

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
"Детская школа искусств имени А.П. Артамонова (№2)"  
Ленинского района г. Ростова-на-Дону**

**Программа учебного предмета  
«Эстрадный танец»  
дополнительной общеразвивающей образовательной программы  
в области хореографического искусства  
«Хореография»**

2019 г.

«Одобрено»  
Методическим советом МБУ ДО  
"ДШИ имени А.П. Артамонова (№2)"  
Дата рассмотрения 20.06.2019 г.

«Принято»  
Педагогическим советом МБУ ДО  
"ДШИ имени А.П. Артамонова (№2)"  
Протокол от 21.06.2019 № 6

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО  
"ДШИ имени А.П. Артамонова (№2)"  
\_\_\_\_\_ Т.А. Ушакова

« 25 » июня 2019 г.



Разработчик:

**Калинина Л.В.** – преподаватель по классу эстрадной хореографии  
высшей квалификационной категории

Рецензент:

**Самсонова А.С.** – заведующий отделением искусства балета РКИ,  
солист Ростовского музыкального театра

## Содержание

№ пп	Название раздела	Стр.
1.	Пояснительная записка	4
2.	Содержание учебного предмета	8
3.	Требования к уровню подготовки обучающихся	14
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета	15
5.	Методические рекомендации и материально-техническое обеспечение реализации программы	17
6.	Список учебной и методической литературы	20

# **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **1. Введение**

Программа учебного предмета «**Эстрадный танец - углублённый курс**» дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы в области хореографического искусства составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273 -ФЗ «Об образовании» (п.1 ч.2 ст.83 и ч.5 ст.12) и с учетом «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств» Министерства культуры РФ (приложение к письму Минкультуры РФ от 19 ноября 2013 г. № 191-01-39/06-ГИ).

Программа предназначена для работы с учащимися хореографических отделений ДШИ. Программа направлена на эстетическое и духовно-нравственное развитие учащихся, формирование устойчивого интереса к творческой деятельности.

## **2. Характеристика учебного предмета, срок реализации программы, форма проведения занятий.**

Учебный предмет «**Эстрадный танец**» входит в учебный план дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы в области хореографического искусства. Данный учебный предмет является основным, изучается на протяжении всего срока обучения в ДШИ.

Основная направленность данной программы – формирование у учеников комплекса знаний, умений и навыков в области хореографического искусства, необходимых для будущего танцора. На занятиях по эстрадному танцу происходит непосредственное и всестороннее обучение ребенка на основе гармоничного сочетания музыкального, двигательного, физического и интеллектуального развития.

Уроки эстрадного танца развивают такие музыкальные данные как слух, память, ритм, помогают выявлению творческих задатков обучающихся, знакомят с элементами партерной растяжки, акробатики. Дети получают возможность самовыражения через музыкально-игровую деятельность.

**Возраст обучающихся** по данной программе – от 10 до 17 лет.

**Срок реализации программы** для детей, продолживших углубленное обучение, после окончания основного курса дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы в области хореографического искусства, поступивших в образовательное учреждение на первый курс в возрасте с 10 лет

до 14 лет, составляет **3 года**.

Реализация программы предполагает как аудиторные, так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия учащихся.

Форма проведения аудиторных занятий – групповая. Самостоятельная работа учащихся включает в себя подготовку домашних заданий, участие в творческих (концертных), культурно-просветительских мероприятиях и т. п.

### **3. Примерный объем учебного времени и виды учебной работы.**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	510
<b>Аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	408
в том числе:	
-практические занятия	405
-контрольные уроки, выпускной экзамен	3
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	102
в том числе:	
- выполнение домашнего задания	90
- участие в творческих мероприятиях и культурно – просветительская деятельность	12

### Примерное распределение учебной нагрузки по годам обучения

Год изучения учебного предмета	Количество учебных недель	Учебная нагрузка (в часах)					
		Аудиторные занятия		Самостоятельные занятия (выполнение домашних заданий)		Максимальная учебная нагрузка	
		в неделю	в год	в неделю	в год	в неделю	в год
1	34	4	136	1	34	5	170
2	34	4	136	1	34	5	170
3	34	4	136	1	34	5	170

Форма проведения учебных аудиторных занятий: групповая (от 10 человек), продолжительность урока – 45 минут.

**4. Цели программы** «Эстрадный танец»: содержание и организация образовательного процесса в образовательном учреждении. Программа направлена на умение согласовывать движение со строением музыкального произведения.

#### **Задачи реализации данного курса:**

- формирование навыков двигательного воспроизведения ритмического рисунка;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств;
- воспитание важнейших психофизических качеств, двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации;
- развитие творческой самостоятельности посредством двигательной деятельности;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- формирование правильной осанки;
- развитие творческих способностей;

- выявить природные способности, раннюю одарённость способствующие творческому успеху, через овладение детьми основами хореографического мастерства;
- обучить коммуникации через освоение техники и логики сценического движения, навыков актёрского мастерства, технологии моделирования образа;
- научить применять выразительные средства различных танцевальных стилей в творческой деятельности, работать с хореографическим текстом через драматургический анализ танца;
- создать ситуацию самоопределения и возможность творческой реализации, через практику работы на сцене;
- развить ассоциативно-образное воображение, творческое мышление через обучение драматургии и режиссуре танца, режиссёрское видение через постановку хореографических произведений.

Основная направленность данной программы – формирование у учеников комплекса знаний, умений и навыков в области хореографического искусства, необходимых для будущего танцора.

## **5. Структура программы учебного предмета «Эстрадный танец»**

Данная программа составлена с учетом целей и задач обучения и основывается на следующих методических и организационных принципах: постепенности и последовательности в освоении учебного материала; взаимосвязи между теоретическими знаниями и практическими навыками; дифференцированного подхода к обучению детей с различным уровнем природных данных; гибкости в методах работы и подборе учебного репертуара с учетом индивидуальных особенностей учащихся; реализации творческих возможностей учащихся; единства обучения и воспитания.

Программа содержит следующие разделы: «Содержание учебного предмета и годовые требования к объему учебного репертуара», «Требования к уровню подготовки обучающихся», «Контроль знаний и оценка результатов освоения учебного предмета».

## **6. Методы обучения**

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- методы организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический);
- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка);

- метод активного обучения (формирование творческих способностей ребенка);
- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний, умений, навыков);
- эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения).

Предложенные методы работы по эстраднему танцу в рамках общеразвивающей образовательной программы являются наиболее продуктивными при решении дидактических задач и основаны на проверенных методиках и многолетнем опыте.

## **7. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета «Эстрадный танец»**

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

В школе должны быть созданы следующие материально-технические условия:

- наличие танцевального зала;
- наличие гардероба и раздевалок для занятий;
- наличие концертного зала;
- наличие репетиционной и концертной одежды.

## **II. Содержание учебного предмета**

### 1 курс

Цель: повторение и обобщение материала, изученного в основном курсе

Задачи:

- укрепление общефизического состояния обучающихся;
- усовершенствование мастерства, путём усложнения элементов;
- поддержание выворотности ног при помощи специальных упражнений.

Примерный рекомендуемый набор упражнений для 1 курса

Упражнения для стоп

1. Шаги: а) на полупальцах с полуповоротами и поворотами.
2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции (с отрывом ног от пола).
3. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции.
4. Relevés на полупальцах в VI позиции: а) у станка; б) на середине; в) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
5. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.



6. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.

7. Лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на "полупальцы" (колени находится в выворотном положении), перевести ногу "на пальцы» и вернуть ногу в исходную позицию.

8. Упражнения с кубиками для йоги.

Упражнения на выворотность

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в 1.

2. "Лягушка": а) сидя; б) лежа на спине; в) лежа на животе;

г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса; д) «Лягушка" с наклоном вперед.

3. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед.

4. Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

Некоторые из предложенных упражнений, в процессе обучения в углубленном курсе, выполняются в паре.

Упражнения на гибкость вперед

1. "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.

2. "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.

3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).

4. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.

Развитие гибкости назад

1. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - поза «сфинкса».

2. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.

3. "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.

4. "Корзиночка".

В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

5. "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик"). Усложнение этого движения заключается в том, что руки берутся на крест.

6. Из положения "стоя" опуститься на "мостик", перевести тяжесть корпуса на руки и вернуться в исходное положение.

Силовые упражнения для мышц живота

2. "Уголок": а) из положения - сидя, колени подтянуть к груди б) из положения - лежа.

3. Перекат через плечо, ноги выходят в «свечку».

4. Лежа на спине *battements releve lent* двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через *gond* собрать в 1 позицию.

Силовые упражнения для мышц спины

1. "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища. Усложнения движения, заключается в подъеме ног и корпуса по очереди.

2. "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.

3. Отжимание от пола (упражнение не только для мальчиков, но и для девочек).

4. "Обезьянка".

Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение –упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

5. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки в III позиции). Партнер придерживает за колени.

6. Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удерживать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

Упражнения на развитие шага.

1. Лежа на полу, *battements releve lent* на 90° по 1 позиции во всех направлениях.

2. Лежа на полу, *grand battement jete* по 1 позиции во всех направлениях

3. Лежа на спине *battements releve lent* двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.

4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.

5. Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая

рука отведена за спину.

6. Сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре:

7. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.

8. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.

9. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.

10. Лежа на боку, *battement developpe* правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой, б) левой рукой.

11. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед, б) в сторону, в) назад.

### *Прыжки*

1. *Temps sauté* по VI и 1 позициям.

2. Подскоки на месте и с продвижением.

3. В повороте перескоки с ноги на ногу.

4. "Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.

5. Прыжки с поджатыми ногами.

6. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.

7. "Козлик". Выполняется *pas assemble*, подбивной прыжок.

8. Прыжок в шпагат.

Помимо предложенных упражнений изучаются танцевальные движения, необходимые педагогу для постановки танцевальных композиций.

## 2 курс

Цель: укрепление общефизического состояния за счет увеличения качества исполнения упражнений.

Задачи:

– дальнейшее развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений.

– развитие чувства ритма за счет усложнения и разнообразия ритмического рисунка.

Примерный рекомендуемый набор упражнений для 2 курса

Упражнения для стоп

1. *Releve* на полупальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).

2. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полу - пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в

обратном порядке и вернуться в исходное положение:

3. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.

4. Лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на "полу - пальцы" (колено находится в выворотном положении), перевести ногу на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.

5. Упражнения с кубиками для йоги.

Упражнения на выворотность

1 «Лягушка» с наклоном вперед.

2. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед.

3. Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

4. Упражнения в паре

Упражнения на гибкость вперед

1. Спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной.

2. Лежа на полу, ноги в 1 позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.

3. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.

4. Спиной к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

5. Упражнения в паре.

Развитие гибкости назад

1. "Кошечка" - из положения "сидя на пятках" перейти, не отрывая грудь от пола, в положение "прогнувшись в упоре". Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.

2. "Корзиночка". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

3. "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

4. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

5. Упражнения в паре.

Силовые упражнения для мышц живота

1. "Уголок" из положения лежа.

2. Стойка на лопатках без поддержки под спину.

3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.

Силовые упражнения для мышц спины

1. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер

придерживает за колени.

2. Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).

3. Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).

4. Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удерживать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

Упражнения на развитие шага.

1. Лежа на полу, *battements releve lent* на 90° по 1 позиции во всех направлениях.

2. Лежа на полу, *grand battement jete* по 1 позиции во всех направлениях.

3. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.

4. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.

5. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.

6. Лежа на боку, *battements developpes* правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой.

7. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед; б) в сторону; в) назад.

*Прыжки*

1. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.

2. Прыжок в "лягушку" со сменой ног.

3. Прыжок в шпагат с поворотом.

Помимо предложенных упражнений изучаются танцевальные движения, необходимые педагогу для постановки танцевальных композиций.

### 3 курс

Цель: укрепление общефизического состояния за счет увеличения качества исполнения упражнений.

Задачи: подготовка и изучение трюковых движений и поддержек.

На 3 курсе выполняются все те движения, которые изучались в 1 и 2 курсах. Педагог может их усложнять по собственному усмотрению. Большая часть времени направлена на изучение трюковых движений, например таких как:

1. «Колесо» на одной руке, без рук.

2. Стойка на руках около стены.

3. «Уголок» - ноги вместе, ноги врозь. В качестве опоры берётся второй человек.

4. «Вертолет» с внешней и внутренней стороны ноги.

5. «Уголок» на шведской лестнице, ноги поднимаются на 180 градусов.

6. Переворот на локтях вперед со сменой ног.

7. Переворот на локтях назад со сменой ног.
8. Боковое равновесие противоположной рукой.
9. Боковое равновесие, стоя на прямых ногах в минус.
10. Захват ноги впереди в повороте.
11. Выход на руки, ноги в поперечном шпагате с приземлением в шпагат.
12. «Перекат» через плечо.
13. «Пистолет» на середине.
14. Прыжок в шпагат со сменой ног и поворотом.
15. Прыжок в «щучку» с поворотом.
16. Шпагат на полу на правую и левую ноги, с захватом ноги в «кольцо».
17. Кувырки вперед и назад.
18. «Домик» с подъемом ноги назад.
19. Поддержка в шпагат на правую или левую ноги (исполняют 4 – 5 человек).
20. Прыжок в «кольцо» на правую и левую ноги с поворотом.
21. Поддержка в «кольцо» (исполняют 3 человека).
22. Опускание на пол через «подъемы».
23. Подъем с пола через «подъемы».
24. Поддержка в боковом равновесии (исполняют 2 человека).
25. Прыжок в шпагат на правую или левую ногу с опусканием в шпагат на пол.
26. Перекат на груди («телевизор»), ноги в согнутом положении.
27. Перекрутка в шпагате на правую или левую ногу, сидя на полу, корпус в прямом положении.

Помимо предложенных упражнений и трюковых движений изучаются танцевальные движения, необходимые педагогу для постановки танцевальных композиций.

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

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Эстрадный танец», и предполагает формирование комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

- знание анатомического строения тела;
- знание приемов правильного дыхания;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- знание о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- умение выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- умение сознательно управлять своим телом;
- умение распределять движения во времени и в пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;

- навыки координаций движений;
- приобретение обучающимися опыта творческой деятельности и публичных выступлений;
- стимулирование развития эмоциональности, памяти, мышления, воображения и творческой активности в ансамбле;
- умение преодолевать технические трудности при исполнении сложных комбинаций.

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

##### 1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оценка качества освоения учебного предмета "Эстрадный танец" включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающегося в конце каждого учебного года. В качестве средств текущего контроля успеваемости используются контрольные уроки, просмотры, выступления на конкурсах и концертах. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков, зачетов. Контрольные уроки и зачеты проходят в виде просмотров. Контрольные уроки, зачеты в рамках промежуточной аттестации проводятся в конце учебного года в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

По завершении изучения предмета "Эстрадный танец" по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

##### Критерии оценки

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

По итогам просмотра на контрольном уроке, зачете выставляется оценка по пятибалльной шкале.

Данная система оценки качества исполнения является основной.

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы обучающегося;
- оценка за выполнение домашних заданий в течение года;
- оценка на зачете.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти учебного года.

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	Технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	Оценка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле)
3 («удовлетворительно»)	Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненные движения, слабая техническая подготовка, отсутствие свободы исполнения и т.д.
2 («неудовлетворительно»)	Комплекс серьезных недостатков, являющийся следствием отсутствия домашних занятий, а также плохая посещаемость аудиторных занятий
«зачет» (без отметки)	Отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения

## V. Методическое обеспечение учебного процесса

### 1. Методические рекомендации преподавателям

Основная форма учебной и воспитательной работы - урок в классе, обычно включающий в себя проверку домашнего задания, совместную работу преподавателя и обучающегося по выполнению гимнастических упражнений, рекомендации преподавателя относительно способов самостоятельной работы обучающегося. Урок может иметь различную форму, которая определяется не только конкретными задачами, стоящими перед учениками, но также во многом обусловлена их индивидуальностями, а также сложившимися в процессе занятий отношениями обучающихся и преподавателя.

В работе с обучающимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть основан на выполнении известных правил: от простого к сложному, от известного к неизвестному. Содержание процесса обучения на уроках эстрадного танца, в соответствии с основополагающими принципами педагогической науки, должно иметь воспитательный характер и базироваться на дидактических принципах сознательности и активности, систематичности и последовательности прочного освоения основ изучаемого предмета.

Одна из основных задач эстрадного танца, как предмета – воспитание важнейших психофизических качеств, развитие двигательного аппарата в сочетании с формированием моральных и волевых качеств личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты реакции, смелости, творческой инициативы, координации и выразительности.

Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из физических возможностей ребенка. Необходимым условием для успешного обучения на уроках эстрадного танца является формирование у ученика уже на начальном



этапе правильной постановки корпуса, рук, ног и головы. С первых уроков полезно ученику рассказывать об анатомическом строении тела, о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Техника исполнения является необходимым средством для выполнения любого гимнастического упражнения, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу обучающегося над совершенствованием его исполнительской техники.

Особое место занимает работа над координацией движений, поэтому, с первых лет обучения необходимо развивать ловкость, как одно из наиболее важных двигательных качеств, необходимых на уроках эстрадного танца. Без ловкости нельзя усвоить ни одно упражнение. Она позволяет избежать травм при выполнении сложных движений, что требует умения распределять внимание.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие данных обучающихся зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа, поэтому, готовясь к уроку, преподаватель должен, прежде всего, определить его направленность.

Важным методом правильной организации урока является продуманное спланированное размещение обучающихся. При выполнении движений у станка надо расставить учеников так, чтобы они не мешали друг другу. При выполнении движений на середине зала лучше размещать детей в шахматном порядке, чтобы преподаватель мог лучше видеть их, причем через 2-3 урока следует менять линии.

Для самоконтроля за упражнениями необходимо проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы учащиеся учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

Одна из самых главных методических задач преподавателя состоит в том, чтобы научить ребенка работать самостоятельно. Творческие задачи развивают такие важные для любого вида деятельности личные качества, как воображение, мышление, увлеченность, трудолюбие, активность, инициативность, самостоятельность. Эти качества необходимы для организации грамотной самостоятельной работы, которая позволяет значительно активизировать учебный процесс.

## 2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы

Объем самостоятельной работы определяется с учетом минимальных затрат на подготовку домашнего задания (параллельно с освоением детьми программы основного общего образования). Следует придерживаться следующих принципов в организации самостоятельной работы:

- ученик должен быть физически здоров, занятия при повышенной температуре опасны для здоровья и нецелесообразны, так как результат занятий всегда будет отрицательным;
- самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематическими;
- периодичность занятий - каждый день или через день, в зависимости от сложности и трудоемкости задания;

- объем времени на самостоятельные занятия в неделю – 1 час;
- индивидуальная домашняя работа может проходить в несколько приемов и должна строиться в соответствии с рекомендациями преподавателя по эстраднему танцу.

Упражнения, рекомендуемые для домашних занятий

#### 1. Упражнения для стоп

Задачей данных упражнений является развитие гибкости и силы стопы, растягивание ахилловых сухожилий. Это необходимо для прыжков и в движениях на "полупальцах".

#### 2. Упражнения на выворотность

Эти упражнения развивают супинаторы бедра, голени и стопы, увеличивают эластичность связочного аппарата и подвижность всех суставов тела. Выворотное положение ног в классическом танце вызвано анатомическими и эстетическими причинами. Выворотность дает возможность очень высоко отводить ногу. Только при выворотном положении ног создается линия и рисунок классического танца, отвечающие законам эстетики

#### 3. Упражнения на гибкость вперед

Задача упражнений этой группы направлена на развитие гибкости мышц спины и внутренней части ног. При выполнении данных упражнений особое внимание необходимо уделить:

- а) правильному положению корпуса при наклонах вперед;
- б) максимальной вытянутости коленей.

#### 4. Упражнения на гибкость назад

Эта группа упражнений развивает гибкость мышц живота и внешней части ног. При выполнении упражнений данного раздела необходимо следить за тем, чтобы ребенок, прежде чем наклониться назад, максимально вытянулся вверх. Несоблюдение этого условия развивает нарушение осанки, приводит к травмам позвоночника и мышц спины.

#### 5. Силовые упражнения для мышц живота

В упражнениях на силу преобладающими являются активные сокращения (напряжения) мышц для преодоления силы тяжести тела. Упражнения надо начинать с легких непродолжительных нагрузок, постепенно включая мышцы в работу. Каждое упражнение выполнять без перерыва несколько раз в подряд, но количество повторений должно быть таким, чтобы не вызвать большого утомления. Целесообразно пользоваться различными вариантами одного и того же упражнения.

#### 6. Силовые упражнения для мышц спины

Развивая гибкость, полезно сочетать упражнения на растяжения с силовыми. Развитие силы мышц спины необходимо не только для устранения активной недостаточности, но и для того, чтобы избежать ослабления поясничного отдела позвоночника и тем самым защитить его от травм.

#### 7. Упражнения на развитие шага

Задача этой группы упражнений - подготовить ноги к сложным танцевальным движениям с большой амплитудой. Это самая трудоемкая часть урока. По характеру выполнения упражнения на растягивание могут быть:

- а) медленные, которые являются одновременно и упражнениями на силу и

растягивание, к этой группе относятся так называемые "затяжки";

б) быстрые - резкое выбрасывание ноги с напряженными мышцами, с максимальным приложением силы (grand battements jete).

#### 8. Прыжки

Упражнения этой группы направлены на развитие рессорной функции стопы, "баллона", то есть способности задерживаться в воздухе в определенной позе. Для этого необходимо учиться достигать предельной точки прыжка, что помогает повисать в воздухе.

При подготовке к уроку по предмету "Эстрадный танец" необходимо помнить, что упражнения на развитие силы надо чередовать с упражнениями на развитие гибкости, так как они являются отдыхом от силовых упражнений.

## VI. Список рекомендуемой учебно-методической литературы

1. Базарова Н., Мэй В. "Азбука классического танца". Искусство, 1964
2. Ваганова А. "Основы классического танца". Искусство, 1936
3. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ, М., 2004
4. Колтановский А., Брыкин А. "Общеразвивающие и специальные упражнения". М., 1973
5. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Terra спорт. М., 2001
6. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М., 1984
7. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М., 1972
8. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». М., 1968
9. Тарасов Н. «Классический танец». «Искусство», 1971