

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ЮГО-ВОСТОЧНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА МОСКВЫ  
«ШКОЛА № 2051»

*Принято на заседании  
Управляющего Совета № 1  
30 августа 2017 г.  
Протокол № 1 от 30.08.2017 г.*

*«СОГЛАСОВАНО»  
Директор ГБОУ Школа № 2051*

*Семенова Е. Н.*

*Программа  
объединения дополнительных услуг  
Эстрадного танца «Just Dance»*

*Направленность: художественно-эстетическая  
Возраст обучающихся: 8-12 лет  
Срок реализации программы: 3 года*

*Автор-составитель:  
Серова И.О.*

*Москва  
2017-2018 уч. год*

## Пояснительная записка

Танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой, всесторонне развитой личности. Занятия народными танцами являются очень актуальными в современной жизни т.к. они приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус. Соприкосновение с танцем учит детей слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку. Занятия народным танцем совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус учащегося. В танце находит выражение жизнерадостность и активность ребенка, развивается его творческая фантазия, творческие способности: воспитанник учится сам создавать пластический образ. Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит ребенку моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества.

**Современные эстрадные танцы** – это направление, которое объединило в себе элементы самых разных стилей. В эстрадном танце могут присутствовать элементы хип-хопа, фанка, классического балета или джаз-танца. Занятие эстрадным танцем позволяют развить не только чувство ритма, но и раскрыть индивидуальность каждого танцора, его уникальность.

У каждого ребенка есть свои грани творческих возможностей, получив элементарные минимальные знания в школе, талантливые дети продолжают развивать свои способности в кружках и ансамблях танца.

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной образовательной программы: 8-12 лет. В объединение дети принимаются на свободной основе, занимаются в разновозрастных группах, в каждой из которых не более 15 человек.

**Сроки реализации программы, формы и режим занятий.** Программа рассчитана на 3 года обучения. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу. Для детей дошкольного возраста время занятия

рассчитано на 30 минут, остальное время отводится на организационные моменты занятия. Основной формой образовательного процесса является занятие, которое включает в себя часы теории и практики. Другие формы работы: концертная деятельность, участие в конкурсах, фестивалях, смотрах.

## **Актуальность программы**

Результаты исследования образа жизни детей школьного возраста дают основания говорить о возникновении угрожающей общемировой тенденции – недостаточной физической активности и малоподвижном образе жизни.

Практически 30% детей ведут малоподвижный образ жизни, смотрят телевизор или сидят за компьютером более трех часов в сутки.

Развитие детей именно в дошкольном и младшем школьном возрасте имеет решающее значение для формирования прочного фундамента физического и психического здоровья человека. В этот период происходит наиболее интенсивное развитие и рост организма, формируется характер, базовые жизненные ценности и черты личности. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями современного хореографического искусства, традиционными народными танцами и образом жизни современного ребенка.

Детский коллектив русского танца – это особая среда, предоставляющая самые широчайшие возможности для развития ребенка: от изначального пробуждения интереса к искусству танца до овладения основами профессионального мастерства.

Танец как вид искусства обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Это синтетический вид искусства, основным средством которого является движение во всем его многообразии. Высочайшей выразительности оно достигает при музыкальном оформлении. Музыка – это опора танца.

Педагогическая целесообразность программы в том, что движение и музыка, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память, учат благородным манерам. Воспитанник познает многообразие народного танца. Народные танцы воспитывают коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формируют эмоциональную культуру общения. Кроме того, они развивают ассоциативное мышление, побуждают к творчеству.

Систематическая работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает детям понять себя, лучше

воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях танцем, но и в повседневной жизни.

Программа дает возможность каждому ребенку проникнуть в мир музыки и танца, а не подготовить их к профессиональной сцене.

Отличительной особенностью данной образовательной программы является то, что набор детей в группы проходит без специального отбора учащихся, в отличие от специализированных учреждений. Содержание программы распределено таким образом, что в каждом учебном году воспитанники овладевают определенным минимумом знаний, умений, и навыков и решают определенные задачи для достижения основной цели.

## **Характеристика основных результатов, на которые ориентирована программа**

Данная программа ориентирована на формирование гармонически развитой личности средствами программы «Хореография». К числу планируемых результатов освоения курса программы отнесены:

- **личностные результаты**- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей;
- **метапредметные результаты**- обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видения красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий;
- **предметные результаты**- выполнение хореографических комбинаций на необходимом уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умение характеризовать музыкальное произведение, согласовать музыку и движение.

## **Основные принципы, лежащие в основе учебно-воспитательного процесса**

Ценностью и целью педагогической деятельности в условиях обучения хореографии и танцу всегда должна являться личность ребенка. В основе учебно-

воспитательного процесса должна лежать идея личностно-ориентированного подхода, идея признания личности развивающегося ребенка высшей социальной ценностью.

**Педагогические принципы**, лежащие в основе учебно-воспитательного процесса:

1. Природосообразность – образование в соответствии с природой ребенка, его здоровьем, способностями и возможностями.
2. Гуманистическая направленность образовательного процесса – оказание помощи любому ребенку в достижении успеха, соблюдение демократических взаимоотношений в коллективе.
3. Культурносообразность – воспитание на общечеловеческих ценностях: трудолюбии, уважении к культурному наследию предшествующих поколений и др.

### **Методическое и дидактическое обеспечение**

Медиасредства (аудио и видеосредства):

- Аудионосители: фонограммы для эстрадных танцев.
- Видеоносители: материалы, демонстрирующие результаты обучения по программе и опыт работы других хореографических коллективов.

Материально-техническое обеспечение

- Помещение, удовлетворяющее санитарно-гигиеническим нормам, оснащенное зеркалами и станками.
- Музыкальный центр и аудионосители для проведения занятий.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

Требования к уровню подготовки воспитанников. Прогнозируемые результаты и способы их проверки

При поступлении в хореографический ансамбль каждый ребенок диагностируется по восьми показателям: осанка, выворотность, подъем стопы, танцевальный шаг, гибкость тела, прыжок, координация движений, музыкально – ритмическая координация. Педагог оценивает воспитанника каждые полгода. Есть случаи, когда заниматься в ансамбль приходили дети с неправильной осанкой, низким уровнем развития по другим тестовым показателям. А через определенное время показатели значительно улучшались. Далее приводится описание показателей, которые оцениваются по 10 балльной шкале.

Осанка. Для занятий танцами кроме хорошего физического развития необходимо выработать правильную осанку. Основа осанки – позвоночник и его соединения с тазовым поясом. Позвоночник имеет изгибы: шейный (вперед), грудной (назад), поясничный (вперед), крестцово-копчиковый (назад). При нормальной осанке изгибы позвоночника выражены умеренно,

причем правая и левая части симметричны: углы лопаток на одной высоте и на одном расстоянии от позвоночника, ось тела, проходя через общий центр тяжести, проецируется на середину площади опоры, что обеспечивает устойчивое равновесие.

Выворотность – способность развернуть ноги (в бедре, голени и стопе) наружу. Она зависит от двух очень важных факторов. Во-первых, от строения тазобедренного сустава. Чем глубже головка бедренной кости входит в вертлужную впадину, а связки, фиксирующие бедренную кость в вертлужной впадине, жестче, тем меньше выворотность ног, и наоборот. Во-вторых, выворотность связана со строением ног. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к двенадцати годам. К этому времени носки стоп у ребенка оказываются повернутым либо наружу, либо внутрь (косоплоскость). Поэтому очень важно не упустить момент и успеть исправить недостаток.

Подъем стопы – изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема (высокий, средний, маленький) находится в прямой зависимости от строения стопы и эластичности связок.

Танцевальный шаг – способность свободно поднимать ногу на определенную высоту в сторону, назад, вперед при выворотном положении обеих ног.

Гибкость тела зависит от гибкости позвоночного столба. Степень подвижность определяется строением и состоянием позвоночных хрящей.

Прыжок, его высота и легкость зависят от силы мышц, согласованности всех частей тела (сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного голеностопного, стопы и пальцев).

### Координация движений

Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную.

Для нервной координации характерно чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки и т.п. Они могут быть закреплены в памяти. Запоминание движения, профессиональная память – одна из особенностей координации, зависящей от работы зрительного и вестибулярного аппаратов и других органов.

В мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях).

Двигательная координация – это процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

Музыкально – ритмическая координация

Это умение согласовывать движение частей тела во времени и пространстве под музыку.

В соответствии с поставленными целями и задачами образовательной программы после освоения содержания программы ожидаются следующие результаты.

### Учебно-тематический план

#### 1 год обучения

№ п/п	Основное содержание	Количество часов		
		всего	теория	Практика
1	Техника безопасности на уроке хореографии		1	0
3	Развивающие Элементы акробатики и художественной гимнастики	10	1	9
4	Упражнения «Формирование правильной осанки»	10	1	9
5	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов	14	1	13
6	Упражнения для развития «выворотности» и танцевального шага	10	1	9
7	Упражнения для формирования стопы	10	0	21
8	Разучивание танцевальных стилей	20	2	18
	Итого:	74		

### Учебно-тематический план

#### 2 год обучения

№	Основное	Количество часов
---	----------	------------------

<i>n/n</i>	<i>содержание</i>	<b>всего</b>	теория	Практика
1	Техника безопасности на уроке хореографии		1	0
3	Развивающие Элементы акробатики и художественной гимнастики	10	1	9
4	Упражнения «Формирование правильной осанки»	10	1	9
5	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов	10	1	9
6	Упражнения для развития «выворотности» и танцевального шага	10	1	9
7	Упражнения для формирования стопы	10	0	21
8	Разучивание танцевальных стилей	24	2	22
	Итого:	74		

**Учебно-тематический план  
3 год обучения**

<i>№ n/n</i>	<i>Основное содержание</i>	<i>Количество часов</i>		
		<b>всего</b>	теория	Практика
1	Техника безопасности на уроке хореографии		1	0
3	Развивающие Элементы акробатики и художественной гимнастики	8	1	7
4	Упражнения «Формирование правильной осанки»	8	1	7
5	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов	10	1	9



6	Упражнения для развития «выворотности» и танцевального шага	10	1	9
7	Упражнения для формирования стопы	10	0	21
8	Разучивание танцевальных стилей	28	2	26
	Итого:	74		

## Содержание программы

### 1. Техника безопасности на уроке хореографии

1. Инструкция при проведении занятий по хореографии.

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по хореографии допускаются дети, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по хореографии должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по хореографии возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

-травмы при столкновениях, при падениях на мокром, скользко полу или площадке.

1.4. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, занять места расположения первичных средств пожаротушения.

1.5. О каждом несчастном случае руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.6. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с

правилами внутреннего трудового распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

## 2. Требования безопасности перед началом занятий

### 2.1 Надеть форму и обувь перед началом занятий

2.2. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу.

2.3. Провести разминку, тщательно проветрить зал хореографии.

## 3. Требования безопасности во время занятий

1. При проведении занятия поддерживать дисциплину и порядок, следить за тем, чтобы дети выполняли все указания.

2. Не разрешать детям самовольно покидать место проведения занятия.

3. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

5. При использовании на музыкальном занятии электрических звуковоспроизводящих аппаратов и инструментов (магнитофон, проигрыватель, телевизор и др.) руководствоваться «Инструкцией по охране труда при использовании технических средств обучения».

## 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении пожара в зале хореографии немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.2. При получении обучающихся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

## 5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Тщательно проветрить зал хореографии.

5.2. Снять одежду и обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **Музыкальное сопровождение**

Хореографическая разминка проводится с музыкальным сопровождением. Посредством музыкального сопровождения помогает тренеру организовать внимание занимающихся и воспитывает у них чувство ритма, музыкальность выполнения, передавать характер музыкального произведения пластикой движений, взглядом и поворотом головы. Музыкальное сопровождение должно быть выразительным, характерным для каждого вида упражнения, где ясно прослушивается музыкальная фраза, укладывающееся количество тактов, соответствующее продолжительности упражнения. Давая определенный темп, метр и ритмический рисунок, музыка выявляет и подчеркивает характерные особенности движения, помогает его выполнению и одновременно приучает обучающихся понимать соответствие между характером музыки и характер движения. Определенный метр, темп рисунок выявляют и подчеркивают технический характер движения: мелодия, разнообразно гармонизированная, создает эмоциональную окраску движений, подчиняет движения музыке и обеспечивает музыкальную насыщенность уроку. Если в композиции мы подчиняемся музыке, передаем ее содержание и форму, то в уроке происходит обратное явление: музыка должна по своей форме подчиняться движению. Все комбинации урока должны строиться с учетом музыкальной фразы (тактовой квадратности), начинаться и заканчиваться вместе с нею. Музыкальные фразы могут быть малые и большие: четыре такта, восемь, шестнадцать, тридцать два и т. д. Импровизационная музыка должна строго подчиняться рисунку заданной тренером-преподавателем комбинации, иметь определенный ритмический рисунок, соответствующей характеру движений.

## **Музыкальный размер**

Музыкальный размер (м/р) определяет количество долей в одном такте. В хореографии применяется музыка с м/р. 2/4; 3/4; 4/4; реже 6/8.

3. М/р 2/4 соответствует счет «раз» – «два», а при более дробном делении движений «раз» – «два» – «три» или «раз» – «и» – «два» – «и».

4. М/р 3/4 следует считать «раз» – «два» – «три» или «раз» – «и» – «два» – «и» – «три» – «и».

5. Таким образом, на фразу приходится в музыкальных произведениях двудольного размера 8 счетов. Трехдольного – 12, четырехдольного – 16

счетов по тактам 4 счета. Учитывая построение музыкальных произведений, продолжительность отдельных упражнений и учебных комбинаций может составлять 2, 4, 6, 8, 16, 32 счета, а при большей длительности – число кратное 32 (в отдельных случаях – 16). Продолжительность упражнений, выполняемых по музыку трехдольного размера, может быть 3, 6, 12, 24, 48 счетов, при большей длительности – число кратное 48.

## **Элементы классического танца**

### Позиции рук и ног в классическом танце

1. Подготовительная: Руки вниз, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонью вверх. Большой палец внутри ладони.

2. I – первая: Руки вперед, округленные в локтевом и лучезапястном суставах

3. II – вторая: Руки вперед в стороны, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонями внутрь.

4. III – третья: Руки вперед кверху, округленные в локтевом и лучезапястном суставах, ладонями внутрь.

### Варианты положения рук:

1. Правая рука в третьей позиции, левая рука во второй позиции

2. Правая рука вперед, ладонью вниз, левая рука назад, ладонью вниз

3. Правая рука во второй позиции, левая рука в подготовительной позиции

4. Правая рука в первой позиции, левая рука в подготовительной позиции

6. Правая рука в третьей, левая рука в подготовительной позиции

### Позиции ног

#### I – первая

Сомкнутая стойка носки наружу. Пятки сомкнуты, носки наружу. Ноги расположены на одной линии с равномерным распределением центра тяжести по всей стопе

#### II – вторая

Широкая стойка ноги врозь носки наружу. Ноги расположены друг от друга на одной линии на расстоянии одной стопы с равномерным распределением центра тяжести между стопами

III – третья

Правая приставлена к середине левой стопы (носки наружу)

IV – четвертая

Стойка ноги врозь, правая перед левой (на расстоянии одной стопы) носки наружу (выполняется с обеих ног)

V – пятая

Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу (правая пятка сомкнута с носком левой, выполняется с обеих ног)

VI – шестая

Сомкнутая стойка (пятки и носки сомкнуты).

### **Элементы акробатики и художественной гимнастики**

Элементы акробатики сочетаются с элементами хореографии у станка, гимнастической стенки или на середине, включающие элементы индивидуальной работы: статические (равновесия, шпагаты, упоры, стойки) и динамические (перекаты, кувырки, колеса, полуперевороты, перевороты, ) упражнения. По мере усвоения элементов хореографии у опоры и на середине, для развития навыка слитного выполнения нескольких элементов рекомендуется сочетание изученного с элементами ИВС. Составляя связки или учебные этюды, необходимо правильно подобрать облегченные элементы классификационной программы с учетом соответствующего года обучения.

Равновесия:

1. Равновесие шпагатом;
2. Равновесие шпагатом с захватом (затяжка) за колено, за голень одной или двумя руками;
3. Равновесие кольцом;
4. Равновесие шпагатом с наклоном вперед.

Способы выполнения шпагатов:

1. Скольжением;
2. Перемахом из упора лежа;

3. Из стойки перемахом;

4. Фляк в шпагат.

Мосты:

1. Мост на предплечьях;

2. Мост на одну ногу (с опорой на руки и ногу, свободная нога согнута и поднята вперед);

3. Мост на одну руку с опорой на одну руку и на обе ноги;

4. Мост с кольцом — свободная нога согнута назад к голове;

5. Мост с шпагатом — свободная нога поднята в вертикальное положение;

6. Мост с захватом руками за голень (мост- складка).

Кувырки:

1. Кувырок в группировке;

2. Длинный кувырок;

3. Из стойки на руках;

4. Кувырок назад из упора присев, в положение полушпагата, на 1 или 2 колена; в прямой шпагат;

5. Кувырок назад, согнувшись;

6. Кувырок прыжком (с разбега, толчком, согнувшись);

Перевороты колесом:

1. Перевороты вправо, влево;

2. Колесо прыжком;

3. Колесо через одну руку;

4. Рондат.

Стойки:

6. Стойка на лопатках с опорой на руки под спину;

7. Стойка на лопатках (руки на полу);

8. Стойка на лопатках (руки вдоль тела);
9. Стойка на голове;
10. Стойка на руках (ноги вместе);
11. Стойка на руках (ноги врозь).

Рекомендуемые группы элементов художественной гимнастики:

12. Гибкость и волны;
13. Повороты;
14. Равновесия;
15. Прыжки.

Из каждой группы применяются те элементы, которые соответствуют году обучения по правилам программы.

### **Упражнения «Формирование правильной осанки»**

Часто у детей встречаются искажения осанки. Если эти искажения фиксированы, выражены резко и ребенок не может принять правильное положение, то в этом случае требуется лечение. Если же искажение нестойкие, слабо выраженные, то такие искажения поддаются исправлению при упорной целенаправленной работе. По способствуем всему этому такие упражнения как:

1. Исходное положение: стоя, ноги вместе. Руки на затылок, локти в стороны. Наклониться вперед с прогнутой спиной вперед. Голову не отпускать. Смотреть вперед. Выпрямиться и слегка прогнуться назад, поднимая одновременно руки вверх. Ногу оставить назад на носок.

2. ИП: упор на коленях. Спину прогнуть, голову поднять до предела вверх и опустить назад.

3. ИП: упор на коленях. «Раз» мах правой ногой назад, левая рука поднимается вверх. «Два» ИП. «Три» мах левой ногой назад, правая рука поднимается вверх.

4. ИП: Лежа на животе поднять вытянутые ноги назад над полом, прогнуться, руки назад. Удерживать это положение некоторое время. Затем опустить руки и ноги на пол, расслабить мышцы.

Можно также выполнять это упражнение с поднятыми руками.

5. ИП: Стоя на коленях, прогнуться назад, руки положить на ягодицы.
6. ИП: Лежа на животе, руки за голову, ноги вместе. Стопы удерживает педагог. Выполняем прогиб назад.
7. ИП: Встать на колени и сесть на пятки, руки за голову. Подняться с пяток (стоять на коленях), выдвигая таз вперед, сильно разогнуть тазобедренные суставы. Руки развести в стороны ладонями вверх. Вернуться в ИП.
8. ИП: Лежа на спине, руки вверх. Согнуть ноги, прижать колени руками к груди. Вернуться в исходное положение, потянуться руками вверх, вытянуть подъем, прижать поясницу к полу.
9. ИП: Лежа на животе, согнуть ноги в коленях и захватить стопы руками. Удерживать это положение несколько секунд. В дальнейшем для развития гибкости поясничного отдела нужно достать ногами перед головой, руками надо брать за бедра ног.
10. ИП: Сесть, скрестив ноги. Руки в стороны. Наклон вправо, правая рука за спину, левая поднимается вверх. Вернуться в исходное положение. Повторить в другую сторону.

### **Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов**

1. ИП: Стоя на коленях, сгибать спину назад и вытянутыми руками достать до носка ноги. Медленно перебирая руками, взяться за колени, бедра должны быть максимально выдвинуты вперед.
2. Лежа на животе, согнув руки назад, дотянуться до согнутых ног и взяться за пальцы ног. Начинать раскачиваться.
3. Сидя на полу, колени и стопы вытянуты. С абсолютно прямой спиной наклоняться вперед к ногам. Следить за спиной, чтобы не сгибалась.

### **Упражнения для развития «выворотности» и танцевального шага**

1. Лежа на спине, колени, подъем вытянуты, пятки соединены (1 позиция, ноги выворотны). Правая нога одновременно с отведением бедра в сторону, сгибая колено и вытянутыми пальцами скользит по левой ноге, не отрываясь от пола. Движение продолжается до максимального отведения. Затем нога опускается в ИП.



2. Лежа на животе, бедра отводятся, колени сгибаются, стопы касаются друг друга подошвенной частью. Спину максимально прогнуть вниз.

3. Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, бедра отведены назад в стороны, стопы соединены подошвенной частью. Нужно стараться, чтобы колени коснулись пола.

4. Лежа на спине, руки в стороны. Поднять вытянутую ногу и отвести в сторону, удерживая таз на полу.

5. Сидя на полу, развести ноги в стороны до предела, одну ногу согнуть в колене перед собой.

6. Лежа на полу, спину, плечи и бедра прижать к полу, колени выпрямлены, стопы вытянуты. Педагог берет одну ногу и, придерживая вторую на полу, начинать тянуть ногу на 180 градусов.

7. Если мышцы паха уже хорошо растянуты, можно садиться на шпагат. Ноги должны быть прямые, стопа спереди вытянута, а сзади «утюгом». Противоположное передней ноге плечо отведено вперед.

### **Упражнения для формирования стопы**

1. Сидя на полу, ноги согнуты и выворотно положить на другую. Одной рукой взять снизу пятку, другой голеностоп сверху и начать давить на него.

2. Сидя на полу, ноги вместе, стопы очень вытянуты, спина прямая, немного прогнута. Выпрямить колени так, чтобы коснуться ими пола, при этом пятки отрывать от пола как можно дальше, носками стараться дотянуться до пола.

3. Сидя на коленях, одной рукой взяться за пятки так, чтобы они не расходились, другой- за станок. Отрывать колени от пола, сгибая при этом голеностоп, но не переходить на пальцы. Стараться колени поднять выше, а спину держать прямой.

### **Упражнения у станка для растяжки и формирования танцевального шага**

1. Стоя лицом к станку, держаться за нее обеими руками. Положить одну ногу на станок выворотно, опорная нога вытянута и выворотна, спина прямая.

Начинать съезжать ногой по палке, при этом бедра надо держать на одной линии с телом.

2. Стоя у станка или на середине зала, поднять ногу назад в шпагат. Обе ноги- вытянуты. Руками стараться брать за бедро поднятой ноги.

3. Стоя лицом к стонку, одну ногу положить на нее. Наклонять корпус к ноге. Спина должна быть прямой, к ноге нужно тянуться противоположным плечом.

4. Стоя лицом к стонку, поставить согнутую ногу на станок. Опорная нога выворотна и вытянута. Все больше сгибая ногу, прижиматься к палке, но спину при этом держать прямой.

Упражнения лицом, спиной у станка

## **Партерная хореография**

### *Постановка танца*

Танец- это искусство движения тела. Ряд таких движений, исполняемых в собственном темпе и ритме в такт музыке, а так же музыкальное произведение в ритме и стиле таких движений.

Танец, это элемент культуры народа, и он, так же как музыка или литература, передает характер народа, свойственный ему менталитет. Образ жизни и быт любой народности находит свое отражение в народных танцах. Невозможно понять характер народа, не изучив его танцев.

Современный эстрадный танец- это танцевальное направление, синтезировавшее в себе самые различные стили. В нем могут присутствовать элементы классического танца, модерн-балета, джаз-танца, хип-хопа, фанка.

В современном эстрадном танце большую роль, нежели в любом другом танцевальном направлении, играет индивидуальность исполнителя. Это неудивительно, ведь эстрадный танец это не просто последовательность заученных движений, это танцевальная постановка. И исполнитель должен обладать не только танцевальным, но и актерским мастерством. Один их основных принципов, свойственных современному эстрадному танцу, является импровизация. Исполнитель должен уметь выразить себя, свое состояние путем танца. Особая роль, которую играет в современном эстрадном танце личность исполнителя. Занятия современным эстрадным танцем помогаю поддерживать себя в хорошей физической форме, улучшают

осанку и походку, развивает чувство ритма, выступают, своего рода психологической разрядкой.

### ***Структура урока***

Структура урока хореографии является классической: подготовительная, основная, заключительная части. В подготовительной части урока решаются задачи организации занимающихся, мобилизации их к предстоящей работе, подготовки к выполнению упражнений основной части занятия. Средствами, которыми решаются указанные задачи, являются разновидности ходьбы и бега, различные танцевальные соединения на основе танцев, общеразвивающие упражнения. Такие упражнения способствуют мобилизации внимания, подготавливают суставно-мышечный аппарат, сердечнососудистую и дыхательную системы для последующей работы. Для проведения упражнений применяются различные методы: отдельный, в движении, игровой (например, в виде музыкальной игры). Та часть урока, в которой решаются основные задачи, является основной. Решение поставленных задач достигается применением большого арсенала разнообразных движений: элементов классического танца, элементов народных танцев, элементов свободной пластики, акробатических и общеразвивающие упражнений. Подразделяют три вида основной части урока: 1. Разминка и основа классического танца; 2. Движение свободной пластики; 3. Постановка танца.

### **Постановочные работы и репетиции.**

Движения танца:

знакомство с музыкальным материалом постановки;

изучение танцевальных движений;

соединение движений в танцевальные композиции;

отработка элементов;

работа над музыкальностью;

синхронность в исполнении;

работа над техникой танца;

выразительность и эмоциональность исполнения.

Элементы танца:

Особенности положений, движений, манера исполнения.

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС**

В последнее время современный танец пользуется все большей популярностью. Хотя еще совсем недавно мы даже не подозревали, что существует такое разнообразие современных стилей и направлений. А всего

несколько лет назад все танцы в современных ритмах назывались эстрадными.

**Современная эстрада** - вид сценического искусства, который включает в себя разнообразные жанры вокальной и инструментальной музыки, хореографии, театра, цирка и т.д. Современное танцевальное представление состоит из номеров - отдельных законченных выступлений.

**Современный эстрадный танец** – это танцевальное направление, включающее в себя самые различные стили. В нем могут присутствовать элементы классического танца, модерн-балета, джаз-танца, хип-хопа, фанка. В современном эстрадном танце большую роль играет индивидуальность исполнителя, т.к. это не просто последовательность заученных движений, а небольшая танцевальная постановка. Одним из принципов, свойственных этому направлению, является импровизация, поэтому исполнитель должен обладать не только танцевальным, но и актерским талантом, чтобы суметь выразить себя и свое состояние путем танца.

Эстрадный танец - это музыкально-хореографическая миниатюра, идея которой выражена в четком драматургическом построении: со своей экспозицией, завязкой, кульминацией и финалом. Под драматургией эстрадного танца подразумевается не только развитие сюжета, но и то, что каждый эпизод танцевального номера воплощен предельно выразительным приемом - танцевально-игровым или просто танцевальным. Также желательно, чтобы эстрадный танец содержал элемент неожиданности - либо в постановочном решении, либо в самом характере исполнения.

**Отличительные черты эстрадного танца.** Основные характеристики эстрадных номеров - легкая приспособляемость к различным условиям; кратковременность и концентрированность художественно - выразительных средств. Жанровые разновидности эстрадного танца можно попытаться классифицировать по применяемой в них технике: классический, пластический, ритмический (чечетка, степ), акробатический или бытовой танец. Эстрадному танцу свойственна синтетичность выразительных средств хореографии, режиссуры, музыки, света, сценографии, декорации, костюмов, различных технических эффектов. Именно эта его особенность стала основой для возникновения нового направления в эстраде - шоу. Включая телевизор, мы очень часто обращаем внимание на музыкальные клипы или выступления артистов, где на заднем плане танцуют красивые молодые люди в ярких костюмах. Такие моменты заставляют нас задержаться у экранов и полюбоваться подобным мини-спектаклем. Эти миниатюры называются эстрадными танцами (или подтанцовкой). Может ли артист, выступающий на современной эстраде, без них обходиться?

Сегодня подтанцовка занимает особое место на эстраде. Редкое выступление артиста обходится без танцевального сопровождения. Его отсутствие обуславливает только жанр и стиль песни. Например, исполнение лирических песен и песен в стиле «рок» танцевального сопровождения не требует. Здесь это будет выглядеть неуместным. А вот современная поп-

музыка предполагает присутствие на сцене большего количества артистов (в частности, подтанцовки), которые способны превратить простое исполнение песни в грандиозное шоу. В этом случае исполнитель песни сам становится единым целым с коллективом танцовщиков. Яркие и необычные костюмы, интересные постановки танцев с четко прописанными сюжетными линиями превращают выступление в мини-представления, которые очень нравятся зрителям.

Подготовительная часть – включает построение воспитанников на середине зала и настрой на занятие (взаимные приветствия детей и педагога), маршировку, бег и вспомогательные корригирующие упражнения на полу для подготовки мышц, суставов и связок к нагрузке.

Основная часть – постановка корпуса, ног, рук и головы для формирования осанки, выработка выворотности ног в упражнениях у станка и на середине зала, развитие гибкости, отработка шага, прыжка, развитие силы и выносливости.

Заключительная часть – включает, в основном, движения для развития танцевально-ритмической координации и выразительности. Они также направлены на то, чтобы снять нервное и физическое напряжение, поднять эмоциональный тонус у детей. В этой части разучиваются и повторяются музыкальные этюды, композиции.

Ведущими методами обучения детей танцевальному искусству являются: наглядная демонстрация формируемых навыков (практический показ); объяснение методики исполнения движения; демонстрация иллюстраций (наглядные пособия, видеоматериал).

Таким образом, основные методы, применяемые при обучении: качественный показ; словесное (образное) объяснение; сравнение; контраст; повторение.

Ребенок должен знать хореографическую терминологию, пользоваться ею на занятии. Использование точной, грамотной терминологии позволит постепенно отойти от практического показа, разовьет внимательность воспитанников и их способность воспринимать словесную информацию.

С первых занятий важна работа над культурой движения. Каждое движение имеет начало и окончание, амплитуду, характер. Оно должно исполняться в такт музыке.

Одним из самых слабых мест в исполнительской практике является невыразительность лица, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание детей на активность мышц лица, играть с ними в «маски» (грустная, веселая, сердитая).

Особое внимание уделяется музыкальному оформлению занятия. Оно должно быть разнообразным и качественным. Музыка подбирается к каждой

части занятия, определяется ее структура, темп, ритмический рисунок, характер.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ**

**Хореографические классы требуют оснащения специальной техникой. Удобный и функциональный хореографический класс - это необходимое условие нормального тренировочного процесса для учебных заведений, студий, творческих коллективов. Для балетного зала должно быть отведено специальное помещение достаточной площади и объема, необходимых для занятий. Зал должен иметь хорошее дневное освещение а также хорошо проветриваться**

- Фортепиано.
- Музыкальный центр LG.
- Макбук Apple.
- Электронный музыкальный инструмент Yamaha.
- Акустическая система:
  - Усилитель,
  - Колонки,
  - Провода.

### **Форма одежды для занятий хореографией.**

Белая футболка, короткие обтягивающие шорты черного цвета, носки белые хлопчатобумажные, белые балетные туфли.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. Методическая литература.
2. Дидактический материал.
- 3.Сборники упражнений и заданий для развития танцевальных способностей.
4. Записи музыкальных произведений (CD диски)
5. Видео-материалы уроков танцев

### **Литература:**

1. Бочаров А., Лопухов А., Ширяев Л. Основы характерного танца. - М.-Л.: Искусство, 1939.
2. Зацепина К., Климов А., Рихтер К., Толстая Н., Фарманянц Е. Народно сценический танец.- М.: Искусство, 1976.
3. Надеждина Н. Русские танцы. М.: Госкультпросветиздат , 1951.
4. Ткаченко Т. Народный танец.- М.: Искусство, 1967.
5. Устинова Т. Русские народные танцы. – М.: Культпросветиздат, 1950.
6. Устинова Т. Русские народные танцы. – М.: Искусство, 1976.

7. В.Ф.Матвеев. Теория и методика преподавания русского народного танца. – СПб., 1999.
8. Н.Б.Тарасова. Теория и методика преподавания народно-сценического танца». – СПб., 1996.
9. Сапогов А.А. Гармония духа материи. Спб.: Гиперион, 2003.
10. Ткаченко Т.С. Народный танец. М., 1954, 1967.
11. Ткаченко Т.С. Народные танцы. М., 1975.
12. Борзов А.А. Танцы народов мира. – М., 2006.
13. Народные сюжетные танцы. – М, 1975.
14. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Этюды. – М., 2004.
15. СПбГУП. Основы подготовки специалистов-хореографов. Хореографическая педагогика. – СПб., 2006.