

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5»

Принят на заседании  
педагогического совета,  
протокол №1  
от 30.08.2022г



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа**

**«Эстрадный танец»**

Возраст обучающихся: 11-18 лет

Срок реализации программы: 3 года

Составитель: педагог  
дополнительного образования  
Вертеева Л.А.

Рецензент: заместитель директора  
по ВР Лебедева Е.Викт.

## Пояснительная записка.

Актуальность. В настоящее время актуальна проблема снижения у школьников работоспособности, ухудшения внимания и памяти, увеличения латентного периода двигательных реакций; в результате длительного поддержания статистической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. Движение в ритме, заданном музыкой, способствует работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма. Немало важным является и то, что систематические занятия эстрадным танцем формируют и соразмерно развивают фигуру, способствуют устранению ряда физических недостатков, вырабатывают правильную и красивую осанку, придают внешнему облику человека собранность, элегантность. Занятия по данной программе помогут ребенку правильно развиваться, повысить физическую работоспособность, радостнее общаться и быть здоровым.

Направленность программы – художественно-эстетическая.

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

Новизна программы в изучении современных танцевальных стилей, что позволяет обучающимся идти в ногу со временем.

Данная образовательная программа «Эстрадный танец» составлена на основе типовой «Хореографический кружок» для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ, *модифицированная*.

Уровень освоения – общекультурный. Программа предусматривает творческую, практическую, техническую, психологическую подготовку.

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

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

**Задачи:**

1. Изучение истории танцевальной аэробики;
2. Развитие музыкально-двигательных умений и навыков;
3. Формирование художественно-эстетического вкуса;
4. Развитие артистичности;
5. Создание дружного коллектива и привлечение детей к систематическим занятиям эстрадного танца.

Срок реализации образовательной программы 3 года для обучающихся 11-18 лет. В объединение принимаются все желающие. В основном группы формируются из детей которые прошли начальное обучение дома детского творчества по образовательной программе «Эстрадный танец» Все дети, поступающие в объединение эстрадного танца должны предоставить справку от врача районной поликлиники о допуске к занятиям. Специфика психологических особенностей детей со смешанным составом в группах (мальчики и девочки).

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

Количество детей в группах определяется уставом данного учреждения. В группах:

- 1 год обучения: 11-13 лет - занятие 3 раза в неделю по 2 часа;
- 2 год обучения: 13-15 лет - занятие 3 раза в неделю по 2 часов;
- 3 год обучения: 15-18 лет - занятие 3 раза в неделю по 2 часа.

Методы обучения.

1. Методы по организации и осуществлению учебно-познавательной и творческой деятельности: словесные, наглядные, практические, репродуктивные методы.
2. Методы стимулирования и мотивации: игровые, создание ситуации успеха.
3. Методы контроля и самоконтроля:
  - метод наблюдения;
  - специальная диагностика;

## **Ожидаемый результат:**

1. Знания в области танцевального искусства;
2. Раскрытие творческих способностей, умение планировать и проводить различные части занятий с применением терминологии и жестов;
3. Профессиональная подготовка участия в мероприятиях высокого уровня.
4. Умение активного самостоятельного общения в коллективе;
5. Формирование общей культуры личности ребенка возможность его адаптироваться в современном обществе.

По окончании курса программы у обучающихся могут быть сформированы ключевые компетенции:

Учебно-познавательные – интерес к творчеству, умение адаптироваться в творческой среде.

Здоровьесберегающие – навыки ЗОЖ, гигиены.

Коммуникативные – навыки уверенности в себе, умение работать в коллективе, адекватность самооценки.

Культурно- досуговые – способность к самореализации в творческой деятельности.

Социальные – трудолюбие, внимательность, выносливость.

## **Формы подведения итогов реализации программы**

1. Анкетирования для оценки двигательной активности;
2. Тестирование для оценки физической подготовленности (гибкость, силовая подготовка);
3. Выступления на мероприятиях.
4. Итоговый контроль - отчетный концерт в виде показательного выступления.

## **Условия реализации программы**

1. Материально – техническое обеспечение: помещение, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям; аппаратура – музыкальный центр, видеоустановка. Инвентарь: гимнастические коврики, зеркальная стена, станки, скакалки, бомбоны, ленты, мячи.
2. Информационное обеспечение – литература для педагога и для обучающихся; видеокolleкция.
3. Повышение квалификации педагога.

## Учебно-тематический план первого года обучения

№/№	Название разделов, тема	Всего часов	Из них		Форма контроля
			теория	практика	
1	<b>Вводное занятие.</b> 1.1. Инструктаж по технике безопасности; 1.2. История возникновения аэробики 1.3 Введение в эстрадный танец	8	4	4	Опрос, викторины.
2	<b>Гигиенические основы занятий:</b> 2.1 влияние тренировок на здоровье человека. 2.2. Понятие о гигиене. 2.3Профилактика травматизма.	4	4		Проверка внешнего вида обучающегося, опрос.
3	<b>Элементы классического танца.</b> 3.1. Экзерсис на середине зала 3.2 Экзерсис у палки.	72 32 40		72	Открытый урок
4	<b>Общая физическая подготовка</b> 4.1. Развитие гибкости, стрейчинг 4.2.Развитие силы, ловкости. 4.3. Акробатические элементы	60 20 18 22		60	Тестирование
5	<b>Танцевально-аэробный блок:</b> 5.1. Базовые шаги и танцевальные связки. 5.2. Танцевально разминочный комплекс с элементами эстрадно-танцевальных стилей 5.3. Музыкальная азбука. 5.4. Постановка номеров.	62 12 16 2 32		62	Самоанализ и оценка работы занимающихся
6	<b>Концертная деятельность</b>	10		10	Участие в конкурсах, анализ выступлений
7	<b>Контрольное занятие</b>	8		8	Тестирование, отчетный концерт
	<b>ИТОГО:</b>	<b>224</b>	<b>8</b>	<b>216</b>	

## Содержание программы первого года обучения

### Раздел 1. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности. План работы на учебный год, правила поведения на занятиях. Требования к занимающимся.

История возникновения аэробики структура построения занятий по аэробике «занятия в форме викторины».

Введение в эстрадный танец. Просмотр видео материала, участие в мастер-классе, который проводит старшая возрастная категория

### Раздел 2. Гигиенические основы занятий.

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

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

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

### Раздел 3. Элементы классического танца.

Выработка осанки, развитие выворотной стопы, позиции рук и ног.

3.1. Экзерсис на середине зала - позиции рук, позиции ног: demi-plies, Battement te

3.2. Экзерсис у станка:

- а) Demiplies, grandplies I и II позиции ног;
- б) Battment tendu с I позиции в сторону;
- в) Battement tendu qete в сторону I позиции лицом к станку;
- г) Прыжки с двух ног, положение ног после прыжка

### Раздел 4. Общая физическая подготовка

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

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

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

Для акробатики необходимы гимнастические маты.

### **Раздел 5. Танцевально-разминочный комплекс.**

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

5.2. Танцевально-разминочный комплекс. Разучивание и выполнение несложных танцевальных связок с использованием шагов, подскоков, прыжков, простых передвижений.

5.3. Музыкальная азбука - средства музыкальной выразительности, понятие ритма, темпа, музыкального такта, динамики, характера музыки. Умение слушать и понимать музыку.

5.4. Постановка танцев. Разучивание танцевальных связок, в одном направлении и последующие соединения их в танец.

### **Раздел 6. Концертная деятельность.**

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

### **Раздел 7. Контрольное занятие.**

Тестирование на предмет физической подготовки, усвоения основных музыкально-двигательных знаний и умений. Открытое занятие.

Отчетный концерт.

## Учебно-тематический план второго года обучения

№/№	Название разделов, тема	Всего часов	Из них		Форма контроля
			теория	практика	
1	<b>Вводное занятие.</b> 1.1. Инструктаж по технике безопасности; 1.2. История возникновения аэробики 1.3. Развитие эстрадного танца	8 4 2 2	4	4	Опрос, анализ викторины.
2	<b>Гигиенические основы занятий:</b> 2.1 Питание и питьевой режим. 2.2. Личная гигиена 2.3. Профилактика травматизма.	4	4		Проверка внешнего вида обучающихся, опрос
3	<b>Элементы классического танца.</b> 3.1. Экзерсис на середине зала. 3.2. Экзерсис у станка.	72 32 40		72	Открытый урок
4	<b>Общая физическая подготовка</b> 4.1. Развитие гибкости, стрейчинг. 4.2. Совершенствование основных физических качеств. 4.3. Акробатика и ее совершенствование	60 20 18 22			Тестирование
5	<b>Танцевально-аэробный блок:</b> 5.1. Базовый разминочный комплекс. 5.2. Танцевально-разминочный комплекс. 5.3. Музыкальная азбука 5.4. Постановка номеров	62 2 30 2 28		54	Самоанализ, оценка работы занимающихся
6	<b>Концертная деятельность</b>	10		10	Участие в конкурсах, концертах, анализ выступлений.
7	<b>Контрольное занятие</b>	8		6	Тестирование, открытый урок, отчетный концерт
	<b>ИТОГО:</b>	<b>224</b>	<b>8</b>	<b>216</b>	



## Содержание программы второго года обучения

### Раздел 1. Вводное занятие.

- 1.1. Инструктаж по технике безопасности. Требования к занимающимся, дисциплинарные нормы поведения. Анализ деятельности объединения за прошлый год. План работы на текущий учебный год.
- 1.2. История возникновения аэробики. Виды аэробики. Структура построения занятий. Занятия проходят в форме викторины.
- 1.3. Эстрадные танцы. Просмотр видеоматериала, мастер-класс старшей возрастной категории для младшей и средней группы. Обучающихся.

### Раздел 2. Гигиенические основы занятий.

- 2.1. Питание и питьевой режим на занятиях. Рациональное сбалансированное питание и его роль в жизни человека. Обмен веществ в организме.
- 2.2. Личная гигиена. Повторение материала о гигиене одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий.
- 2.3. Профилактика травматизма.

### Раздел 3. Элементы классического танца.

#### 3.1. Экзерсис на середине:

- а) Sayte по I позиции ног;
- б) первое pont de bras;
- в) Demiplies по I позиции ног;

#### 3.2. Экзерсис у станка:

- а) Demiplies, grandplies I и II позиции ног;
- б) Battment tendu с I позиции в сторону;
- в) Battement tendu qete в сторону I позиции лицом к станку;
- г) Прыжки с двух ног, положение ног после прыжка.

### Раздел 4. Общая физическая подготовка.

- 4.1. Развитие гибкости - совершенствование гибкости, занятия групповые, в парах, индивидуально с применением ковриков, гимнастических скамеек, станков.
- 4.2. Совершенствование физических качеств. Выполнение упражнений для тренировки мышц шеи, рук, плечевого пояса, ног, пресса спины.
- 4.3. Акробатика совершенствование пройденных акробатических элементов, построение пирамид, акробатические перекуты, перевороты, работа в группах, в парах, индивидуально.

## **Раздел 5. Аэробно-танцевальный блок**

5.1. Базовый разминочный комплекс. Совершенствование базовых шагов через разучивание базового комплекса с перестроением, с продвижением. Умение самостоятельно составить разминочный комплекс и его проведение с группой.

5.2. Танцевально-разминочный комплекс. Элементы различных эстрадно-танцевальных стилей. Усложненные упражнения на координацию (Рок-н-ролл, Хип-хоп), народные стили - Восточный, Кантри, Ирландский, Латина, Русский.

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

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

## **Раздел 6. Концертная деятельность.**

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

## **Раздел 7. Контрольное занятие.**

Тестирование детей на предмет физической подготовки, усвоение музыкально-двигательных навыков. Открытое занятие.. Отчетный концерт.

### Учебно-тематический план третьего года обучения

№/№	Название разделов, тема	Всего	Из них		Форма контроля
			теория	практика	
1	<b>Вводное занятие.</b> 1.1. Инструктаж по технике безопасности; 1.2. Проведение викторины. 1.3 .Мастер-класса	8 4 2 2	4		Опрос, самоанализ викторины, подведение итогов
2	<b>Элементы классического танца</b>	72			Открытый урок.
3	<b>Общая физическая подготовка</b> 3.1. Стрейчинг, упражнения на гибкость 3.2. ОФП 3.3. Акробатика и ее совершенствование	60 20 18 22		60 20 18 22	Тестирование
4	<b>Танцевально- аэробный блок</b> 4.1. Базовый комплекс 4.2 Танцевально-разминочный комплекс. 4.3. Музыкальная азбука 4.4. Постановка танцев	64 4 34 2 24		54 4 34 2 14	Самоанализ, оценка работы занимающихся
5	<b>Концертная деятельность</b>	12		12	Участие в конкурсах, концертах, анализ выступлений.
6	<b>Контрольное занятие</b>	8		6	Тестирование, отчетный концерт, чаепитие
	<b>ИТОГО:</b>	<b>224</b>	4	220	

## Содержание программы третьего года обучения

### Раздел 1. Вводное занятие.

1.1. Инструктаж по технике безопасности. Травмобезопасность. Анализ деятельности за прошлый год. План работы на текущий учебный год. Планирование культурно-массовой и досуговой деятельности.

1.2. Самостоятельное творческое проведение викторины для обучающихся младшей и средней возрастной категории.

1.3. Мастер-класс. Просмотр видеоматериала с эстрадными танцами. Проведение мастер-класса для младшей и средней возрастной категории

### Раздел 2. Элементы классического танца.

а) Экзерсис у станка;

б) Экзерсис на середине зала.

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

Battement tendu с I позиции вперед в сторону;

Battement gete в сторону и вперед с I позиции лицом к станку. Экзерсис изучается как у станка, так и на середине. Прыжки на середине, вертушки по диагонали.

### Раздел 3. Общая физическая подготовка

3.1. Стрейчинг - совершенствование гибкости, занятия в парах.

Индивидуально, с применением ковриков, гимнастических скамеек, станков.

3.1. ОФП - совершенствование физических качеств для мышц рук, плечевого пояса, ног, пресса, спины.

3.2. Акробатика - совершенствование и обработка техники акробатических элементов - пирамид, прыжков, переворотов и т.д..

### Раздел 4. Танцевально-аэробный блок.

4.1. Разучивание базового комплекса, отработка техники исполнения, передвижение, перестроение, сложные координационные упражнения руками. Составление самостоятельно базового комплекса и проведение его с группой.

4.2. Танцевально-разминочный комплекс включает в себя изучение современных эстрадно-танцевальных стилей - Street-jam, Jass-modern, Hip-hop и народных стилей - Русский, ирландский, восточный, латино-американский, испанский.

4.3. Музыкальная азбука - умение двигаться свободно под любую музыку. Чувство ритма, музыкального рисунка.

4.4. Постановка танцев. Разучивание танцевальных связок, отработка

техники, работа над идеей танцевального номера. Работа с музыкой. Разучивание рисунка танцевальной композиции, передвижения, перестроения, отработка артистичности.

#### **Раздел 5. Концертная деятельность**

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

#### **Раздел 6. Контрольное занятие.**

Тестирование на предмет физической подготовки, совершенствование музыкально-двигательных навыков. Отчетный концерт в конце учебного года.

## Методическое обеспечение

Наименование разделов и тем	Методические виды продукции	Рекомендации по проведению практических работ	Дидактический и лекционный материалы
Вводное занятие	Викторина.мастер класс	Способы и приемы направленные на понимание техники безопасности на занятиях и дисциплины	Иот №25 Иот№40
Гиг. основы	Учебное занятие	Способы и приемы направленные на здоровый образ жизни детей	Анатомия человека
Классич танец	Учебное занятие, работа по группам и индивидуально	Упражнения на развития силы стоп, постановки рук, правильной осанки.	Ваганова А.Я - Основы классического танца.
ОФП	Подборка учебно-тренировочных упражнений.	Упражнения на выработку и закрепление теоретических знаний, умений.	Лисицкая Т.С.- Тренировка Выносливости. Пластика.Ритм. Орехова.В - Секреты гибкости.
Танцевально-аэробный блок	Учебное занятие, работа в группах	Способы и приемы исполнения разных танцевальных стилей танца, приучать внимательности, сравнению, отработке трудно исполняемых танцевальных движений. Упражнения на выработку и закрепление знаний, умений.	Видеоматериал. Мастер-классы.
Концерт. Деят-ть	Инструктаж. Беседа о Психологическом настрое.	Концертные выступления. Итоговые занятия.	Анализ.
Контрольное занятие	Тестирование, открытое занятие, отчётный концерт.	Способы и приёмы направленные на умения детей анализировать свои достижения.	Учебное пособие по аэробике. 1996 Москва. Учебник инструктора групповых занятий по

### Список литературы для педагога д/о:

1. Аршавский И.А. "Жить, не болея". Москва, Советская Россия, 1976 г.
2. Бурмистрова И. Силаева К. Школа танца для юных. 2003 г.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Санкт-Петербург 2000 г.
4. Гри Лейза Хорт, Лиз Непорент. Энциклопедия. USA 1995 г.
5. Джинджер Банта, Brent Банта. Учебник инструктора по аэробике Международной школы аэробного тренинга. /США/, **"ISATОшибка! Ошибка связи.** 1981 г.
6. Зорина И.В. Фитнес. 2002 г.
7. Кеннет Купер. "Аэробика для хорошего самочувствия". Москва, Физкультура и спорт", 1989 г.
8. Кряж В. Н., Ветошкина Э. В.. Гимнастика. Ритм, Пластика. - Минск, "Полымя", 1987 г.
9. Лисицкая Т. С.. "Гимнастика и танцы". – М., "Советский спорт", 1988 г.
10. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.И. Тренировка выносливости в аэробике. - М., 1988 г.
11. Лисицкая Т.С.. Пластика. Ритм. – М., "Физкультура и спорт", 2-е изд., 1988 г.
12. Матов В. Б., Иванова О. А.. Ритмическая гимнастика для школьников. – М., "Знание", 1989 г.
13. Сосина В. Ю., Фабион Э. М.. Ритмическая гимнастика. – К., "Рядяньска школа", 1990 г.
14. Оздоровительная аэробика. Методическое руководство для инструкторов.- И., УдГУ, 1999 г.
15. Секреты гибкости. Полная амплитуда движений. Москва 1997 г. Перевод с английского В. Орехова.
16. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий. М.Коммерческие технологии. 2001 г.
17. Учебное пособие по аэробике. Федерация аэробики России 1996 г.

### **Список литература для детей, родителей:**

1. Анатомия человека - Как работает Ваше тело. - М., Мир книги, 2007 г.
2. Анисимова Т.Б. Большая книга детского досуга» Ростов на Дону 2004 г.

3. Барри Шейла Эни. Лучшие игры для вечеринки» М. 2002 г.
4. Бурмистрова И., Силаева . Школа танца для юных. - К. 2003 г.
5. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Санкт-Петербург, 2000 г.
6. Загребина Г. Давай устроим праздник – Ярославль, 2005 г.
7. Секреты гибкости. Полная амплитуда движений. Перевод с английского В. Орехова.- М., 1997 г.
8. Учебное пособие по аэробике. Федерация аэробики России. - М., 1996 г.