

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования «Детская школа искусств № 5»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА**

**Программа по учебному предмету  
Предмет по выбору  
Эстрадно-спортивный танец**

**Составлено: преп. Зверевой А.О.**

2015

Рассмотрено на Методическом совете  
Протокол № 17

« 24 » августа 2015 г.

Принято на Педагогическом совете  
Протокол № 61  
« 31 » августа 2015 г.

Директор МБУДО ДШИ № 5  
В.Н.Гнатюк



Срок реализации программы 4 года.

Возраст детей 9-16 лет.

Рецензент: преподаватель высшей квалификационной категории МБУДО ДШИ №4 г. Тулы,  
зам. директора по учебно-воспитательной работе Рожкова Ирина Петровна.

## **Структура программы учебного предмета**

### **I. Пояснительная записка**

1. Общая характеристика учебного предмета
2. Срок реализации учебного предмета,
3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию учебного предмета
4. Форма проведения учебных аудиторных занятий
5. Цель, задачи учебного предмета
6. Методы обучения
7. Условия реализации

### **II. Содержание учебного предмета,**

- Годовые требования

### **III. Требования к уровню подготовки учащихся**

### **IV. Формы и методы контроля, система оценок**

1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание
2. Критерии оценок

### **V. Методическое обеспечение учебного процесса**

- Методические рекомендации педагогическим работникам

### **VI. Списки учебной и методической литературы**

# І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## **1. Общая характеристика учебного предмета**

Программа учебного предмета «Эстрадно-спортивный танец» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ.

Формирование художественной и духовной культуры подрастающего поколения предполагает развитие умений ценить и понимать Прекрасное в природе, искусстве, труде и жизни человека и обществ; пользоваться плодами культурного развития человечества и своего народа; посылно участвовать в процессах поддержания и обновления культуры общества. Все это приводит к совершенствованию собственной личности, ее внутреннего мира путем эстетического общения и собственного художественного творчества в разных видах искусства.

Танец — древнейшее из искусств, отражающее потребность человека передавать другим людям свои радости или скорби посредством своего тела.

Музыкально - ритмические движения помогают развивать музыкально-эстетическую сторону личности ребенка и подростка. Помогает ощущать красоту своих движений, эмоционально обогащаются, испытывают особый подъем, жизнерадостность. Занятия спортивными танцами укрепляют тело, повышают самодисциплину. Они помогают научиться выполнять точные, четкие движения для выражения чувств и эмоций. Спортивные танцы помогают выразить свое настроение при помощи ритмичных шагов и движений тела. Занятия помогают научиться танцевать и развить свою спортивную форму. Спортивные танцы дают возможность общаться в коллективе, используя язык тела, обрести уверенность в себе. Выполнение все более сложные движений и последовательностей развивает память и координацию. Музыкальный фон помогает развивать легкость движений, амплитуду, слух, чувство ритма. Упражнения по растяжке снимают мышечную усталость, делают тело более гибким и пластичным.

## **2. Срок реализации учебного предмета «Эстрадно - спортивный танец»**

Предлагаемая программа рассчитана на четырехлетний срок обучения. Возраст детей, приступающих к освоению программы от 9 лет.

## **3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию учебного предмета:**

Годы обучения/количество часов	1-4 годы обучения
	Количество часов
Максимальная нагрузка (в часах)	140
Количество часов на	140

аудиторную нагрузку				
Год обучения	1	2	3	4
Количество учебных недель	35	35	35	35
Недельная аудиторная нагрузка	1	1	1	1

#### **4. Форма проведения учебных аудиторных занятий**

Учебные аудиторные занятия проводятся в форме групповых занятий (от 10 человек), продолжительность урока 45 минут. Занятия проводятся один раз в неделю по 1 часу, продолжительность учебного года – 35 недель.

#### **5. Цель и задачи учебного предмета «Эстрадно- спортивный танец»**

##### **Цель:**

Создание условий для развития способностей ребёнка к творческому самовыражению через овладение навыками спортивного «уличного» танца.

##### **Задачи:**

- сформулировать систему знаний, умений, навыков по основам хореографии и спорта;
- научить свободно держаться на сцене;
- научить выражать образ в танце;
- научить разбираться в направлениях танцев;
- научить чувствовать партнеров в коллективе.
- развитие выносливости, координации движений;

##### **6. Методы обучения**

Занятия должны быть разнообразными как по содержанию (ритмические упражнения, задания на ориентировку, разучивание упражнений тренировочного характера, разучивание и повторение танцев), так и по набору применяемых методов:

- словесного (объяснение, разбор, анализ);
- наглядного (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития учащихся);
- практического (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- аналитического (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоционального (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуального подхода к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

–

## **7. Условия реализации программы**

- *Материально-техническое обеспечение.*
  - 1. Специализированный зал: зеркала, станки, музыкальный центр ,фортепиано.
  - 2. Подборка аудио и CD дисков.
  - 3. Костюмы.
  - 4. Коврики.
  - *Форма обучающихся*
  - Одежда для занятий должна быть удобной, не стесняющей движений.
  - Для девочек: купальник, лосины или треки (черного цвета).
  - Для мальчиков: лосины, белые футболки.
  - Обувь: джазовки ,балетки.
- 

## **II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, ГОДОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

### **Первый год обучения**

Первоначальное знакомство с особенностями эстрадно спортивного танца. Простейшие тренировочные движения на середине зала. Изучаются отдельные движения и даются небольшие комбинации.

#### **Разминка**

Стретчинг

Изоляция

Прыжки

#### **Середина**

Знание эстрадно спортивных элементов танца.

Знание комбинаций.

### **Второй год обучения**

На втором году обучения продолжается работа над приобретенными знаниями, умениями, навыками, развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости). Развитие чистоты исполнения танцевальных комбинаций и разучивание трюковых элементов.

#### **Разминка**

Стретчинг

Изоляция

Прыжки

#### **Середина**

Знание эстрадно спортивных элементов танца

Знание комбинаций

Знание трюковых элементов

### **Третий год обучения**

На третьем году обучения продолжается работа над приобретенными знаниями, умениями, навыками, укрепление физической подготовки (силы, выносливости, ловкости). Чистоты исполнения танцевальных комбинаций и использование трюковых элементов танце.

#### **Разминка**

Стретчинг

Изоляция

Прыжки

Кросс

#### **Середина**

Знание эстрадно- спортивных элементов танца.

Знание танцевальных комбинаций.

Знание трюковых элементов.

### **Четвертый год обучения**

На четвертом году обучения продолжается работа над приобретенными знаниями, умениями, навыками, укрепление синхронности в танцевальных номерах. Чистоты исполнения танцевальных номеров и использование трюковых элементов танце.

#### **Разминка**

Стретчинг

Изоляция

Прыжки

Кросс

#### **Середина**

Знание эстрадно- спортивных элементов танца.

Знание танцевальных комбинаций.

Знание трюковых элементов.

Знание всех поставленных номеров.

### III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

Уровень подготовки учащихся является результатом освоения программы учебного предмета «Эстрадно-спортивный танец», который определяется формированием комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

- знать основные танцевальные ритмы.
- владеть основными элементами спортивного танца.
- знать особенности аэробики, ее применение в спортивном танце.
- уметь соединить танцевальные фигуры в танец.
- уметь общаться со сверстниками, добиваться успеха.

### IV. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК

#### *Аттестация: цели, виды, форма, содержание*

Оценка качества реализации программы " Эстрадно-спортивный танец " включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию учащихся.

Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: контрольных уроках, концертах, конкурсах, просмотрах к ним и т.д.

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме просмотра, концерта в конце каждого учебного года.

Контрольные уроки в рамках текущей аттестации проводятся в конце каждой четверти в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

По окончании полного курса обучения в рамках промежуточной аттестации проводится просмотр, результаты которого вносятся в свидетельство об окончании учебного заведения. Просмотр может проходить в форме концерта.

#### **Критерии оценок**

По итогам исполнения программы на контрольном уроке, просмотре выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения;
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном);
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а

	именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.;
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета;
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

При выведении переводной оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы ученика;
- оценка на просмотре;
- другие выступления ученика в течение учебного года.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти учебного года.

## **V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

*Методические рекомендации педагогическим работникам*

### Распределение учебного материала на год

Первая четверть отводится для повторения движений, пройденных в предшествующем классе, и постепенного приведения организма учащихся в состояние полной работоспособности. В среднем на это отводится 2-3 недели. Остальное время – прохождение наиболее простых элементов программы и усложненное сочетание движений, пройденных в предыдущем классе.

Вторая четверть отводится на изучение более сложных элементов программы и более сложные комбинированные упражнения, чем в первой четверти.

В третьей четверти после зимних каникул необходимо привести организм учащихся в «рабочую форму» и повторить учебный материал второй четверти. На третью четверть планируется изучение наиболее трудных элементов программы и наиболее сложная координационная работа с движениями, пройденными в первом полугодии.

В четвертой четверти предусматривается продолжение изучения учебного материала, последние две недели отводятся для подготовки к зачету (экзамену).

Залогом успеха любого творческого коллектива является хорошо поставленная и правильно проводимая учебная работа.

### Основные принципы обучения

Принцип научно-методической обоснованности и доступности требует построения учебно-воспитательного процесса на основе современных достижений педагогической и психологической науки, а также теории и истории хореографии, музыкознания и т.д. Этот принцип обязывает педагогов совершенствовать методику преподавания танца с учетом возрастных, психологических, анатомических и других индивидуальных особенностей

детей. Обучение должно быть доступным, но не ниже «порога сложности», преодолевая который, дети могли бы развиваться в физическом, хореографическом и творческом плане. Этот принцип предполагает последовательное усложнение задания в соответствии с возрастом и уровнем развития детей. Педагог должен руководствоваться правилами дидактики: от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному.

Принцип систематичности предполагает наличие связи всех элементов обучения в организации учебно-воспитательного процесса, то есть такое его построение, в ходе которого происходит связывание ранее усвоенного материала с новым. Необходимо установить взаимосвязь между элементами одного танца и танцев одного направления между собой, между танцами и тренировочными упражнениями. Систематичность выражается и в методике обучения: от обучения отдельным элементам к танцу (целостной композиции), от танца к танцевальному направлению. Систематичность проявляется и в формировании умений проявлять свои знания в практической деятельности.

Систематичность предполагает установление связей между изучаемым материалом и личным опытом детей. Принцип систематичности проявляется в регулярности занятий и в установленной последовательности частей урока (разминка, изучение нового материала, повторение ранее изученного). Систематичность проявляется в установленной последовательности движений экзерсисов, в результате чего обеспечивается необходимая связь с упражнениями и преемственность в «наращивании формы». С позиции систематичности отдельные занятия и периоды учебного процесса рассматриваются не как самостоятельные, а как звенья в единой цепи учебного процесса.

Принцип систематичности предусматривает чередование нагрузки с отдыхом, равномерное развитие всех способностей, необходимых исполнителю танца.

Принцип наглядности - один из основных в обучении детей танцу, так как танец имеет наглядно-чувственную природу. Весь смысл учебно-воспитательного процесса состоит в том, чтобы дети могли увидеть, как надо исполнять танец и пластически это передать. Принцип наглядности предполагает широкое применение различных средств и приемов, обеспечивающих понимание сущности изучаемых движений и танцев, способствующих созданию правильного представления о технике, манере и образном разучивании движений. Принцип наглядности реализуется путем показа натуральных движений и танцев (непосредственная наглядность) и путем демонстрации различных наглядных пособий (рисунков, схем, фото, видеопозаказов и образного объяснения (опосредованная наглядность)). Чем сложнее по технике разучиваемые движения, тем большее значение приобретает правильное применение принципа наглядности. По мере накопления танцевального опыта, развития способностей к самостоятельному анализу и обобщению наблюдений повышается эффект применения всех форм наглядности. Новичок видит в танцах лишь внешнюю форму. Восприятие

опытного танцора более существенно. Он точно воспринимает пространственные и временные характеристики, точно чувствует динамику мышечных усилий. При обучении детей танцу необходимо наглядный материал представлять в доходчивой форме, необходимо специально организовывать наблюдение. Недостаток двигательного опыта детей компенсируется хорошо развитой способностью копировать движения. Для этого часто применяется вовлекающий показ, приемы физической помощи, «проводка по движению», приемы имитации.

Принцип сознательности и активности при руководящей роли педагога предусматривает воспитание сознательного отношения к занятиям танцем, пониманию конкретных задач, поставленных перед ребенком на занятии. Для этого педагог объясняет детям назначение и важность тренировочных упражнений, технику исполнения танцевальных «па», приучает детей следить за исполнением другими этих движений и анализировать их, побуждает к самооценке и самонаблюдению. Этот принцип предусматривает развитие у детей инициативы, самостоятельности, умения творчески решать поставленные задачи. Активность учеников на занятиях во многом определяется их отношением к искусству танца, к педагогу и коллективу. Устойчивый интерес к занятиям танцем формируется постепенно и его становление во многом зависит от правильной организации учебно-воспитательного процесса. Только грамотный и увлеченный педагог может дать ученикам основу, по которой в дальнейшем они сами могут творчески развиваться и искать свой путь в искусстве танца.

В процессе занятий бальными танцами должны быть освоены следующие понятия музыкальной грамоты: музыка – ритмическая и эмоциональная основа танца.

## VI. СПИСОК УЧЕБНОЙ И МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. М., «Рольф», 2001
2. Воробьев А.П. Спортивные игры. М., Просвещение. 1973
3. Гай Ховард. Техника исполнения современных танцев. М., Артис, 2003
4. Громов Ю. Основы подготовки специалистов-хореографов: учебное пособие. – СПб: Типография Наука, 2006
5. Дю Беке Антон. Учимся танцу за месяц. – М., 2008
6. Идом Х., Кетрек Н. Хочу танцевать. - М., «Махаон», 2003
7. Кох И. Основы сценического движения. – Л., 1970
8. Летягова Т.В., Романова Н.Н., Филлипов А.В., Шетэля В.М., Краткий словарь танцев. Под ред. Филлипова А.В. - М., Филлинта: Наука, 2006
9. Лисицкая Т. Хореография в гимнастике. – М., 1993
10. Мур Алекс. Пересмотренная техника европейских танцев. – СПб, 1993
11. Основы подготовки специалистов-хореографов: учебное пособие/ Ю. Громов. – СПб: Типография Наука, 2006
12. Раздрокина Л. Танцуйте на здоровье. Танцевально-игровые тренинги. – Ростов-на-Дону, «Феникс», 2007
13. Рубштейн Н. Что нужно знать, чтобы стать первым. Танцор. Пара. - М., 2007
14. Рубштейн Н. Что нужно знать, чтобы стать первым. Тренер. - М. 2007
15. Лэрд Уолтер Техника латиноамериканских танцев. Артис, 2008
16. Плетнев Л. С реверансом. М., Маренго Интернэйшнл Принт, 2001
17. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике, бальным танцам. – М., 2006