


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЯГУЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
Завьяловского района Удмуртской Республики  
(МБОУ «Ягульская СОШ»)

ПРИНЯТО  
Решением Педагогического Совета  
МБОУ «Ягульская СОШ»  
Протокол от «04 » июля 2023г. № 17

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по ВР  
 А.В. Курбатова  
(подпись) (Ф.И.О.)  
« 04 » июля 2023г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Ягульская СОШ»  
И.С. Ларионова  
(подпись) (Ф.И.О.)  
« 04 » 07 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**«Эстрадный танец»**

**Направленность:** художественная  
**Возраст учащихся:** 8-11 лет  
**Срок реализации:** 36 недель (180 часов)

**Автор – составитель:**  
Тарасенко Наталья Владимировна  
Педагог дополнительного образования

Ягул 2023

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Эстрадный танец**» художественной направленности.

Данное направление способствует совершенствованию приобретенных начальных навыков и знаний в области хореографии, начальным навыкам красиво и свободно двигаться, танцевать, а также формирует художественный вкус, эстетическое и физическое развитие. Занятия ритмикой развивают наблюдательность обучающихся, дисциплинируют, сплачивают дружный, объединенный общими интересами коллектив, способствуют их общей культуре.

**Актуальность** программы обусловлена следующими факторами:

- создание оптимальных условий для непрерывного обучения, включая летний каникулярный период и развития творческой личности обучающегося, развитием у него музыкальности, ритмичности, основных физических качеств;
- подготовка учащихся к хореографии в дальнейшем.

**Отличительной особенностью** данной программы заключается в развитии и воспитании на основе современных педагогических технологий личностно–ориентированной направленности, методов, форм, приемов, способствующих наибольшей заинтересованности обучающихся в этом виде деятельности, а также более полному раскрытию их творческого потенциала и формированию стремления к саморазвитию и дальнейшему самосовершенствованию.

**Новизна** программы состоит в освоении и применении компетентностей личного самосовершенствования, в коммуникативной и бытовой сфере, культурно – досуговой деятельности.

**Уровень сложности: начальный**

Приём учащихся на начальный уровень осуществляется без отбора, принимаются все желающие.

**Адресатом программы** являются учащиеся в возрасте 8-11 лет.

**Количество:** от 8-15 человек в группе

**Срок освоения программы:** 36 недель

**Форма обучения:** очная

**Режим занятий:** 2 раза в неделю и 1 час на подготовку к соревнованиям/выступлениям

**Объем программы:** 180 часов

**Форма обучения:** очная. Программа предусматривает сочетание как групповых, так и индивидуальных занятий, совместную работу педагога, родителей и детей.

**Цели и задачи программы**

**Цель:** общая физическая подготовка и подготовка к дальнейшему освоению базового уровня в хореографии.

**Задачи:**

- формирование ритмических навыков, координации, развитие физических данных;
- формирование выразительности, музыкальности исполнения;
- привитие интереса к танцевальному искусству, культуре, воспитание трудолюбия.

**Предметные результаты обучающихся:**

- выполнять ритмические упражнения в соответствии с заданным ритмом музыки;
- овладеть навыками координации движений;

- приобрести опыт выступления коллективом на сцене, перед публикой.

**Метапредметные результаты обучающихся:**

- самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели;
- уметь мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений.

**Личностные результаты обучающихся:**

- формирование правил здорового и безопасного образа жизни;
- формирование духовно – нравственных оснований;
- развитие и реализация творческого потенциала в процессе коллективного (индивидуального) исполнения.

**Алгоритм учебного занятия:**

1. Организационная часть - построение, поклон, объявление целей и темы урока.
2. Подготовительная часть (тренаж): подготавливает двигательный аппарат, нервную систему, эмоциональное состояние учащихся к основной части занятия.
3. Основная часть занятия («танцевальная»): повторение ранее разученного материала, совершенствование ранее полученных навыков; разучивание новых движений, комбинаций, композиций; работа над развернутыми композициями, отработка.
4. Заключительная часть: построение, домашнее задание, поклон. Снимает напряжение, излишнюю эмоциональность.

**Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	теория	практика	
1.	<b>Вводное занятие.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
2.	<b>Общая физическая подготовка</b>				контрольное исполнение
	2.1. Упражнения для развития гибкости и координации.	<b>38</b>		<b>38</b>	
	2.2. Экзерсис на середине.	<b>28</b>		<b>28</b>	контрольное исполнение
	2.3. Партерный экзерсис.	<b>16</b>		<b>16</b>	
	2.4. Основы акробатики.	<b>12</b>		<b>12</b>	
3.	<b>Совершенствование танцевальных навыков</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	
4.	<b>Постановка и разучивание новых концертных номеров.</b>	<b>50</b>	<b>-</b>	<b>50</b>	контрольные испытания
5.	<b>Итоговый зачет-выступление</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	выступление
	Итого	<b>180</b>	<b>2</b>	<b>178</b>	

## Содержание учебного плана.

### 1. Вводное занятие.

*Теория.* Инструктаж по технике безопасности: правила поведения в хореографическом зале, правила пожарной безопасности и пути эвакуации в момент пожара из учреждения.

Знакомство с планом работы на год, с целями и задачами обучения.

Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Внешний вид обучающихся.

### 2. Общая физическая подготовка

#### 2.1. Упражнения для развития гибкости и координации.

Совершенствование техники выполнения упражнений для развития гибкости и координации.

Практическое выполнение упражнений для развития гибкости и координации.

#### 2.2. Экзерсис на середине.

Совершенствование техники выполнения растяжек

Практическое выполнение упражнений для растяжки спины, шеи, рук, ног; подготовка к выполнению и выполнение полушпагатов и шпагатов (прямой, правый, левый)

#### 2.3. Партерный экзерсис.

Выполнение растяжки в партере. Техника выполнения и проработка мышц спины, рук, ног, стоп в партере.

#### 2.4. Основы акробатики.

Техника выполнения и техника безопасности выполнения.

Отработка выполнения элемента «колесо».

### 3. Совершенствование танцевальных навыков

Многочисленное повторение танцевальных элементов и связок.

Совершенствование и отработка танцевальных связок.

### 4. Постановка и разучивание новых концертных номеров.

Совершенствование и многоразовое повторение.

### 5. Итоговый зачет – выступление.

Коллективное выступление на сцене.

## Календарный учебный график

Режим организаций занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным СанПиН.

Месяц	№ недели	Стартовый уровень		
		Т	П	К
1	1	Т		
	2	Т		
	3		П	
	4		П	
2	1		П	
	2		П	
	3		П	
	4		П	
3	1		П	
	2		П	
	3		П	
	4		П	

4	1		П	
	2		П	
	3		П	
	4		П	
5	1		П	
	2		П	
	3		П	
	4		П	
6	1		П	
	2		П	
	3		П	
	4		П	
7	1		П	
	2		П	
	3		П	
	4		П	
8	1		П	
	2		П	
	3		П	
	4		П	
9	1		П	
	2		П	К
	3		П	К
	4		П	К
Всего часов		2	178	
Итого за месяц	36 недель, 180 часов			

**Условия реализации** - Программа реализуется на базе МБОУ «Ягульская СОШ» - актовЫй зал/хореографический зал.

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

- зеркала;
- фонотека (необходимые для занятий музыкальные произведения и фонограммы в записи);
- музыкальный центр

#### **Методические материалы**

**Особенности организации образовательного процесса** – очно.

**Формы организации образовательного процесса** - занятия могут проходить со всем коллективом, по подгруппам, индивидуально.

#### **Формы занятий:**

- **беседа**, на которой излагаются теоретические сведения, которые иллюстрируются поэтическими и музыкальными примерами, наглядными пособиями, презентациями, видеоматериалами.
- **практические занятия**, где дети осваивают музыкальную грамоту, разучивают основные элементы танцевальной композиции.
- **заключительное занятие**, исполнение комплекса упражнений под ритмичную музыку проводится для самих детей, гостей.

Одним из ведущих приёмов обучения танцам детей является демонстрация педагогом манеры исполнения.

**Методы обучения:** словесный (объяснение, разбор, анализ); словесный - наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр

видеоматериалов с выступлениями танцевальных коллективов); практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации в целое произведение); аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления); индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей и уровня подготовки).

**Педагогические технологии** - технология индивидуализации обучения, технология дифференцированного обучения, здоровьесберегающая технология (расслабляющие физические упражнения, с использованием игровых методов; проведение бесед о соблюдении правил личной гигиены, правил поведения на улице, в общественных местах, в классе, на сцене и за кулисами);

#### **Алгоритм учебного занятия:**

1. Организационная часть - построение, поклон, объявление целей и темы урока.
2. Подготовительная часть (тренаж): подготавливает двигательный аппарат, нервную систему, эмоциональное состояние учащихся к основной части занятия.
3. Основная часть занятия («танцевальная»): повторение ранее разученного материала, совершенствование ранее полученных навыков; разучивание новых движений, комбинаций.
4. Заключительная часть: построение, домашнее задание, поклон. Снимает напряжение, излишнюю эмоциональность.

**Дидактические материалы** – фонограммы.

#### **Формы аттестации и контроля реализации программы**

*Система оценки и отслеживания результативности программы*

Система оценки и отслеживания результативности обучения имеет входной, текущий и итоговый характер, и осуществляется по нескольким формам и методам.

#### **Способы проверки результатов:**

- метод наблюдения
- контрольные занятия
- творческие проекты в концертных программах
- мнения жюри в оценки достижений в смотрах, конкурсах.

**Форма контроля** работы педагога по реализации данной программы являются:

- текущий – наблюдение за хореографическим развитием учеников;
- итоговый – выступления учеников на школьных мероприятиях и концертах, участие в конкурсах и фестивалях. Обобщенная оценка наблюдений поурочной работы и конкурсных выступлений.

#### **Контрольные испытания для определения уровня развития специальных навыков**

<b>№</b>	<b>Тесты</b>	<b>Стартовый (начальный)</b>
1	<b>Осанка</b>	Знания и умения как правильно контролировать мышцы шеи, головы, спины, рук, ног для правильной осанки и умение удерживать осанку при выполнении танцевальных

		упражнений и движений
2	<b>Подъем стопы</b>	стопа вытягивается, образуя прямую линию
3	<b>Ритмичность</b>	движение выполняется в собственном темпе, не согласованным с темпом и ритмом музыки, отсутствует умение начинать движение на сильной доле музыкальной фразы.
4	<b>Правильность исполнения танцевального номера в группе</b>	Соблюдение координации движений, правильность исполнения танцевальных элементов, музыкальность, ритмичность.

• **Осанка** – контроль при выполнении комплекса различных упражнений под музыку

• **Подъем стопы** - выполняется по 1 выворотной позиции, рабочая нога вытягивается в сторону, сохраняя натянутость колена, стопы, пальцев ног.

• **Определение ритмичности** – выполняется под музыку заданное движение.

#### Критерии оценивания

Высокий уровень – 3 балла

Средний уровень – 2 балла

Низкий уровень – 1 балл

#### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения	Примечание
1	Участие в районных, зональных, республиканских конкурсах	Выявление одаренных детей, развитие творческих способностей	В течение учебного года	
2	«Новогодний бал-маскарад»	Формирование умений работать в команде, получение знаний	Декабрь/январь	
2	«Майский школьный бал»	Выявление одаренных детей, развитие творческих способностей	Май	

### **Литература:**

#### **Для педагогов:**

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографий. – СПб, 1996.
2. Васильева Т.К. Секрет танца. – СПб,
3. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения 4 кл. Физкультура в школе, №6, 1993.
5. Казьмин В.Д. Дыхательная гимнастика. Ростов н/Д., 2000.
5. Красикова И.С. Осанка. Воспитание правильной осанки. – СПб, 2002.
6. Кряж В.Н. и др. Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск, 1987.
7. Кудра Т. А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учебное пособие. – Владивосток, 2001.
8. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Теория и методика. – М., 2002.
9. 10. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: Теория и методика. – Ростов н/Д., 2002.
10. Михайлова М.Л. Развитие музыкальных способностей детей. – Ярославль, 1997.

#### **Для обучающихся.:**

1. Васильева Т.К. Секрет танца. – СПб, 1997.
2. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования//Информационно-методический сборник №4. – М. – ГОМЦ «Школьная книга», 2003, 208с.