

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр внешкольной работы «Глория»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 5
« 31 » мая 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ДО ЦВР «Глория»
Е.В. Балуева
« 31 » мая 2021 г.



Художественная направленность

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Эстрадные танцы»**

Возраст обучающихся: 5 – 11 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Корсакова Евгения Юрьевна,
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2021

Оглавление

1.	Пояснительная записка	3
2.	Цель и задачи программы	5
3.	Содержание программы.....	5
4.	Планируемые результаты	9
5.	Календарный учебный график.....	10
6.	Условия реализации программы	10
7.	Формы аттестации и оценочные материалы.....	11
8.	Методические материалы	13
	Список информационных источников	15

Пояснительная записка

Танец – вид искусства, где художественный образ воплощается через музыкально – организованное движение. Особенность искусства танца в том, что содержание любого танцевального произведения раскрывается через пластику человеческого тела. Пластическая природа танца через своеобразную и сложную технику этого искусства раскрывает внутренний мир человека, его лирико-романтические отношения, героические поступки, показывает национальную, стилевую и историческую принадлежность, развивает естественную грацию, музыкальную ритмичность. Занятия в танцевальном коллективе приучают детей к самодисциплине, ответственности, раскрывают индивидуальные возможности.

Приобщение к искусству хореографии включает ознакомление обучающихся с источниками танцевальной культуры, самобытностью национальных танцев, связанных с укладом жизни народов, с их красочными костюмами, музыкально – ритмическим складом мелодий. А тематическая направленность программы позволяет наиболее полно реализовать творческий потенциал воспитанников. Занятия эстрадными танцами позволяют развить чувство ритма, раскрыть индивидуальность и уникальность каждого танцора.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Эстрадные танцы» разработана и реализуется в соответствии с нормативно – правовыми документами:

- Закон РФ от 29.12.2012 №273 – ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Профессиональный стандарт педагог дополнительного образования детей и взрослых (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015 г. № 613н);
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи от 28.09. 2020 г. № 28;
- Приказ департамента образования Ярославской области от 27.12.2019 г. № 47-нп «О внесении изменения в приказ департамента образования Ярославской области от 07.08.2018 № 19-нп»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Эстрадные танцы» обусловлена следующими факторами:

- целью современного образования, в котором дополнительному образованию отводится одна из ведущих ролей в нравственно-эстетическом воспитании ребенка,

удовлетворении его индивидуальных потребностей, развитии творческого потенциала, адаптации в современном обществе, повышении занятости детей в свободное время;

- особенностью современной ситуации, когда искусству и культуре отводится значимая роль в воспитании подрастающего поколения, в формировании его мировоззрения на лучших и достойных подражания образцах мировой музыкальной культуры.

Педагогическая целесообразность. В основе педагогических требований к определению содержания, методики и организационных форм занятий с детьми эстрадными танцами лежит принцип воспитывающего обучения. Воспитание и обучение представляют неразрывное единство. Педагогический процесс строится таким образом, чтобы дети, приобретая знания, овладевали навыками правильного и выразительного движения современной хореографии, одновременно формировали свое мировоззрение.

Занятия танцами содействуют эстетическому воспитанию обучающихся, оказывают положительное воздействие на их физическое развитие, способствуют росту их общей культуры, поэтому можно утверждать, что хореографическое искусство имеет богатую возможность широкого осуществления воспитательных задач, а это, в свою очередь, способствует социальной адаптации обучающихся.

Направленность программы: художественная.

Уровень освоения: ознакомительный.

Адресат программы: дети 5 – 11 лет.

Объем и срок освоения программы: срок реализации программы – 2 года, общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – 288.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса: состав обучающихся постоянный, смешанный (девочки, мальчики), разновозрастной. Особенности комплектования групп: набор свободный. Наполняемость групп 1-го года обучения не менее 15 человек, 2-го года – 10-12 человек.

Зачисление на обучение на основании заявления родителей (законных представителей).

Режим занятий

Год обучения	Режим занятий	Количество часов	
		в неделю	за год
Первый	2 раза в неделю по 2 академических часа, перерыв между занятиями 10 минут	4 часа	144 часа
Второй	2 раза в неделю по 2 академических часа, перерыв между занятиями 10 минут	4 часа	144 часа

Продолжительность академического часа в хореографических объединениях для детей в возрасте до 8 лет – 30 минут, для обучающихся в возрасте 8 лет и старше – 45 минут.

Цель программы: формировать творчески развитую личность, обладающую основными навыками хореографического искусства.

Задачи первого года обучения:

обучения:

- обучить навыкам музыкального движения;
- обучить основам эстрадного танца;
- обучить основным принципам построения танцевальных комбинаций;
- познакомить с основными стилями хореографии.

развития:

- развить музыкально-ритмическую координацию;
- развить мышечное чувство, осанку, стопу;
- развить музыкально-двигательную память.

воспитания:

- воспитать у детей умение слушать, воспринимать, оценивать музыку;
- воспитать чувство коллективизма, товарищества;
- воспитать чувство уверенного выступления на сцене.

Задачи второго года обучения:

обучения:

- обучить основным движениям современного эстрадного танца;
- обучить основным приемам партерной гимнастики.

развития:

- развивать навыки шага в такт музыке, сохраняя красивую осанку;
- развивать навыки исполнения прыжков.

воспитания:

- воспитать интерес учащихся к совместной деятельности;
- воспитать ответственность, трудолюбие, активность.

Содержание программы

Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Введение	1	1	2
2.	Музыкальное движение	2	4	6
3.	Музыкальное движение и игровое творчество	2	6	8
4.	Основы хореографии	2	8	10

5.	Основы хореографии. Танцевальные комбинации	2	10	12
6.	Постановка детского эстрадного танца	6	20	26
7.	Партерная гимнастика	4	18	22
8.	Стили хореографии. Постановка эстрадного номера	4	24	28
9.	Игровая импровизация. Постановка эстрадного номера	4	18	22
10.	Итоговое занятие	1	3	4
11.	Концертная деятельность	-	4	4
	Итого:	28	116	144

Содержание учебно-тематического плана

Тема 1. Введение

Теория: Знакомство с программой. Цели и задачи обучения, Ознакомление обучающихся с режимом занятий. Техника безопасности и правила поведения на занятии и в учреждении.

Практика: Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение. Игра «На знакомство».

Тема 2. Музыкальное движение

Теория: Мелодия и движение. Темп. Музыкальные размеры. Контраст в музыке. Такт и затакт.

Практика: Упражнения на выявление такта и затакта. Тренировка вступления. Музыкально-пространственные упражнения. Танцевальные шаги.

Тема 3. Музыкальное движение и игровое творчество

Теория: Игры под музыку и стихи – особенности ритма, чувство такта. Отличительные особенности от обычной детской игры.

Практика: Игровая программа «По дороге с облаками», игра «Ручеек», «Море волнуется», «Кто такой я».

Тема 4. Основы хореографии

Теория: Основные позиции ног, рук, постановка корпуса. Эстетика выполнения движений.

Практика: Приседания, прыжковые движения, виды ходьбы, бега, наклоны, повороты.

Тема 5. Основы хореографии. Танцевальные комбинации

Теория: Понятие танцевальных комбинаций. Удобное сочетание отдельных элементов для цельного исполнения.

Практика: Сочетание отдельных уже изученных движений (элементов) в простые комбинации, отработка их под музыку.

Тема 6. Танцевальные комбинации. Постановка детского эстрадного танца

Теория: История развития детских эстрадных танцев и их роль в жизни начинающего танцора.

Практика: Разучивание танцевальных этюдов на основе образов, знакомых и понятных детям: «Птичий двор», «Веселые матрешки», «Танец кукол», «Котята и утята», «Муравьишки-работяшки», «Веселые строители», «Цветочная поляна».

Тема 7. Партерная гимнастика

Теория: Польза упражнений, выполняемых на полу.

Практика: Упражнения на развитие гибкости суставов и тела в целом, для улучшения эластичности мышц и связок. Танцевальные элементы под веселую музыку.

Тема 8. Знакомство со стилями хореографии. Постановка эстрадного номера

Теория: Танцевальные стили хореографии. Их истоки и основатели. С какими стилями нам предстоит ознакомиться на практике.

Практика: Знакомство со стилями: «Джаз», «Рок-н-ролл», «Диско». Постановка номера в выбранном стиле. Репетиционная работа.

Тема 9. Игровая импровизация. Постановка современного эстрадного номера

Теория: Знакомство с понятием «импровизация». Основы импровизации.

Практика: Индивидуальные и групповые упражнения на воображение с использованием наглядных и известных образов. Изобразить кого-то или что-то в танце «Зоопарк», «Сказочный паровозик», «Танец для эмоции». Репетиционная работа.

Тема 10. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов учебного года.

Практика: Проверка умений и навыков, приобретенных за год на открытом занятии. Праздничное закрытие учебного года.

Тема 11. Концертная деятельность

Теория: Моральная подготовка; правила поведения; порядок выступления.

Практика: Выступление на концертных программах, организованных Центром.

Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Введение	1	1	2
2.	Партерная гимнастика	2	26	28
3.	Азбука музыкального движения	2	12	14
4.	Элементы народно-сценического	2	4	6

	танца			
5.	Элементы эстрадного танца.	2	12	14
6.	Постановка эстрадного танца	4	30	34
7.	Репетиционно-постановочная работа	1	13	14
8.	Основы характерного танца	2	10	12
9.	Музыкально-танцевальные игры	2	10	12
10.	Итоговое занятие	1	3	4
11.	Концертная деятельность	-	4	4
	Итого:	19	125	144

Содержание учебно-тематического плана

Тема 1. Введение

Теория: Цели и задачи обучения, инструктаж по охране труда. Ознакомление обучающихся с режимом занятий. Внешний вид. Беседа с родителями.

Практика: Действия при эвакуации во время пожара или других стихийных действий. Безопасный маршрут в Центр и обратно.

Тема 2. Партерная гимнастика

Теория: Разъяснение правил исполнения упражнений, показ педагогом упражнений.

Практика: Комплекс упражнений направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов.

Тема 3. Азбука музыкального движения

Теория: Беседа над основными понятиями музыка, темп, такт.

Практика: Комплекс музыкально-пространственных упражнений (хлопки в ладоши, постановка корпуса, музыкальные темпы и т.д.).

Тема 4. Элементы народно-сценического танца

Теория: Просмотр видеороликов народно-сценических танцев.

Практика: Изучение основных движений и ходы белорусского, русского и украинского танца.

Тема 5. Элементы эстрадного танца

Теория: Особенности эстрадного танца.

Практика: Позиции рук (показ учителя). Простейшие композиции. Работа рук, тела, головы, корпуса, в разных направлениях эстрадного танца.

Тема 6. Постановка эстрадного танца

Теория: Видеопоказ эстрадных танцев.

Практика: Постановка танца, отработка движений, техника исполнения.

Тема 7. Репетиционно-постановочная работа

Теория: Техника безопасности. Правила поведения репетиции. Ознакомление с сюжетом изучаемого танца, постановки и т.п.

Практика: Прослушивание музыкального сопровождения. Изучение

танцевальных движений и комбинаций танца постановки и т.п. Отработка сюжетных комбинаций. Изучение и отработка танцевальных постановок. Отработка движений и комбинаций до правильного исполнения танца, эстрадного номера. Отработка характера исполнения танца, эстрадного номера. Репетиция сольных и коллективных номеров. Подготовка танца, эстрадного номера к показу зрителям.

Тема 8. Основы характерного танца

Теория: Разнообразие видов народных танцев, их особенности. Изучение различных национальных характеров в танце.

Практика: Повторение и отработка позиций рук и ног в народном танце: положение корпуса, положение головы, положение кисти. Повторение танцевальной ходьбы и бега различного характера: хороводный, шаркающий, переменный, с притопом, галоп, подскоки. Отработка движения по кругу, в двух концентрических кругах, двух-трех рядах: «змейка», «воротца», «ручеек», «дощечка», «ключи», «хлопушки».

Тема 9. Музыкально-танцевальные игры

Теория: Беседа «Что такое музыкально – танцевальные игры».

Практика: танцевально-ритмические упражнения – «Нарисуй себя», «Стирка». Музыкальные игры – переноска мяча, воротца, змейка, запомни мелодию.

Тема 10. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов учебного года.

Практика: Проверка умений и навыков, приобретенных за год на открытом занятии. Праздничное закрытие учебного года.

Тема 11. Концертная деятельность

Теория: Моральная подготовка; правила поведения; порядок выступления.

Практика: Выступление на школьном концерте.

Планируемые результаты

Первого года обучения:

- владение навыкам музыкального движения;
- знание основ эстрадного танца;
- владение основными принципами построения танцевальных комбинаций;
- знание основных стилей хореографии.
- развитие музыкально-ритмической координации;
- развитие мышечного чувства, осанки, стопы;
- развитие музыкально-двигательной памяти.
- воспитание умения слушать, воспринимать, оценивать музыку;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества;
- воспитание чувства уверенного выступления на сцене.

Второго года обучения:

- владение основными движениями современного эстрадного танца;
- владение основными приемами партерной гимнастики.
- развитие навыка шага в такт музыке, сохраняя красивую осанку;
- развитие навыков исполнения прыжков;
- воспитание интереса учащихся к совместной деятельности;
- воспитание ответственности, трудолюбия, активности.

Календарный учебный график

Год обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Продолжительность каникул	Дата начала учебного периода	Дата окончания учебного периода
первый	36	72	0	сентябрь	май
второй	36	72	0	сентябрь	май

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- наличие специального зала, оснащенного зеркалами,
- гимнастические коврики;
- качественное освещение зала в дневное и вечернее время;
- музыкальный центр, аудиозаписи;
- костюмы для концертных номеров (решение данного вопроса осуществляется совместно с родителями).

Информационное обеспечение: специальная литература, аудио-, видео-, фото-материалы.

Кадровое обеспечение: преподаватель соответствует требованиям, предъявляемым к педагогам дополнительного образования, установленным профессиональным стандартом педагогов дополнительного образования детей и взрослых (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 8 сентября 2015г. № 613н).

Формы аттестации и оценочные материалы

Основными видами контроля являются: текущая, промежуточная итоговая аттестация.

Основными принципами проведения данных видов контроля являются: систематичность, учёт индивидуальных особенностей обучающихся, коллегиальность.

Текущий контроль успеваемости обучающихся направлен на поддержание учебной мотивации и интереса, определение степени усвоения обучающимися учебного материала, определение их готовности к усвоению нового материала, повышение уровня освоения программных требований. Текущий контроль имеет воспитательные цели и учитывает индивидуальные психологические особенности каждого обучающегося. Промежуточная аттестация определяет уровень практической подготовки обучающихся и усвоение ими образовательной программы первого года обучения.

Итоговая аттестация выявляет:

- уровень усвоения теоретических знаний;
- степень усвоения практических умений и навыков в соответствии с прогнозируемыми результатами программы второго года обучения;
- уровень развития индивидуальных творческих способностей.

Показателями качества обучения образования является активность участия обучающихся в концертах, конкурсах различного уровня;

Формы контроля:

- контрольные занятия;
- открытое занятие (для родителей);
- тестирование;
- итоговое занятие.

Диагностика результатов освоения данной программы происходит на основе наблюдения педагога за успехами и трудностями обучающихся во время занятий, контрольных занятий, концертных и конкурсных выступлений.

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ СФОРМИРОВАННОСТИ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ

Сформированность основных движений детей оценивается согласно возрастным нормам. Согласно возрасту, ребёнок должен освоить следующие движения:

Ходьба

5 лет – ходьба на носках, руки за голову; на пятках; перекатом с пятки на носок; ходьба в ритм на месте и с продвижением;

6 лет – гимнастическая ходьба; ходьба на наружных сторонах стопы; приставным шагом с хлопком.

Бег

5 лет – бег в ритм на месте и с продвижением; с преодолением препятствий (обегать, перепрыгивать, пролезать).

6 лет – высокий бег, бег с захлестыванием голени; уметь убегать от водящего, догонять убегающего.

Прыжки

5 лет – прыжки на месте с поворотом на 90 градусов; ноги вместе - ноги врозь; поскок в ритм с продвижением; прыжки с места в высоту, глубину, длину;

6 лет – прыжки на одной ноге с продвижением; подпрыгиванием на месте - одна нога вперед, другая назад; поскок в ритм на месте; прыжки с разбега в высоту, длину; прыжки через длинную качающуюся скакалку.

Лазание

5 лет – перелезание через бревно; ползание по гимнастической скамейке; ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;

6 лет – лазание по гимнастической стенке (до верха) и спускание с нее ритмично, не пропуская реек; ползание на четвереньках, толкая головой мяч; на четвереньках назад: на животе, пролезая под скамейкой.

Метание

5 лет – метание мяча в цель одной рукой, отбивание мяча от пола не более 10 раз; бросание мяча вверх, а после удара мяча о землю уметь ловить мяч руками - выполнять не менее 10 раз подряд;

6 лет – свободное отбивание мяча от пола на месте и с продвижением; перебрасывание мяча друг другу и умение ловить его стоя, сидя и разными способами; овладение элементарными приемами волейбола и баскетбола; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на расстоянии 2 м) с расстояния 3-4 м.

Равновесие

5 лет – ходить и бегать по горизонтальной и наклонной доске переменным шагом прямо и приставным шагом боком; уметь сделать остановку во время бега, присесть или повернуться кругом, затем продолжить бег; кружиться в обе стороны; ходить по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; то же с мешочком на голове;

6 лет – уметь выполнять сложные упражнения на равновесие («ласточка», «пистолетик», «цапля») на полу и на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю ступню; поворачиваться кругом; после бега и прыжков приседать на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе.

Все полученные данные фиксируются в протоколе в начале (Н), в середине (С) и в конце (К) года. На основании этих данных в дальнейшем осуществляется планирование работы в течении года.

В сводную таблицу педагог дополнительного образования ставит знаки «+» или «-», соответствующие реальному возрасту выполнения ребенком тех или иных основных движений.

По результатам диагностики определяется уровень психомоторного развития группы, выявляются наиболее выраженные нарушения статистической, динамической, зрительно-моторной или тонко дифференцированной координации и осуществляется планирование и построение занятий.

Лист учета результативности сформированности основных движений

Учебный год _____

Группа № _____

№ п/п	Ф.И.	Возраст	Сформированность основных движений					
			Ходьба	Бег	Лазание	Метание	Прыжки	Равновесие
1.								
2.								
3.								

ВЫВОД:

Педагог _____

Методические материалы

формы работы:

- *фронтальная форма* предусматривает подачу учебного материала всему коллективу обучающихся;
- *индивидуальная форма* предполагает индивидуальную работу с воспитанником.

Методы обучения:

- *словесные*: объяснение, рассказ, беседа; постановка проблемных вопросов;

- *практические*: упражнения, репетиции;
- *наглядные*: личный показ педагога;
- *игровой*.

Методы воспитательной работы:

- метод внушения: педагог воздействует на детей, прививая положительное отношение обучаемых к художественному произведению;
- метод убеждения: отличается от метода внушения, тем, что руководитель объединения воздействует на создание и мышление воспитанников, обращаясь к их разуму осознанно и доказательно;
- метод поощрения: способствует формированию правильных взаимоотношений в коллективе (награда за умение отлично трудиться, заниматься, требует правильной оценки, подбадривает других обучаемых);
- метод наказания: направлен на искоренение негативных поступков внутри коллектива, недопустимо предвзятое отношение. Наказание должно быть объяснено.

Методы, применяемые при изучении танцев:

- метод разучивания по частям сводится к делению движений на простые части и разучиванию каждой части отдельно с последующей группировкой частей в нужной последовательности;
- целостный метод разучивания заключается в разучивании движений целиком в замедленном темпе. Этим методом удобно разучивать простые движения, а также сложные движения, которые нельзя разложить на отдельные самостоятельные части.

В процессе занятий отрабатываются концертные номера. Проводятся сводные репетиции. Обучающиеся знакомятся с правилами поведения перед, во время и после концерта.

Алгоритм учебного занятия

I этап: Подготовительный: приветствие, разминка.

Начало тренировки – разогрев и укрепление суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Для разминки отводиться примерно 1\4 урока. Большое внимание уделяется координации движений ног с движениями корпуса, головы и рук. Постепенно танцевальные разминки усложняются.

II этап: Основной: овладение специальными умениями и навыками, изучение танца.

Основную часть урока составляет часть разучивания танцевальных композиций. Постепенно уроки усложняются, материальная база знаний увеличивается, и на занятиях могут разучиваться целые танцы.

III этап: Репетиция (закрепление изученного материала)

IV этап: Релаксация.

V этап: Рефлексия.

Список информационных источников

1. Алпарова, Н.Н., Николаев, В.А., Сусидко И.П. Музыкально-игровой материал для дошкольников и младших школьников. Весна идет. – М.: Владос, 2004. – 196 с.
2. Базарова Н. Классический танец.- СПб.: Лань, 2017. – 204 с.
3. Барышникова Т. Азбука хореографии. – СПб.: Респект Люкс, 2016. – 128 с.
4. Бекина, С.И. Музыка и движение: (Упражнения, игры, пляски для детей 6-7 лет). Из опыта работы муз. руководителей дет. садов/й дет. садов/ авт. – сост. С. И. Бекина, Т. П. Ломова, Е. Н. Соковнина. – М.: Просвещение, 1984. - 288 с.
5. Ваганова, А.Я. Основы классического танца. – СПб.: Издательство «Лань», 2000. – 192 с.
6. Васильева, Т.К. Секрет танца – СПб.: Диамант: Золотой век, 1997. – 479 с.
7. Диниц, Е.В. Азбука танцев – Донецк.: Сталкер, 2004.
8. Пуртова, Т.В., Беликова, А.Н., Кветная, О.В. Учите детей танцевать. – М.: Владос, 2004. – 254 с.
9. Тоефуку, Макико Хочу танцевать: метод. пособие. – М.: Махаон, 2013. – 32 с.
10. Фадеева, С.Л. Теория и методика преподавания классического и историко-бытового танцев. – СПб.: Изд-во СПбГУП, 2000. – 113 с.
11. Шереметьевская, Н. В. Танец на эстраде. – М.: Искусство, 2017. – 41 с.

Интернет ресурсы:

1. Все для хореографов и танцоров [Электронный ресурс]. <http://www.horeograf.com/>
2. Выбор.SU - общероссийский интернет-портал [Электронный ресурс]. – http://www.vybor.su/author/2007-06-07_courage.htm
3. Методы обучения бальным танцам [Электронный ресурс]. (<http://book-science.ru/humanities/perfarts/metody-obuchenija-bal-nym-tancam.html?page=5>)

**Календарно-тематический план
ДООП «Эстрадные танцы»
на 20...-20... учебный год**

№ п/п	Дата занятия	Тема занятия	Кол-во часов		
			всего	теория	практика
1		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ, ПБ. Игры на знакомство	2	1	1
2		Мелодия, темп. Ритм. Танцевальная разминка	2	1	1
3		Понятие танцевальный шаг. Танцевальная разминка	2	1	1
4		Изучение и выполнение элементов танцевальной разминки под музыку	2	1	1
5		Ритм. Выделение сильной доли. Упражнения на внимание	2	1	1
6		Упражнения на внимание и координацию движения рук и ног	2	-	2
7		Знакомство на простых примерах с понятиями: шеренга, колонна, дистанция	2	1	1
8		Ходьба друг за другом по одному и парами. Перестроение на ходу в колонне	2	0,5	1,5
9		Простой шаг – мягкий, перекатный, острый	2	0,5	1,5
10		Танцевальный шаг – легкий шаг с носка, легкий бег	2	0,5	1,5
11		Шаг с притопом, тройной шаг с притопом	2	-	2
12		Шаг с подниманием колена вверх: плавно, четко	2	-	2
13		Изучение и выполнение движений «Галоп», «Подскоки»	2	0,5	1,5
14		Применение элементов в простых танцевальных движениях	2	-	2
15		Знакомство на простых примерах с понятиями: круг, диагональ, линия, строй, шахматный порядок, звездочка	2	1	1
16		Понятие «Прыжок». Изучение маленьких и больших прыжков на месте	2	1	1
17		Изучение прыжков с зависанием на месте	2	0,5	1,5
18		Прыжки вперед, в сторону, назад	2	-	2
19		Прыжки в продвижении по диагонали	2	0,5	1,5
20		Применение элементов в простых танцевальных движениях	2	-	2
21		Повторение пройденного материала	2	-	2
22		Упражнения на выработку осанки, на развитие ловкости, равновесия, координации	2	1	1
23		Упражнения на выработку осанки, на развитие ловкости, равновесия, координации	2	1	1
24		Движения с подниманием носка вверх и вынесением его вперед, в сторону, назад с закрытыми глазами и др.	2	-	2
25		Основные положения корпуса, головы	2	-	2
26		Позиции ног – 1,2,3,5. Изучение данных позиций	2	1	1

27		Позиции рук – подготовительная, 1,2,3. Изучение данных позиций	2	1	1
28		Повторение материала. Позиции рук и ног	2	-	2
29		«Маятник» - перенос веса тела с пятки на носок, с одной ноги на другую	2	0,5	1,5
30		«Противоход» - движение разноименных частей тела	2	0,5	1,5
31		«Маятник», «Противоход». Применение элемента в танцевальных движениях	2	-	2
32		Положение корпуса, рук, ног, головы	2	-	2
33		Упражнения для развития стопы	2	-	2
34		Понятие «Demi plie». Demi plie по 6 позиции ног	2	1	1
35		Demi plie по 1 позиции ног	2	-	2
36		Понятие «Releve». Изучение Releve по 6 позиции ног	2	1	1
37		Изучение Releve по 1 позиции ног	2	-	2
38		Повторение пройденного материала	2	-	2
39		Понятие «Портерная гимнастика». Изучение и выполнение элементов разминки в партерной гимнастике	2	1	1
40		Повторение и выполнение элементов разминки партерной гимнастике	2	-	2
41		Вспомогательные и корригирующие упражнения	2	0,5	1,5
42		Упражнения на силу, ловкость и быстроту движений	2	-	2
43		Упражнения на подвижность связок и суставов	2	-	2
44		Упражнения на эластичность и растяжку мышц	2	-	2
45		Упражнения на формирование правильной осанки и координации движений	2	0,5	1,5
46		Соединение разученных упражнений	2	-	2
47		Понятие «Растяжка». Растяжка мышц всего тела	2	1	1
48		Упражнения на гибкость	2	-	2
49		Упражнения на растяжку мышцы ног «Лягушка», «Бабочка»	2	0,5	1,5
50		Кувырки с разного положения	2	-	2
51		Растяжка на мышцы ног. «Полу шпагат»	2	1	1
52		Растяжка на мышцы ног. «Шпагат	2	-	2
53		Работа на мышцы спины. Мост из положения лежа и стоя на коленях	2	1	1
54		Работа на мышцы спины. Мост из положения стоя	2	-	2
55		Повторение пройденных элементов	2	-	2
56		Мониторинг: проверка детей на знания изученного материала	2	1	1
57		Кружение через правое и левое плечо. Кружение на месте, на ходу	2	-	2
58		Простые и двойные приставные шаги вперед, назад, в сторону	2	-	2
59		Поочередное выставление и выбрасывание ноги на пятку, на носок вперед, назад и в сторону.	2	0,5	1,5

		Плавное и резкое одновременное и поочередное движение руками			
60		Применение элементов в танцевальных движениях	2	-	2
61		Разбор и разучивание танцевальных элементов под счет	2	1	1
62		Основные танцевальные движения под счет и под музыку	2	-	2
63		Разнообразные сочетания разученных и отработанных движений с работой рук, хлопками, поворотами, прыжками	2	-	2
64		Повторение всех изученных движений	2	-	2
65		Разбор и разучивание танцевальных элементов, движений, переходов, ритмического рисунка под счёт и под музыку	2	1	1
66		Разбор и разучивание танцевальных элементов, движений, переходов, ритмического рисунка под счёт и под музыку	2	1	1
67		Разбор и разучивание танцевальных элементов, движений, переходов, ритмического рисунка под счёт и под музыку	2	-	2
68		Соединение разученных частей в танец	2	-	2
69		Постановка танца	2	-	2
70		Постановка танца	2	-	2
71		Отчетный концерт	2	-	2
72		Подведение итогов	2	-	2