выполнении упражнений.

### **Практика**

*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

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

Баланс.

Стойка на двух и на одной ноге с закрытыми глазами; ходьба по гимнастической скамейки или степ-платформе. Стоя на стопе, стоя на полупальцах, вперед (нога на passe) на 45гр., 90 гр., в сторону, назад на 45 гр., 90 гр.

**Тема 2.** Развитие гибкости и подвижности в тазобедренных суставах

**Теория**

Терминология, объяснение правильности исполнения и техника безопасности упражнений

**Практика**

Развитие гибкости и подвижности в тазобедренных суставах

В положении лежа на спине:

- 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

Полушпагаты, шпагаты на правой и левой ноге, поперечный шпагат.

#### **4. Акробатика**

**Тема 1.** Стойки

**Теория**

Терминология, объяснение правильности исполнения и техника безопасности упражнений.

**Практика**

Стойка на локтях. Стойка на руках у опоры.

**Тема 2.** Перекаты и кувырки

**Теория**

Объяснение правильности исполнения и техника безопасности упражнений.

**Практика**

Кувырок вперед, назад, перекат через плечо с выходом на колено или с выходом разножкой.

**Тема 3.** Перевороты

## **Теория**

Терминология, объяснение правильности исполнения и техника безопасности упражнений.

## **Практика**

Переворот боком «колесо» (обычное и с усложнением на одной руке)

## **5. Хореографическая подготовка**

### **Тема 1. Экзерсис в партере**

## **Теория**

Терминология. Объяснение правильности исполнения и техника безопасности упражнений.

## **Практика**

*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, 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
- наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола

*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)

**Тема 2.** Экзерсис на середине зала

### **Теория**

Основные понятия классического танца, элементы, движения. Понятие «экзерсис», основные 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
- grand plie
- passe

Разучивание из изученных элементов небольшие этюды. Танцевально-тренировочные упражнения 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 dejamb parterre
- grand battement
- jete entrelacee

## **6. Жанровые разновидности эстрадного танца**

**Тема 1.** Техника эстрадного танца

### **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.

**Тема 2.** Техника народного танца

### **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.

## **7. Актёрское мастерство**

**Тема 1.** Упражнение на сценическое внимание

### **Теория**

Понятие актерского мастерства в танце. Объяснение заданий.

### **Практика**

«Сыщики». Каждый участник выполняет какие-либо физические действия, одновременно незаметно наблюдая за одним из других участников игры. Через 1-2 минуты педагог предлагает угадать, кто за кем наблюдал. Наблюдающие должны перечислить действия, который выполнял их подозреваемый.

«Дружные звери». Дети распределяются на 3 группы: медведи, обезьяны и слоны. Затем водящий называет поочередно одну из команд. Дети должны одновременно выполнить 1,2,3 своих движения, придуманных водящим. Например: медведи – топнуть ногой и в раскорячке обойти вокруг себя; обезьяны - подпрыгнуть и почесать себе затылок, слоны – поклониться и помахать хоботом. Можно выбирать любых животных и придумывать любые движения, общаясь только взглядом.

**Тема 2.** Упражнение на проявление воображения и фантазии

### **Практика**

Исполнение движений в разных эмоциональных образах. Передача образа животных или птицы с помощью движений. Актёрская «пятиминутка», «страшилки», «сопелки», «кривлялки», «дразнилки», «кричалки», «плакалки», «удивлялки»

**Тема 3.** Импровизация

### **Практика**

Импровизация под звучащую музыку.

## **8. Фитнес подготовка**

**Тема 1.** Упражнения для развития силы

### **Теория**

Объяснение техники выполнения упражнений

### **Практика**

Упражнения: сгибание и разгибание ног в коленных суставах, поднятие и опускание ног, махи, скрещивания, сведение и разведение, отведение и приведение ноги; поднятие и опускание туловища, наклоны и повороты, сгибание и разгибание рук. Исходные положения: упор лежа, стоя на коленях, лежа на спине, на боку, животе и т.д.

Силовые упражнения с использованием степ-платформы. Упражнения выполняются, лежа на животе на степ-платформе, лежа на боку, лежа на спине, на степе, упоры, используется край платформы.

Сама платформа используется в виде отягощения при выполнении силовых упражнений для верхнего пояса.

**Тема 2.** Упражнения для развития выносливости.

### **Теория**

Объяснение техники выполнения упражнений, техники дыхания.

### **Практика**

Бег по кругу (с увеличением времени от 30 секунд до 3 минут по мере развития выносливости). Непрерывные прыжки на месте и в движении по 15,20,30 секунд.

**Тема 3.** Упражнение для развития скоростных качеств

### **Теория**

Объяснение техники выполнения упражнений, техники дыхания.

### **Практика**

Бег из различных исходных положений; высокие прыжки на месте; полиметрические запрыгивания на степ-платформу; прыжки через скакалку, вращающую двумя партнёрами с периодическим ускорением.

## **9. Постановочная и репетиционная деятельность**

**Тема 1.** Постановка хореографического номера

### **Теория**

Объяснение смысла и цели постановки номера, объяснение образов, актёрской задачи, образности движений.

### **Практика**

Постановка танцевального номера по частям, добавление перестроений, работы в парах, взаимодействия.

**Тема 2.** Репетиционная работа над номером

### **Практика**

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.

## **10. Промежуточный / итоговый контроль**

### **Теория**

Опрос теоретических знаний по темам. Тестирование.

### **Практика**

Открытое занятие, творческий отчет, практические задания, конкурс, концерт, творческое задание. Приложение 2.

### **11. Итоговое занятие. Коллективная рефлексия.**

#### **Теория**

Подведение общих итогов: положительные моменты и проблемы в работе в течение учебного года, награждения дипломами, благодарностями, грамотами сертификатами за участие в культурно-массовых и спортивных мероприятиях учащихся и родителей.

### **Учебный план 2 года обучения**

№ п/п	Название раздела и темы занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	беседа
1.1	Правила поведения и техники безопасности на занятии и на сцене. Расписание занятия. Требования к внешнему виду. Просмотр видео с танцами.		1	1	
2.	<b>Гимнастика</b>	<b>27</b>	<b>2</b>	<b>25</b>	беседа наблюдение
2.1	Развитие гибкости позвоночника	8	-	8	наблюдение
2.2	Развитие гибкости и подвижности тазобедренных суставов	7	-	7	наблюдение
2.3	Равновесия и баланс	4	1	3	наблюдение
2.4	Высокие прыжки	8	1	7	наблюдение
3.	<b>Акробатика</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>17</b>	Наблюдение
3.1	Стойки	3	-	2	наблюдение
3.2	Перекаты и кувырки	7	-	7	наблюдение
3.3	Перевороты	8	1	7	наблюдение
4.	<b>Хореографическая подготовка</b>	<b>27</b>	<b>2</b>	<b>25</b>	беседа наблюдение
4.1	Экзерсис в партере	5	-	5	наблюдение
4.2	Экзерсис у станка	12	2	10	наблюдение
4.3	Экзерсис на середине	10	-	10	наблюдение

	зала				
5.	<b>Жанровые разновидности эстрадного танца</b>	<b>60</b>	<b>3</b>	<b>57</b>	наблюдение
5.1	Техника латино-американских танцев	36	1	35	наблюдение
5.2	Техника танца джаз-модерн	24	2	22	наблюдение
6.	<b>Актёрское мастерство</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	Наблюдение
6.1	Упражнение на сценическое внимание	2	-	2	наблюдение
6.2	Упражнение на проявление воображения и фантазии	4	1	3	наблюдение
6.3	Импровизация, внутренний монолог	2	-	2	наблюдение
6.4	Собственные актёрские этюды	1	-	1	наблюдение
7.	<b>Фитнес подготовка</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	наблюдение
7.1	Упражнения для развития силы	6	1	5	наблюдение
7.2	Упражнения для развития выносливости	2	-	2	наблюдение
7.3	Упражнения на развитие скоростных качеств	1	-	1	наблюдение
8.	<b>Постановочная и репетиционная деятельность Концертная деятельность</b>	<b>60</b>	<b>2</b>	<b>58</b>	Наблюдение
8.1	Постановка хореографического номера	17	2	15	наблюдение
8.2	Репетиционная работа над номером	43	-	43	наблюдение
9.	<b>Промежуточный/итоговый контроль</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Тестирование
10.	<b>Итоговое занятие. Коллективная</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	Беседа

	<b>рефлексия</b>				
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>14</b>	<b>202</b>	

В результате освоения программного материала, учащиеся второго года обучения должны

*знать:*

- основные позиции ног и рук;
- технику выполнения упражнений стретчинг/фитнес-аэробики;
- основные термины латино-американского и джаз-модерн танца.

*уметь:*

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

## **Содержание учебного плана 2 года обучения**

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

### **1. Вводное занятие**

**Тема 1.** Инструктаж по ТБ: Правила поведения и техники безопасности на занятии и на сцене. Расписание занятия. Требования к внешнему виду.

#### **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

#### **Практика**

Просмотр видеоматериалов с концертов, фестивалей танцевального искусства, просмотр отдельных хореографических номеров популярных и знаменитых коллективов страны и зарубежья.

### **2. Гимнастика**

**Тема 1.** Развитие гибкости позвоночника

#### **Практика**

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.

- Мост стоя, подъём с моста, мост «стульчик»

**Тема 2.** Развитие гибкости и подвижности в тазобедренных суставах

#### **Практика**

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
- Шпагаты, махи вперед, назад, в стороны

### **Тема 3. Равновесия и баланс**

#### **Теория**

Терминология, объяснения техники выполнения упражнений

#### **Практика**

Равновесие: стоя на стопе, стоя на полупальцах, вперед (нога на passe) на 45 гр., 90 гр., в сторону, назад на 45 гр., 90 гр. Равновесия в сторону, вперед. Баланс. Использование неустойчивой поверхности фитнес-инвентаря «босу» и балансировочного диска.

### **Тема 4. Высокие прыжки**

#### **Теория**

Терминология, объяснения техники выполнения упражнений.

#### **Практика**

Прыжки в шпагат, ноги врозь (поперечный шпагат), прыжок пистолет.

## **3. Акробатика**

### **Тема 1. Стойки**

#### **Практика**

Стойки на лопатках с прямыми ногами за головой, на лопатках (руки на полу), на лопатках (руки вдоль туловища), стойка на голове, стойка на груди. Стойка на руках у опоры, без опоры.

### **Тема 2. Перекаты и кувырки**

#### **Практика**

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.

### **Тема 3. Перевороты**

**Теория** Терминология, объяснения техники выполнения упражнений.

#### **Практика**

Переворот в сторону «колесо» на двух и одной руке.

## **4. Хореографическая подготовка**

### **Тема 1. Экзерсис в партере**

#### **Практика**

*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

- 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»

*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, 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

**Тема 2.** Экзерсис у станка

### **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 из I позиции в сторону, вперед, назад
- 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

**Тема 3.** Экзерсис на середине зала

### **Практика**

- 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.

## **5. Жанровые разновидности эстрадного танца**

### **Тема 1. Техника латино-американских танцев**

#### **Теория**

Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Колено опорной ноги мягкое, не пружинить

#### **Практика**

1. *Mambo* (Мамбо) – шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте. Шаг вперед – с пятки на всю стопу, шаг назад – на носок, пятка на пол не опускается. Центр тяжести остается на левой ноге. Левая нога делает шаг – отрывается только пятка, носок от пола не отрывается.

2. *Pivot* (Пивот) - шаг мамбо с поворотом – шаг вперед – поворот - шаг вперед -поворот. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Центр тяжести остается на левой ноге.

3. *Chasse mambo front* (Шоссе мамбо фронт) – ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой только вперед.

4. *Chasse mambo back* (Шоссе мамбо бэк) – ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой назад.

5. *Repeat* (Репит) – повтор любого приставного простого шага (два движения).

*Маршевые простые шаги (Simple - без смены ноги)*

1. *Zorba* (веревочка, Зорба) – шаг правой в сторону – левой скрестно назад – шаг правой в сторону – левой скрестно вперед. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага.

2. *Kick ball change: kick cha-cha* (Кик бол чейндж, кик ча-ча) – правая поднимается вперед на 45° («удар»), ча-ча- повторить 2 раза. На Kick носок оттянут, колено мягкое.

3. *Mambo+cha-cha-cha* (Мамбо ча-ча-ча) – шаг правой вперед, шаг левой на месте, ча-ча-ча. Шаг вперед – с пятки на всю стопу. Опорная нога делает шаг – отрывается только пятка, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

4. *Mambo+lift* (Мамбо лифт) – шаг правой вперед, шаг левой на месте, правую приставить к левой, подъем левой. Шаг вперед – с пятки на всю стопу. Опорная нога делает шаг – отрывается только пятка, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

### *Маршевые шаги со сменой ноги (Alternative)*

1. *Pivot+cha-cha-cha* (Пивот ча-ча-ча) - шаг мамбо с поворотом + ча-ча-ча – шаг вперед – поворот – шаг вперед – ча-ча-ча. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

2. *Pivot+lift* (Пивот лифт) - шаг мамбо с поворотом + lift – шаг вперед – поворот – шаг вперед – лифт. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

3. *Box step+cha-cha-cha* (Бокс степ ча-ча-ча) – шаг скрестно правой – назад левой – в сторону с правой ча-ча-ча. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

4. *Box step+lift* (Бокс степ лифт) – шаг скрестно правой – назад левой – в сторону правой – подъем левой (lift). При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага.

5. *Step cross+cha-cha-cha* (Степ кросс ча-ча-ча) – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – ча-ча-ча. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

### **Тема 2. Техника танца джаз-модерн**

#### **Теория**

Характерные особенности джаз-танца, понятие «изоляции» уровней исполнения, терминология

#### **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.

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

### **6. Актёрское мастерство**

#### **Тема 1. Упражнение на сценическое внимание**

#### **Практика**

Повторение упражнений 1 года обучения «Сыщики», «Дружные звери».

«Передай позу». Дети сидят на стульях в полукруге и на полу по –турецки с закрытыми глазами. Водящий придумывает позу, показывает её первому игроку. Тот запоминает и показывает следующему. В итоге сравнивается поза последнего игрока с позой, показанной водящим. Детей обязательно надо поделить на исполнителей и зрителей.

**Тема 2.** Упражнения на проявление воображения и фантазии

**Теория**

Актёрское мастерство в танце. Объяснение задания.

**Практика**

Исполнение движений в разных эмоциональных образах. Передача образа животного или птицы с помощью движений.

**Тема 3.** Импровизация

**Практика**

Импровизация на звучащую музыку

**Тема 4.** Собственные актёрские этюды

**Практика**

Показать пластический этюд по сказке или стиху

**7. Фитнес-подготовка**

**Тема 1.** Упражнения для развития силы

**Теория**

Техника выполнения упражнений, техника дыхания при выполнении силовых упражнений.

**Практика**

Повторение тренажа 1-го года обучения с увеличением количества повторений.

**Тема 2.** Упражнения для развития выносливости

**Практика**

Повторение тренажа 1-го года обучения с увеличением количества повторений.

**Тема 3.** Упражнение на развитие скоростных качеств

**Практика**

Полоса препятствий.

**8. Постановочная и репетиционная деятельность**

**Тема 1.** Постановка хореографического номера

**Теория**

Объяснение смысла и цели постановки номера, объяснение образов, актёрской задачи, образности движений.

**Практика**

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. Данная последовательность присутствует на каждом году обучения,

разница только в количестве изучаемых номеров и их сложности, стилистике.

## **9. Промежуточный / итоговый контроль**

### **Теория**

Опрос теоретических знаний по темам. Тестирование.

### **Практика**

Открытое занятие, творческий отчет, практические задания, конкурс, концерт, творческое задание. Приложение 2.

## **10. Итоговое занятие. Коллективная рефлексия.**

### **Теория**

Подведение общих итогов: положительные моменты и проблемы в работе в течение учебного года, награждения дипломами, благодарностями, грамотами сертификатами за участие в культурно-массовых и спортивных мероприятиях учащихся и родителей.

## **Учебный план 3 года обучения**

№ п/п	Название раздела и темы занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практик а	
1.	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Беседа
1.1	Правила поведения и техники безопасности на занятии и на сцене. Расписание занятия. Правила поведения за кулисами, около сцены, в концертном зале. Просмотр видео с танцами.		1	1	
2.	<b>Гимнастика</b>	<b>19</b>	<b>1</b>	<b>18</b>	Беседа Наблюдение
2.1	Развитие гибкости позвоночника	5	-	5	Наблюдение
2.2	Развитие гибкости и подвижности тазобедренных суставов	5	-	5	Наблюдение
2.3	Равновесия и баланс	2	-	2	Наблюдение
2.4	Высокие прыжки	7	1	6	Наблюдение
3.	<b>Акробатика</b>	<b>19</b>	<b>1</b>	<b>18</b>	Наблюдение
3.1	Стойки	2	-	2	Наблюдение
3.2	Перекаты и кувырки	4	-	4	Наблюдение

3.3	Перевороты	9	-	9	Наблюдение
3.4	Трюки в парах, в группах	4	1	3	Наблюдение
4.	<b>Хореографическая подготовка</b>	<b>19</b>	<b>1</b>	<b>18</b>	беседа наблюдение
4.1	Экзерсис у станка	11	1	10	Наблюдение
4.2	Экзерсис на середине зала	8	-	8	Наблюдение
5.	<b>Жанровые разновидности эстрадного танца</b>	<b>70</b>	<b>4</b>	<b>66</b>	Наблюдение
5.1	Техника танца джаз-модерн	48	2	46	Наблюдение
5.2	Техника хип-хоп танца	22	2	20	Наблюдение
6.	<b>Актёрское мастерство</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	Наблюдение
6.1	Упражнение на сценическое внимание	2	-	2	Наблюдение
6.2	Упражнение на проявление воображения и фантазии	4	1	3	Наблюдение
6.3	Импровизация, внутренний монолог	2	-	2	Наблюдение
6.4	Собственные актёрские этюды	1	-	1	Наблюдение
7.	<b>Фитнес подготовка</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	Наблюдение
7.1	Упражнения для развития силы	6	1	5	Наблюдение
7.2	Упражнения для развития выносливости	2	-	2	Наблюдение
7.3	Упражнения на развитие скоростных качеств	1	-	1	Наблюдение
8.	<b>Постановочная и репетиционная деятельность. Концертная деятельность.</b>	<b>65</b>	<b>2</b>	<b>63</b>	Наблюдение
8.1	Постановка хореографического номера	22	2	20	Наблюдение
8.2	Репетиционная работа над номером	43	-	43	Наблюдение
9.	<b>Промежуточный/итоговый контроль</b>	2	-	2	Тестирование
10.	<b>Итоговое занятие.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Беседа

	<b>Коллективная рефлексия</b>				
	<b>ИТОГО</b>	<b>21 6</b>	<b>13</b>	<b>203</b>	

В результате освоения программного материала, учащиеся третьего года обучения должны

*знать:*

- технику выполнения основных джазовых и хип-хоп 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.

## **Содержание учебного плана 3 года обучения**

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

### **1. Вводное занятие**

**Тема 1.** Инструктаж по ТБ: Правила поведения и техники безопасности на занятии и на сцене. Расписание занятия. Правила поведения за кулисами, около сцены, в концертном зале.

Просмотр видео с танцами.

#### **Теория**

Порядок, расписание, направленность и содержание работы. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и на сцене. Правила поведения за кулисами, около сцены, в концертном зале.

#### **Практика**

Просмотр видеоматериалов с концертов, фестивалей танцевального искусства, просмотр отдельных хореографических номеров популярных и знаменитых коллективов страны и зарубежья.

### **2. Гимнастика**

**Тема 1.** Развитие гибкости позвоночника

#### **Практика**

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 поднимание прямых противоположных руки и ноги.

- Мост стоя, подъём с моста, мост «стульчик»

**Тема 2.** Развитие гибкости и подвижности в тазобедренных суставах

### **Практика**

Упражнения на гимнастической стенке: стоя лицом, боком к стенке - поочередные махи ногами; стоя боком, лицом к стенке, выпрямленная нога на 4-5-й рейке - наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке - поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, разведение прямых ног в стороны.

- Шпагаты, махи вперёд, назад, в стороны

**Тема 3.** Равновесия и баланс

### **Теория**

Терминология, объяснения техники выполнения упражнений

### **Практика**

Равновесие: стоя на стопе, стоя на полупальцах, вперед (нога на passe) на 45 гр., 90 гр., в сторону, назад на 45 гр., 90 гр. Равновесия в сторону, вперёд. Равновесия стоя с боковой затяжкой ноги.

Баланс. Использование неустойчивой поверхности фитнес-инвентаря «босу» и балансирующего диска. Затяжки на неустойчивой платформе.

**Тема 4.** Высокие прыжки

### **Теория**

Терминология, объяснения техники выполнения упражнений.

### **Практика**

Прыжки в шпагат, ноги врозь (поперечный шпагат), прыжок пистолет, прыжок страдл, щучка, козак, олень, разножка.

## **3. Акробатика**

**Тема 1.** Стойки

### **Практика**

Стойка на голове, стойка на груди, стойка на руках у стены, стойка на руках толчком двух ног

**Тема 2.** Перекаты и кувырки

### **Практика**

Перекаты вперед прогнувшись, вперед прогнувшись из стойки на коленях с опорой на руки и без опоры на руки, перекат 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

**Тема 3.** Перевороты

**Теория** Терминология, объяснения техники выполнения упражнений.

### **Практика**

Переворот в сторону «колесо» на двух и одной руке. Переворот вперёд. Переворот назад.

**Тема 4.** Трюки в парах группах

Подъём флаера партнёром на колене, колесо флаера с помощью партнёра. Подъём партнерами флаера на руках, флайер выполняет ногами мельницу, разножку, прямой шпагат в воздухе.

#### **4. Хореографическая подготовка**

##### **Тема 1. Экзерсис у станка**

###### **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
- grand battement jetes

##### **Тема 2. Экзерсис на середине зала**

###### **Практика**

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.

#### **5. Жанровые разновидности эстрадного танца**

##### **Тема 1. Техника танца джаз-модерн**

###### **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.

## **Тема 2. Хип – хоп танец**

### **Теория**

История хип хоп танца, характерные особенности, терминология

### **Практика**

Техника «кача», подпрыгивание, скольжение, «слайды», замедления, связки танцевальных элементов движений данного танцевального направления.

### **Основные движения**

- шаги, скачки, подскоки (в сторону, вперед, назад, по диагонали);
- прыжки (на двух ногах, со сменой ног, в выпадах, скрестно, согнув ноги, врозь, с одной на две);
- в партере («краб», «дорожка», «казачок», «мельница», упор на руках, шпагат)

Для обоих танцев свойственна постоянная смена ритма. Построения четкие, геометрически читаемые.

Перестроения быстрые и неожиданные.

## **6. Актёрское мастерство**

### **Тема 1. Упражнение на сценическое внимание**

#### **Практика**

Упражнение «Точная копия» (4-5 минут) заключается в следующем: ведущий, то есть педагог называет два имени: первое имя того, чью позу надо повторить, второе – имя того, кто повторяет позу. Следом делается хлопок, на который все меняют позу. Следом делается хлопок, на который все меняют позы. После этого идёт проверка точности повторения позы. Затем называется следующая пара имён, также следует хлопок и проверка. Со временем имена называются быстрее, то есть сокращается время наблюдения за позой, которую требуются повторить.

### **Тема 2. Упражнения на проявление воображения и фантазии**

#### **Теория**

Актёрское мастерство в танце. Объяснение задания.

#### **Практика**

Исполнение движений в разных эмоциональных образах. Передача образа музыки.

### **Тема 3. Импровизация**

#### **Практика**

Импровизация на звучащую музыку

### **Тема 4. Собственные актёрские этюды**

#### **Практика**

Показать пластический этюд по сказке или стиху

## **7. Фитнес-подготовка**

### **Тема 1. Упражнения для развития силы**

#### **Теория**

Техника выполнения упражнений, техника дыхания при выполнении силовых упражнений.

#### **Практика**

Повторение тренажа 1-го года обучения с увеличением количества повторений. Сгибания – разгибания рук в упоре лёжа, подъёмы корпуса, спины, ног, наскоки на степ-платформу, соскоки со степ – платформы, двойные прыжки через скакалку.

**Тема 2.** Упражнения для развития выносливости

**Практика**

Повторение тренажа 1-го года обучения с увеличением количества повторений. Бег 5 минут, прыжки через скакалку на время 2 минуты

**Тема 3.** Упражнение на развитие скоростных качеств

**Практика**

Полоса препятствий, прыжки через скакалку на скорость.

**8. Постановочная и репетиционная деятельность**

**Тема 1.** Постановка хореографического номера

**Теория**

Объяснение смысла и цели постановки номера, объяснение образов, актёрской задачи, образности движений.

**Практика**

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. Данная последовательность присутствует на каждом году обучения, разница только в количестве изучаемых номеров и их сложности, стилистике.

**9. Промежуточный / итоговый контроль**

**Теория**

Опрос теоретических знаний по темам. Тестирование.

**Практика**

Открытое занятие, творческий отчет, практические задания, конкурс, концерт, творческое задание. Приложение 2.

**10. Итоговое занятие. Коллективная рефлексия.**

**Теория**

Подведение общих итогов: положительные моменты и проблемы в работе в течение учебного года, награждения дипломами, благодарностями, грамотами сертификатами за участие в культурно-массовых и спортивных мероприятиях учащихся и родителей.

**Учебный план  
4 года обучения**

№ п/п	Название раздела и темы занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	

1.	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Беседа
1.1	Правила поведения и техники безопасности на занятии и на сцене. Расписание занятия. Правила поведения на выездных мероприятиях, конкурсах и фестивалях. Просмотр видео с танцами.		1	1	
2.	<b>Гимнастика</b>	<b>27</b>	<b>1</b>	<b>26</b>	беседа наблюдение
2.1	Развитие гибкости позвоночника	6	-	6	Наблюдение
2.2	Развитие гибкости и подвижности тазобедренных суставов	6	-	6	Наблюдение
2.3	Равновесия и баланс	2	-	2	Наблюдение
2.4	Высокие прыжки	13	1	12	Наблюдение
3.	<b>Акробатика</b>	<b>19</b>	<b>1</b>	<b>18</b>	Наблюдение
3.1	Стойки	6	-	6	Наблюдение
3.2	Перекаты и кувырки	4	-	4	Наблюдение
3.3	Перевороты	9	1	8	Наблюдение
4.	<b>Хореографическая подготовка</b>	<b>19</b>	<b>1</b>	<b>18</b>	беседа наблюдение
4.1	Экзерсис у станка	11	1	10	Наблюдение
4.2	Экзерсис на середине зала	8	-	8	Наблюдение
5.	<b>Жанровые разновидности эстрадного танца</b>	<b>67</b>	<b>4</b>	<b>63</b>	Наблюдение
5.1	Техника танца контемпорари	46	2	44	Наблюдение
5.2	Техника танца чирлидинг	21	2	19	Наблюдение
6.	<b>Актёрское мастерство</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	Наблюдение
6.1	Упражнение на сценическое внимание	2	-	2	Наблюдение
6.2	Упражнение на проявление воображения и	4	1	3	Наблюдение

	фантазии				
6.3	Импровизация, внутренний монолог	2	-	2	Наблюдение
6.4	Собственные актёрские этюды	1	-	1	Наблюдение
7.	<b>Фитнес подготовка</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	Наблюдение
7.1	Упражнения для развития силы	6	1	5	Наблюдение
7.2	Упражнения для развития выносливости	2	-	2	Наблюдение
7.3	Упражнения на развитие скоростных качеств	1	-	1	Наблюдение
8.	<b>Постановочная и репетиционная деятельность</b>	<b>60</b>	<b>2</b>	<b>58</b>	Наблюдение
8.1	Постановка хореографического номера	17	2	15	Наблюдение
8.2	Репетиционная работа над номером	43	-	43	Наблюдение
9.	<b>Промежуточный/итоговый контроль</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Тестирование
10.	<b>Итоговое занятие. Коллективная рефлексия</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Беседа
<b>ИТОГО</b>		<b>216</b>	<b>13</b>	<b>203</b>	

В результате освоения программного материала, учащиеся четвертого года обучения должны

*знать:*

- правила безопасности при исполнении акробатических трюков;
- знать основные движения пипидастрами в чирлидинге;
- 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;
- исполнять хореографический этюд в группе;
- соединять отдельные элементы в хореографические композиции.

## Содержание учебного плана 4 года обучения

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

## **1. Вводное занятие**

**Тема 1.** Инструктаж по ТБ: Правила поведения и техники безопасности на занятии и на сцене. Расписание занятия. Правила поведения на выездных мероприятиях, конкурсах и фестивалях.

Просмотр видео с танцами.

### **Теория**

Порядок, расписание, направленность и содержание работы. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и на сцене. Правила поведения за кулисами, около сцены, в концертном зале. Правила поведения на выездных мероприятиях, конкурсах и фестивалях.

### **Практика**

Просмотр видеоматериалов с концертов, фестивалей танцевального искусства, просмотр отдельных хореографических номеров популярных и знаменитых коллективов страны и зарубежья.

## **2. Гимнастика**

**Тема 1.** Развитие гибкости позвоночника

### **Практика**

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.

- Мост стоя, подъём с моста, мост «стульчик», махи в кольцо, захват в кольцо.

- Мост из положения стоя, мост выкрутом, мост на предплечьях

**Тема 2.** Развитие гибкости и подвижности в тазобедренных суставах

### **Практика**

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

- Маховый тренаж: махи вперёд, в стороны, круговые с утяжелителем, махи с сопротивлением (резиной)

**Тема 3.** Равновесия и баланс

### **Теория**

Терминология, объяснения техники выполнения упражнений

### **Практика**

Равновесие: стоя на стопе, стоя на полупальцах, вперед (нога на passe) на 45 гр., 90 гр., в сторону, назад на 45 гр., 90 гр. Равновесия в сторону, вперед. Равновесия стоя с боковой затяжкой ноги. Удержание ног в шпагате без рук, с наклоном корпуса.

Баланс. Использование неустойчивой поверхности фитнес-инвентаря «босу» и балансирующего диска. Затяжки на неустойчивой платформе. Удержание баланса на батуте.

#### **Тема 4. Высокие прыжки**

##### **Теория**

Терминология, объяснения техники выполнения упражнений.

##### **Практика**

Прыжки в шпагат, ноги врозь (поперечный шпагат), прыжок пистолет, прыжок страдл, щучка, козак, олень, разножка, прыжки с приставного шага. Прыжки с помощью партнёра. Прыжок в шпагат со сменой ног, с разворотом, перекидной.

### **3. Акробатика**

#### **Тема 1. Стойки**

##### **Практика**

Стойка на голове, стойка на груди, стойка на руках у стены, стойка на руках толчком двух ног

#### **Тема 2. Перекаты и кувырки**

##### **Практика**

Перекаты вперед прогнувшись, вперед прогнувшись из стойки на коленях с опорой на руки и без опоры на руки, перекат 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

#### **Тема 3. Перевороты**

**Теория** Терминология, объяснения техники выполнения упражнений.

##### **Практика**

Переворот в сторону «колесо» на двух и одной руке. Переворот вперед. Переворот назад. Работа над синхронным выполнением в парах.

### **4. Хореографическая подготовка**

#### **Тема 1. Экзерсис у станка**

##### **Теория**

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

##### **Практика**

Экзерсис у станка:

- demi-plie по IV позиции
- grand-plie по I, II, V позиции
- battement tendu
- battement tendu jete
- rond de jambe par terre
- battements frappes на 45 градусов
- grands battements jetes на 90 градусов по III, V позиции

#### **Тема 2. Экзерсис на середине зала**

##### **Практика**

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, , grands battements jetes.

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

## **5. Жанровые разновидности эстрадного танца**

### **Тема 1. Техника танца контемпорари**

#### **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.

### **Тема 2. Техника танца чирлидинг**

#### **Теория**

Терминология

#### **Практика**

Комбинации работы рук с пипидастрами, сила раскрытия и удержание позиций, чир-прыжки, «той-тач», «пайк», «абстракт», «хёдлер», «хёрки».

Для танца свойственны постоянный ритма. Построения четкие, геометрически читаемые.

Перестроения быстрые и неожиданные.

## **6. Актёрское мастерство**

### **Тема 1. Упражнение на сценическое внимание**

#### **Практика**

Упражнение «Точная копия»

### **Тема 2. Упражнения на проявление воображения и фантазии**

#### **Теория**

Актёрское мастерство в танце. Объяснение задания.

### **Практика**

Исполнение движений в разных эмоциональных образах. Передача образа музыки.

### **Тема 3. Импровизация**

#### **Практика**

Импровизация на звучащую музыку

### **Тема 4. Собственные актёрские этюды**

#### **Практика**

Показать пластический этюд по сказке или стиху

## **7. Фитнес-подготовка**

### **Тема 1. Упражнения для развития силы**

#### **Теория**

Техника выполнения упражнений, техника дыхания при выполнении силовых упражнений.

#### **Практика**

Сгибания – разгибания рук в упоре лёжа, подъёмы корпуса, спины, ног, наскоки на степ-платформу, соскоки со степ – платформы, двойные прыжки через скакалку. Выполнение упражнения «пистолет», «щучка».

### **Тема 2. Упражнения для развития выносливости**

#### **Практика**

Повторение тренажа 1-го года обучения с увеличением количества повторений. Бег 5 минут, прыжки через скакалку на время 2 минуты

### **Тема 3. Упражнение на развитие скоростных качеств**

#### **Практика**

Полоса препятствий, прыжки через скакалку на скорость.

## **8. Постановочная и репетиционная деятельность**

### **Тема 1. Постановка хореографического номера**

#### **Теория**

Объяснение смысла и цели постановки номера, объяснение образов, актёрской задачи, образности движений.

#### **Практика**

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. Данная последовательность присутствует на каждом году обучения, разница только в количестве изучаемых номеров и их сложности, стилистике.

## **9. Промежуточный / итоговый контроль**

#### **Теория**

Опрос теоретических знаний по темам. Тестирование.

#### **Практика**

Открытое занятие, творческий отчет, практические задания, конкурс, концерт, творческое задание. Приложение 2.

## **10. Итоговое занятие. Коллективная рефлексия.**

### **Теория**

Подведение общих итогов: положительные моменты и проблемы в работе в течение учебного года, награждения дипломами, благодарностями, грамотами сертификатами за участие в культурно-массовых и спортивных мероприятиях учащихся и родителей.

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

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

### **Инвентарь и оборудование**

Таблица 6

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)	12 шт.
Степ-платформы	10 шт.
Батут	3 шт.

### **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 индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

**Критерии оценки результативности обучения**

Критериями оценки усвоения программы является выполнение требований, предъявляемым к учащимся для каждого года обучения:

-уровень образовательных результатов, диагностика физического состояния (развитие суставно-мышечного аппарата, координация, гибкость, пластичность),

-уровень личностного развития;

-уровень творческой активности, результаты участия в концертной деятельности, конкурсах и фестивалях.

Уровни теоретической подготовки учащихся:

- высокий уровень – учащийся освоил практически весь объём знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;
- средний уровень – у учащегося объём усвоенных знаний составляет 79-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой;
- низкий уровень – учащийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; учащийся, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Уровни практической подготовки учащихся:

- высокий уровень – учащийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; выполняет практические задания самостоятельно, не испытывая особых трудностей, с элементами творчества;
- средний уровень – у учащегося объём усвоенных умений и навыков составляет 79-50%; выполняет задания в основном с помощью педагога;
- низкий уровень – учащийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; испытывает серьёзные затруднения при

выполнении практического задания, в состоянии выполнять лишь простейшие задания педагога.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов** -практические занятия, беседы, опросы, наблюдение, конкурсы, фестивали, концерт, диагностические карты, зачеты (Приложение 2, 3)

### **Список литературы Для педагога**

1. «Детская энциклопедия балета», 2001.
2. Агоси Смит, «Танцы. Начальный курс», Москва, 2001.
3. Барышникова Т., «Азбука хореографии», Москва 2000.
4. Бобков Л.М. «Вращение в танце как специфическое ощущение тела танцовщика в пространстве». Учебное пособие. Пермь 1999.
5. Боголюбская М.С., «Музыкально-хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания», Москва, 1986.
6. Богомолова Л.В., «Основы танцевальной культуры», Москва, 1993.
7. Ваганова А.Л., «Основы классического танца», Санкт-Петербург, 2001.
8. Васильева Т., «Балетная осанка», Москва, 1988.
9. Журнал «Балет», Москва, 2000 – 2004 гг.
10. Левин М.В., «Гимнастика в хореографической школе», Москва, 2000.
11. Мингалева Т.А. «Некоторые особенности комбинирования аллегро» (Учебно-методическое пособие, Пермь, 2000).
12. Никитин В.Ю., «Джаз-модерн», I часть, Москва, 1998.
13. Никитин В.Ю., «Джаз-модерн», II часть, Москва 2001.
14. Серебренников Н.Н. «Поддержка в дуэтном танце» «Искусство», Ленинградское отделение, 1985.
15. Сидорова С.И. «Уроки классического танца» (Учебное пособие. Пермь. 2001).

### **Список литературы для учащихся и родителей:**

1. «Ритмика и танец» программа для отделений общеэстетического образования и хореографических отделений школ искусств. М. 1980.
2. «Са-Фи-Денс» танцевально-игровая гимнастика для детей. С.-П. 2001.
3. Юрмин Г., Манакер А. «Спортивная энциклопедия почемучки. Записки и зарисовки Рыжего колпачка» Издательство: Олма-Пресс, 2003г. Москва
4. Детская энциклопедия «Балет», Москва, Астрель, 2001.
5. Журнал «Антре», С-Петербург, 2000 – 2004 гг.
6. Журнал «Балет», Москва, 2000 – 2004 гг.
7. Журнал «Звезды над паркетом», Москва, 2000 – 2004 гг.
8. Люси Смит «Танцы. Начальный курс». Москва, Астрель, 2001.

### **Перечень интернет ресурсов**

1. [Млечный путь ДООП Куракина ТВ Контакт МБУ ДО ДЮЦ.pdf](#)
2. <https://danco-studio.ru/chto-takoe-iestradnyi-tanec/>
3. <https://данс-тайм.рф/staff/эстрадный-танец/>
4. <https://balet.academic.ru//2739/Эстрадный> танец

**Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год**

Объединение: Современный эстрадный танец

Группа № , 1 года обучения

Время проведения занятий: вторник– , четверг – , суббота –

Место проведения – Ленинградская наб. 34, корпус 3.

Форма занятия - групповая

<b>№ п/п</b>	<b>Дата</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Форма контроля</b>
<b>1.</b>	<b>3 Сентябрь</b>	Беседа Дидактические игры	<b>2</b>	Вводное занятие	Опрос
<b>2.</b>	<b>5 Сентябрь</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Ритмика Фитнес подготовка Актёрское мастерство	Наблюдение Опрос
<b>3.</b>	<b>7 Сентябрь</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Хореографическая подготовка Жанровые разновидности эстрадного танца	Наблюдение Опрос
<b>4.</b>	<b>10 Сентябрь</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Гимнастика Акробатика	Наблюдение
<b>5.</b>	<b>12 Сентябрь</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Жанровые разновидности эстрадного танца	Наблюдение
<b>6.</b>	<b>14 Сентябрь</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Постановочная и репетиционная деятельность Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Наблюдение Опрос
<b>7.</b>	<b>17</b>	Практическое	<b>2</b>	Ритмика	Наблюдение

	<b>Сентябрь</b>	занятие		Фитнес подготовка Актёрское мастерство	опрос
<b>8.</b>	<b>19 Сентябрь</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Хореографическая подготовка Жанровые разновидности эстрадного танца	Наблюдение
<b>9.</b>	<b>21 Сентябрь</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Гимнастика Акробатика	Наблюдение
<b>10.</b>	<b>24 Сентябрь</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Жанровые разновидности эстрадного танца	Наблюдение
<b>11.</b>	<b>26 Сентябрь</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Постановочная и репетиционная деятельность Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Наблюдение Опрос
<b>12.</b>	<b>28 Сентябрь</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Ритмика Фитнес подготовка Актёрское мастерство	Наблюдение Опрос
<b>13.</b>	<b>1 Октября</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Хореографическая подготовка Жанровые разновидности эстрадного танца	Наблюдение Опрос
<b>14.</b>	<b>3 Октябрь</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Гимнастика Акробатика	Наблюдение Опрос
<b>15.</b>	<b>5 Октябрь</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Жанровые разновидности эстрадного танца	Наблюдение Опрос
<b>16.</b>	<b>8 Октябрь</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Постановочная и репетиционная деятельность Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Наблюдение Опрос
<b>17.</b>	<b>10</b>	Практическое	<b>2</b>	Ритмика	Наблюдение

	<b>Октябрь</b>	занятие		Фитнес подготовка Актёрское мастерство	Опрос
<b>18.</b>	<b>12 Октябрь</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Хореографическая подготовка Жанровые разновидности эстрадного танца	Наблюдение Опрос
<b>19.</b>	<b>15 Октябрь</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Гимнастика Акробатика	Наблюдение Опрос
<b>20.</b>	<b>17 Октябрь</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Жанровые разновидности эстрадного танца	Наблюдение
<b>21.</b>	<b>19 Октябрь</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Постановочная и репетиционная деятельность Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Наблюдение Опрос
<b>22.</b>	<b>22 Октябрь</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Ритмика Фитнес подготовка Актёрское мастерство	Наблюдение Опрос
<b>23.</b>	<b>24 Октябрь</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Хореографическая подготовка Жанровые разновидности эстрадного танца	Наблюдение Опрос
<b>24.</b>	<b>26 Октябрь</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Гимнастика Акробатика	Наблюдение Опрос
<b>25.</b>	<b>29 Октябрь</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Жанровые разновидности эстрадного танца	Наблюдение Опрос
<b>26.</b>	<b>31 Октябрь</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Постановочная и репетиционная деятельность Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Наблюдение Опрос
<b>27.</b>	<b>2</b>	Практическое	<b>2</b>	Ритмика	Наблюдение

	<b>Ноябрь</b>	занятие		Фитнес подготовка Актёрское мастерство	Опрос
<b>28.</b>	<b>5 Ноябрь</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Хореографическая подготовка Жанровые разновидности эстрадного танца	Наблюдение Опрос
<b>29.</b>	<b>7 Ноябрь</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Гимнастика Акробатика	Наблюдение Опрос
<b>30.</b>	<b>9 Ноябрь</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Жанровые разновидности эстрадного танца	Наблюдение Опрос
<b>31.</b>	<b>12 Ноябрь</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Постановочная и репетиционная деятельность Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Наблюдение Опрос
<b>32.</b>	<b>14 Ноябрь</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Ритмика Фитнес подготовка Актёрское мастерство	Наблюдение Опрос
<b>33.</b>	<b>16 Ноябрь</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Хореографическая подготовка Жанровые разновидности эстрадного танца	Наблюдение Опрос
<b>34.</b>	<b>19 Ноябрь</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Гимнастика Акробатика	Наблюдение Опрос
<b>35.</b>	<b>21 Ноябрь</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Жанровые разновидности эстрадного танца	Наблюдение Опрос
<b>36.</b>	<b>23 Ноябрь</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Постановочная и репетиционная деятельность Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Наблюдение Опрос
<b>37.</b>	<b>26</b>	Практическое	<b>2</b>	Ритмика	Наблюдение

	<b>Ноябрь</b>	занятие		Фитнес подготовка Актёрское мастерство	Опрос
<b>38.</b>	<b>28 Ноябрь</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Хореографическая подготовка Жанровые разновидности эстрадного танца	Наблюдение Опрос
<b>39.</b>	<b>30 Ноябрь</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Гимнастика Акробатика	Наблюдение Опрос
<b>40.</b>	<b>3 Декабрь</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Жанровые разновидности эстрадного танца	Наблюдение Опрос
<b>41.</b>	<b>5 Декабрь</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Постановочная и репетиционная деятельность Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Наблюдение Опрос
<b>42.</b>	<b>7 Декабрь</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Ритмика Фитнес подготовка Актёрское мастерство	Наблюдение Опрос
<b>43.</b>	<b>10 Декабрь</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Хореографическая подготовка Жанровые разновидности эстрадного танца	Наблюдение Опрос
<b>44.</b>	<b>12 Декабрь</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Гимнастика Акробатика	Наблюдение Опрос
<b>45.</b>	<b>14 Декабрь</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Жанровые разновидности эстрадного танца	Наблюдение Опрос
<b>46.</b>	<b>17 Декабрь</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Постановочная и репетиционная деятельность Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Наблюдение Опрос
<b>47.</b>	<b>19</b>	Практическое	<b>2</b>	Ритмика	Наблюдение

	<b>Декабрь</b>	занятие		Фитнес подготовка Актёрское мастерство	Опрос
<b>48.</b>	<b>21 Декабрь</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Хореографическая подготовка Жанровые разновидности эстрадного танца	Наблюдение Опрос
<b>49.</b>	<b>24 Декабрь</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Гимнастика Акробатика	Наблюдение Опрос
<b>50.</b>	<b>26 Декабрь</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Жанровые разновидности эстрадного танца	Наблюдение Опрос
<b>51.</b>	<b>28 Декабрь</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Промежуточный контроль Тестирование. Творческий отчет, практические задания, конкурс, концерт	Наблюдение Опрос Самоконтроль Взаимоконтроль
<b>52.</b>	<b>31 Декабрь</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Ритмика Фитнес подготовка Актёрское мастерство	Наблюдение Опрос
<b>53.</b>	<b>9 Январь</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Хореографическая подготовка Жанровые разновидности эстрадного танца	Наблюдение Опрос
<b>54.</b>	<b>11 Январь</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Гимнастика Акробатика	Наблюдение Опрос
<b>55.</b>	<b>14 Январь</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Жанровые разновидности эстрадного танца	Наблюдение Опрос
<b>56.</b>	<b>16 Январь</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Постановочная и репетиционная деятельность Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Наблюдение Опрос

57.	18 Январь	Практическое занятие	2	Ритмика Фитнес подготовка Актёрское мастерство	Наблюдение Опрос
58.	21 Январь	Практическое занятие	2	Хореографическая подготовка Жанровые разновидности эстрадного танца	Наблюдение Опрос
59.	23 Январь	Практическое занятие	2	Гимнастика Акробатика	Наблюдение Опрос
60.	25 Январь	Практическое занятие	2	Жанровые разновидности эстрадного танца	Наблюдение Опрос
61.	28 Январь	Практическое занятие	2	Постановочная и репетиционная деятельность Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Наблюдение Опрос
62.	30 Январь	Практическое занятие	2	Ритмика Фитнес подготовка Актёрское мастерство	Наблюдение Опрос
63.	1 Февраль	Практическое занятие	2	Хореографическая подготовка Жанровые разновидности эстрадного танца	Наблюдение Опрос
64.	4 Февраль	Практическое занятие	2	Гимнастика Акробатика	Наблюдение Опрос
65.	6 Февраль	Практическое занятие	2	Жанровые разновидности эстрадного танца	Наблюдение Опрос
66.	8 Февраль	Практическое занятие	2	Постановочная и репетиционная деятельность Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Наблюдение Опрос

<b>67.</b>	<b>11 Февраль</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Ритмика Фитнес подготовка Актёрское мастерство	Наблюдение Опрос
<b>68.</b>	<b>13 Февраль</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Хореографическая подготовка Жанровые разновидности эстрадного танца	Наблюдение Опрос
<b>69.</b>	<b>15 Февраль</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Гимнастика Акробатика	Наблюдение Опрос
<b>70.</b>	<b>18 Февраль</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Жанровые разновидности эстрадного танца	Наблюдение Опрос
<b>71.</b>	<b>20 Февраль</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Постановочная и репетиционная деятельность Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Наблюдение Опрос
<b>72.</b>	<b>22 Февраль</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Ритмика Фитнес подготовка Актёрское мастерство	Наблюдение Опрос
<b>73.</b>	<b>25 Февраль</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Хореографическая подготовка Жанровые разновидности эстрадного танца	Наблюдение Опрос
<b>74.</b>	<b>27 Февраль</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Гимнастика Акробатика	Наблюдение Опрос
<b>75.</b>	<b>1 Март</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Жанровые разновидности эстрадного танца	Наблюдение Опрос
<b>76.</b>	<b>4 Март</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Постановочная и репетиционная деятельность Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Наблюдение Опрос

<b>77.</b>	<b>6 Март</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Ритмика Фитнес подготовка Актёрское мастерство	Наблюдение Опрос
<b>78.</b>	<b>11 Март</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Хореографическая подготовка Жанровые разновидности эстрадного танца	Наблюдение Опрос
<b>79.</b>	<b>13 Март</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Гимнастика Акробатика	Наблюдение Опрос
<b>80.</b>	<b>15 Март</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Жанровые разновидности эстрадного танца	Наблюдение Опрос
<b>81.</b>	<b>18 Март</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Постановочная и репетиционная деятельность Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Наблюдение Опрос
<b>82.</b>	<b>20 Март</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Ритмика Фитнес подготовка Актёрское мастерство	Наблюдение Опрос
<b>83.</b>	<b>22 Март</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Хореографическая подготовка Жанровые разновидности эстрадного танца	Наблюдение Опрос
<b>84.</b>	<b>25 Март</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Гимнастика Акробатика	Наблюдение Опрос
<b>85.</b>	<b>27 Март</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Жанровые разновидности эстрадного танца	Наблюдение Опрос
<b>86.</b>	<b>29 Март</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Постановочная и репетиционная деятельность Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Наблюдение Опрос

<b>87.</b>	<b>1 Апрель</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Ритмика Фитнес подготовка Актёрское мастерство	Наблюдение Опрос
<b>88.</b>	<b>3 Апрель</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Хореографическая подготовка Жанровые разновидности эстрадного танца	Наблюдение Опрос
<b>89.</b>	<b>5 Апрель</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Гимнастика Акробатика	Наблюдение Опрос
<b>90.</b>	<b>8 Апрель</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Жанровые разновидности эстрадного танца	Наблюдение Опрос
<b>91.</b>	<b>10 Апрель</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Постановочная и репетиционная деятельность Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Наблюдение Опрос
<b>92.</b>	<b>12 Апрель</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Ритмика Фитнес подготовка Актёрское мастерство	Наблюдение Опрос
<b>93.</b>	<b>15 Апрель</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Хореографическая подготовка Жанровые разновидности эстрадного танца	Наблюдение Опрос
<b>94.</b>	<b>17 Апрель</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Гимнастика Акробатика	Наблюдение Опрос
<b>95.</b>	<b>19 Апрель</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Жанровые разновидности эстрадного танца	Наблюдение Опрос
<b>96.</b>	<b>22 Апрель</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Постановочная и репетиционная деятельность Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.	Наблюдение Опрос

97.	24 Апрель	Практическое занятие	2	Ритмика Фитнес подготовка Актёрское мастерство	Наблюдение Опрос
98.	26 Апрель	Практическое занятие	2	Хореографическая подготовка Жанровые разновидности эстрадного танца	Наблюдение Опрос
99.	29 Апрель	Практическое занятие	2	Гимнастика Акробатика	Наблюдение Опрос
100.	3 Май	Практическое занятие	2	Жанровые разновидности эстрадного танца	Наблюдение Опрос
101.	6 Май	Практическое занятие	2	Репетиционная деятельность и сводные репетиции Техника безопасности при проведении репетиций. Правила поведения на сценической площадке. Отработка концертного номера, раскрытие идейного содержания драматургического произведения и воплощение сценического образа в соответствии с репертуарным планом.	Наблюдение Самоконтроль Взаимоконтроль
102.	8 Май	Практическое занятие	2	Репетиционная деятельность и сводные репетиции Техника безопасности при проведении репетиций. Правила поведения на сценической площадке. Отработка концертного номера, раскрытие идейного содержания драматургического произведения и	Наблюдение Самоконтроль Взаимоконтроль

				воплощение сценического образа в соответствии с репертуарным планом.	
<b>103.</b>	<b>10 Май</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Репетиционная деятельность и сводные репетиции Техника безопасности при проведении репетиций. Правила поведения на сценической площадке. Отработка концертного номера, раскрытие идейного содержания драматургического произведения и воплощение сценического образа в соответствии с репертуарным планом.	Наблюдение Самоконтроль Взаимоконтроль
<b>104.</b>	<b>13 Май</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Концертная деятельность Правила поведения на сцене. Развитие чувства уверенности на сцене при выступлениях перед зрителем. Усовершенствование эмоциональности подачи танцевального материала, энергетики танца. Участие в концертах и мероприятиях различного уровня: учреждения, города, области	Наблюдение Самоконтроль Взаимоконтроль
<b>105.</b>	<b>15 Май</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Концертная деятельность Правила поведения на сцене. Развитие чувства уверенности на сцене при выступлениях перед зрителем. Усовершенствование эмоциональности подачи танцевального материала, энергетики танца. Участие в концертах и	Наблюдение Самоконтроль Взаимоконтроль

				мероприятиях различного уровня: учреждения, города, области	
<b>106.</b>	<b>17 Май</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Концертная деятельность Правила поведения на сцене. Развитие чувства уверенности на сцене при выступлениях перед зрителем. Усовершенствование эмоциональности поддачи танцевального материала, энергетики танца. Участие в концертах и мероприятиях различного уровня: учреждения, города, области	Наблюдение Самоконтроль Взаимоконтроль
<b>107.</b>	<b>20 Май</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Итоговый контроль Опрос теоретических знаний по темам. Тестирование. Творческий отчет, практические задания, конкурс, концерт	Наблюдение Опрос Самоконтроль Взаимоконтроль Наблюдение
<b>108.</b>	<b>22 Май</b>	Практическое занятие	<b>2</b>	Итоговое занятие/Коллективная рефлексия	Наблюдение Самоконтроль

**Диагностический инструментарий  
для оценки результативности программы**

Данный диагностический инструментарий позволяет оценить динамику уровня проявления активности и творчества, мотивация к занятиям, эмоциональный настрой, проявление самостоятельности, способность к творчеству, способность к адекватной самооценке. Для этого в середине и конце учебного года заполняется Протокол.

Для оценки знаний теоретической подготовки в конце года учащиеся проходят теоретическое тестирование.

Для оценки практической умений и навыков используются показательные выступления в конце учебного года.

Диагностическое практическое задание технической подготовки для промежуточного контроля.

**Промежуточные контрольные нормативы:**

- Упражнение складка стоя.
- Поднимание туловища из положения, лежа на спине, согнув ноги, за 30 секунд.

Для фиксирования результатов успеваемости учащихся в рамках программы выбрана следующая 5-ти бальная система:

№	Практическое задание	«5»/высокий	«4»/ средний	«3»/низкий
1	<p align="center">Складка стоя</p> 	<p>Наклон с прямой спиной, стопы вместе, колени выпрямить, ладони касаются пола</p>	<p>Наклон с прямой спиной, стопы вместе, колени выпрямить, пальцы касаются пола</p>	<p>Наклон с прямой спиной, стопы вместе, колени выпрямить, пальцы не касаются пола</p>
2	<p>Поднимание туловища из положения, лежа на спине, согнув ноги, за 30 секунд.</p> 	25-30 раз	20-24 раза	17-19 раз

Высокий уровень – учащийся овладел на 100%-80% умениями и навыками;

Средний уровень – учащийся овладел на 79%-50% умениями и навыками;

Низкий уровень – учащийся овладел менее чем 50% объема умений и навыков;

### Итоговый контроль:

Показательное выступление в конце учебного года. Выполнение танцевальной композиции под музыкальное сопровождение. Для фиксирования результатов успеваемости учащихся в протокол в рамках программы выбрана следующая 5-ти балльная система:

баллы / уровень	Критерии оценок		
	музыкальность	артистичность	координация движений
балла / низкий	Движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.	Мимика бедная, движения невыразительные.	Средний уровень точности исполнения упражнений, правильности сочетания рук и ног при танцевальных видах движения, исполнения ритмических композиций в разном темпе.
балла / средний	В движениях выражает общий характер музыки, темп. Начало и конец музыкального произведения совпадает не всегда.	Не всегда умеет передать гамму чувств через мимику и пантомиму. Движения не всегда эмоциональны.	Недостаточно точно исполняет танцевальные упражнения, ритмические композиции в быстром и медленном темпе.
баллов / высокий	Умеет передавать характер мелодии, самостоятельно начинает и заканчивает движения вместе с музыкой, меняет движения на каждую часть музыки.	Умеет передать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания композиции. Умеет выразить свои чувства не только в музыке, но и в слове	Обладает точностью исполнения упражнений, правильным сочетанием рук и ног при танцевальных видах движений. Правильное и точное исполнение ритмических композиций в быстром и медленном темпе.

Высокий уровень – учащийся овладел на 100%-80% умениями и навыками;

Средний уровень – учащийся овладел на 79%-50% умениями и навыками;

Низкий уровень – учащийся овладел менее чем 50% объема умений и навыков;

**Протокол**  
**Результатов промежуточного контроля учащихся**  
**По программе «Современный эстрадный танец»**  
**МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис» за 20..-20..учебный год**

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Ф.И.О. педагога: \_\_\_\_\_

№ группы: \_\_\_\_\_

	Фамилия, имя учащегося	Складка стоя	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, согнув ноги, за 30 секунд.	Всего	Уровень
	Результативность по темам диагностики (%)				

Всего \_\_\_\_\_ учащихся

Из них:

высокий уровень имеют \_\_\_\_\_ чел.,

средний уровень имеют \_\_\_\_\_ чел.,

низкий уровень имеют \_\_\_\_\_ чел.

**Протокол**  
**Результатов итогового контроля учащихся**  
**По программе «Современный эстрадный танец**  
**МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис» за 20..-20..учебный год**

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Ф.И.О. педагога: \_\_\_\_\_

№ группы: \_\_\_\_\_

	Фамилия, имя учащегося	Практика			теория	итого	уровень
		Музыкальность/ балл	Артистичность/балл	Координация движений/балл			
	Результативность по темам диагностики (%)						

Всего \_\_\_\_\_ учащихся

Из них:

высокий уровень имеют \_\_\_\_\_ чел.,

средний уровень имеют \_\_\_\_\_ чел.,

низкий уровень имеют \_\_\_\_\_ чел.

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_ (Ф.И.О.)

подпись

Тестирование теоретической подготовки  
для учащихся 1 года обучения

1. Эстрадный танец это-

Направление в музыке

Направление в хореографии

Направление в искусстве

2. Что означает в танцевальной терминологии «работа в партере»?

Сольный танец

Работа с партнёром

Работа на полу

3. Что такое экзерсис?

Упражнение

Фирма наушников

Автомобиль

4. Назовите приспособление, служащее опорой танцовщикам?

Станок

Палка

Обруч

5. Обувь балерины?

Ботинки

Тапки

Балетки

6. Как переводится слово плие?

Мах

Приседание

Удар

7. Сколько точек направления в танцевальном классе?

7

6

8

8. Первая позиция ног?

Стопы вместе

Пятки сомкнуты вместе, носочки разведены и направлены в разные стороны

Стопы расположены на расстоянии одной стопы друг от друга

9. Как называется балетная юбка?

Пачка

Зонтик

Карандаш

10. Что такое партерная гимнастика?

Гимнастика на полу

Гимнастика у станка

Гимнастика на улице

### Тестирование теоретической подготовки для учащихся 2 года обучения

1. Сколько позиций рук в классическом танце?

2

3

4

2. Подготовительное движение для исполнения упражнений?

реверанс

поклон

preparation

3. Танец-символ Греции?

Сиртаки

Гопак

Лявониha

4. Разновидность медленного вальса, назван в честь одного из городов США?

Вальс бостон

Вальс филадельфия

Вальс нью-йорк

5. Чье имя носила полька в к/ф «Золотой ключик»?

Полька Карабас

Полька Артемон

Полька Пьеро

6. Как переводится слово батман?

Мах

Приседание

Удар

7. Выразительные движения мышц лица?

Жест

Мимика

Поворот

8. Шестая позиция ног?

Стопы вместе

Пятки сомкнуты вместе, носочки разведены и направлены в разные стороны

Стопы расположены на расстоянии одной стопы друг от друга

9. Элемент костюма русского народного танца?

Муфта

Кокошник

Кожух

10. Имя музы-покровительницы танца?

Мельпомена

Клио

Терпсихора

### Тестирование теоретической подготовки для учащихся 3 года обучения

1. Физические упражнения, направленные на увеличение гибкости?

Разминка

Растяжка

Разводка

2. Современный танец отвергает?

Сюжетную хореографию

Музыкальное сопровождение

Традиционный балет

3. Название уличного танцевального стиля?

#### Хип-хоп

Джаз  
Контемпорари

4. Балет Аллы Духовой называется?

#### Тодес

Гармония  
Радость

5. Жест приветствия в танце?

#### Реверанс

Жете  
Батман

6. Что такое современный танец?

#### Танцы, актуальные для своего времени

Танцы, которые перестают танцевать  
Номер, поставленный танцором

7. Выразительные движения руками?

#### Жест

Мимика  
Поворот

8. Вторая позиция ног?

Стопы вместе

Пятки сомкнуты вместе, носочки разведены и направлены в разные стороны

Стопы расположены на расстоянии одной стопы друг от друга, носочки разведены и направлены в разные стороны

9. Самый народный массовый танец?

Ламбада

#### Хоровод

Вальс

10. Что за люди, которые танцуют под гитару и скрипку в ярких длинных юбках?

Испанки

Итальянки

#### Цыганки

## Тестирование теоретической подготовки для учащихся 4 года обучения

1. Инвентарь, способствующий развитию прыгучести?

Гантели  
Скакалка  
Коврик

2. Музыкальное направление хип-хопа?

Макарена  
Реп  
Хоровод

3. В балете П.И. Чайковского «Лебединое озеро» есть уникальный номер – танец маленьких ..... кого?

Лебедей  
Котят  
Утят

4. Танец, выражающий стиль и манеру исполнения народа?

Народный  
Современный  
Классический

5. Происхождение слова хореография?

Греческое  
Русское  
Французское

6. Танец с быстрыми движениями стоп, в специальной обуви для отбивки ритма?

Чечетка  
Фокстрот  
Хип-хоп

7. Танцевальный элемент поворот вокруг себя?

Пивот  
Шассе  
Спин

8. Что укрепляют упражнения на пресс?

Укрепляют мышцы рук

Укрепляют мышцы ног

Укрепляют мышцы живота

9. Какой вид танца чаще всего выбирают жених и невеста для свадьбы?

Вальс

Брейк-данс

Ча-ча-ча

10. Какого танцевального направления НЕ существует?

Хип-хоп танец

Современный танец

Тумба-юмба