

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования
«Краснотурьинская детская хореографическая школа»

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА В.04.

ЭСТРАДНЫЙ ТАНЕЦ

дополнительной предпрофессиональной
программы
в области хореографического искусства
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»
(для 4-5 классов)

Краснотурьинск 2026

РАССМОТРЕНО:
Педагогическим советом
МБУДО «КДХорШ»
«28» августа 20 26 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО «КДХорШ»
О.А. Валеева
«28» августа 20 26 г.

Составители:

Соколова Жанна Александровна,
преподаватель высшей квалификационной
категории МБУДО «КДХорШ»

Рецензенты:

Содержание

I. Пояснительная записка

- характеристика учебного предмета его место и роль в образовательном процессе;
- срок реализации учебного предмета;
- объем учебного времени;
- форма и время аудиторных занятий;
- цели и задачи учебного предмета;
- обоснование структуры учебного предмета;
- основные методы преподавания;
- описание материально-технических условий реализации предмета.

II. Содержание учебного предмета

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на основании учебного предмета;
- требования по классам.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе.

IV. Формы и методы контроля

- аттестация: цели, виды, форма, содержание;
- критерии оценок.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

- Музыка на уроках «Эстрадный танец»
- Краткая характеристика возможных особенностей детей 10-12 лет.
- Общая терминология

VI. Список литературы

I. Пояснительная записка

1.1 Характеристика учебного предмета его место и роль в образовательном процессе.

«Эстрадный танец» является предметом вариативной части учебного плана дополнительной предпрофессиональной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество». Он является первой ступенью изучения современного танца. Вместе с тем, предмет имеет и свое направление- знакомство с культурой эстрадного танца.

Предмет связан с другими учебными предметами курса- с постановкой концертных номеров.

Изучение данного предмета в современных условиях, в учреждениях дополнительного образования является составной частью физического и художественного воспитания детей. Эстрадный танец способствует развитию выразительности движений, танцевальности, координации, ловкости, силы, выносливости.

Данная программа предусмотрена для подготовки детей к изучению современного танца. Обучение эстрадному танцу даёт возможность учащимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения.

Эстрадный танец объединяет достаточно много направлений хореографического искусства (стилизация народного танца, спортивные танцы, деми-классика, степ ит.д.). Поэтому популярность этого танца сейчас велика.

Таким образом, эстрадный танец как предмет вариативной части учебного плана целесообразно вводить в учебный процесс «Краснотурьинской детской хореографической школы» (далее – Школа). Следствие- разностороннее развитие способностей детей, рост технического уровня.

Программа регламентирует объем знаний, умений и навыков, которые дети должны приобрести в процессе обучения, а также требования к контрольному уроку.

1.2 Срок реализации учебного предмета.

Срок реализации учебного предмета «Эстрадный танец» - 2 года, при 8-летней образовательной программе.

1.3 Объем учебного времени.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Эстрадный танец».

Таблица 1

Класс	Распределение времени	
	4	5
Продолжительность занятий (в неделях)	33	33
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	1	1
Количество часов на аудиторную нагрузку	33	33
Общее количество часов на аудиторную нагрузку	66	

1.4 Форма проведения аудиторных занятий.

Форма проведения аудиторных занятий: групповая, продолжительность урока- 40 минут.

1.5 Цели и задачи учебного предмета «Эстрадный танец».

Цель: гармоничное развитие личности ребенка, его способности к творческому самовыражению через овладение основами хореографии, знакомство с музыкальными достижениями и традициями мировой культуры.

Задачи:

- Выработка устойчивой правильной осанки, навыков владения своим телом, свободы, раскованности, грациозности движений.
- Формирование правильных представлений о движении, развитие ощущения частей тела.
- Формирование и развитие координации движений, ориентировки в пространстве, формирование вестибулярных реакций, устойчивости.
- Преобладание слабости отдельных мышечных групп, нормализация тонуса мышц, улучшение подвижности в суставах.
- Расширение запаса целенаправленных навыков, согласование работы мышечных групп.
- Обучение приемам правильного дыхания, навыкам концентрации.
- Управление эмоциональной сферы детей, развитие их волевых качеств в процессе обучения.
- Воспитание в детях уверенности в себе, своих силах.
- Развитие организованности (детей), дисциплинированности, внимания, выносливости, ловкости, доброжелательности.
- Обучение выразительности исполнения комбинаций. Развитие творческого мышления.
- Ознакомление детей с терминологией современного танца.
- Научить выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением.
- Воспитание позитивного отношения к товарищам, посредством совместной работы на уроках и концертной деятельности.
- Развитие воображения и фантазии, умения передавать музыку и содержание образа движением. Развитие танцевальной импровизации.

1.6 Обоснование структуры учебного предмета.

Обоснованием структуры учебного предмета являются ФГТ, отражающие все аспекты работы преподавателя с учеником.

Программа содержит следующие разделы:

- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

1.7 Основные методы преподавания.

- *Наглядность.* Показ движений и комбинаций, образный рассказ.
- *Доступность.* Обучение строится на изучении движений от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.
- *Систематичность.* Регулярность занятий повышение нагрузки, увеличение количества упражнений и комбинаций, усложнение техники их выполнения.
- *Закрепление навыков.* Многократное выполнение движений. Умение выполнять их самостоятельно.
- *Индивидуальный подход.* Учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к знаниям, активности (ученика) ребенка.
- *Сознательность.* Понимание пользы от занятий, потребность выполнения их самостоятельно.

1.8 Описание материально-технических условий реализации предмета «Эстрадный танец».

Материально-техническая база «Краснотурьинской детской хореографической школы» соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении. Предусмотрено качественное освещение в дневное и вечернее время.

Учебные аудитории для групповых занятий по учебному предмету «Эстрадный танец» оборудованы балетными станками, зеркалами размером 7*2, специальным покрытием для пола.

Для проведения занятий в аудитории присутствует музыкальная аппаратура.

Необходима сценическая форма и обувь для занятий.

II. Содержание учебного предмета

2.1 Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на основании учебного предмета «Эстрадный танец».

Срок обучения 2 года

Таблица 2

Класс	Распределение времени	
	4	5
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	33	33
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	1	1
Общее количество часов на аудиторные занятия	1	1
Общее количество часов	66	66

Аудиторная нагрузка по учебному предмету «Эстрадный танец» распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет ФГТ.

2.2 Требования по классам

4 класс (первый год обучения)

Процесс освоения учебного материала разделен на пять составляющих его частей-разогрев, изоляция, освоение элементов, комбинация и творческое задание, танцевальная импровизация.

I часть- разогрев

II часть –изоляция

Изоляция головы, плеч, рук, грудной клетки, бедер и ног.

III часть- элементы:

- Трансформация классического экзерсиса
- Упражнения для позвоночника
- Уровни
- Кросс. Перемещение в пространстве

IV часть- танцевальные комбинации.

Комбинации составляют основу проученных движений. Выделяется для того, чтобы увидеть связь между рисунком, строением комбинации и проученными элементами.

V часть- танцевальная импровизация, творческое начало.

Умение сознательно постичь и пластически выразить предлагаемый музыкальный материал. Создание образа на заданную тему. Импровизация без задания, отталкивающаяся от музыки.

I часть. Разогрев

Задачи разогрева провести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. В разогреве все тело активизируется.

В этой части ставится также задача подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных движений последующей части занятия.

Продолжительность разогрева 5-10 минут.

II часть. Изоляция

Функция этих упражнений – развитие способности к изоляции, то есть движение отдельных телесных центров независимо друг от друга, а также развитие необходимых групп мышц.

В разделе «Изоляция» происходит дальнейший разогрев мышц различных частей тела. Необходимо следить, чтобы движения были действительно изолированными, чтобы во время движения одного центра не двигался другой.

Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, смещение из стороны в сторону. Движения выполняются вперед, назад, крестом и квадратом.

Композиции:

Крест: наклон вперед, в сторону (вправо или влево, назад, в др. сторону, каждый раз возвращаясь в центр).

Квадрат: те же направления: вперед- вправо- назад- влево, без возврата в центр.

Круг: слитное соединение всех направлений.

Фиксированный полукруг: поворот вправо, слитный перевод влево, касаясь подбородком груди.

Свинговый полукруг: свободное раскачивание головы справа налево, шея максимально расслаблена.

На первом этапе обучения достаточно научить координировать два, три центра в одновременном направленном движении. При изолированной работе головы возможно, исполнение *demi plie*, различных шагов, включение в работы рук.

Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги, «восьмерка», потрясывание плечами, подъем одного или двух плеч вверх, круговые движения.

Композиции:

Крест: вперед- центр, вверх- центр, назад- центр, вниз –центр. Крест может начинаться в любом направлении, возможны акценты в той или иной точке.

Квадрат: выполняется аналогично кресту, только без возврата в центр.

Полукруги: могут выполняться одним или двумя плечами одновременно. Наиболее распространены полукруги спереди- назад и сзади –вперед через верхнюю и нижнюю точку.

Круг: выполняется в двух направления- к себе и от себя; может выполняться двумя плечами одновременно.

Грудная клетка: контракция, движения из стороны в сторону, вперед, назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты, диагональный пульс, движение по кругу.

Бедра: поднимание бедер, движение из стороны в сторону, плавные полукруги, крест, квадрат, «восьмерка».

Основное внимание следует уделить неподвижности коленей и равноудаленности всех точек центра.

Руки: основные позиции, движения изолированными частями, круги, полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком. Упражнения для координации.

Ноги: переводы стоп из параллельного в выворотное положение, основные джазовые ходы, шаги, полупальцы, *plie releve*.

III часть. Элементы

- Упражнения для развития позвоночника

Основная задача на первом этапе обучения добиться достаточной свободы позвоночника, чтобы совершать движения различными частями. Но в тоже время тело должно быть достаточно напряженным, чтобы движения были энергичными.

Этот раздел урока включает в себя комбинации для позвоночника.

Виды движений: *flat back* (плоская спина). Положение, в котором спина, голова и руки составляют одну плоскость.

-наклоны торса

-полукруги и круги торсом.

-*side stritch*. Наклон в сторону, при котором грудная клетка изгибается.

-*Curre* (керф). Изгиб верхней части позвоночника вперед или в сторону. Начинается с движения головой и выполняется до точки расположенной в «солнечном сплетении».

- *Twist* торса. Движение, начинающиеся с закручивания плеч, за которыми поворачивается торс, изменяя плоскость своего расположения, бедра при этом остаются неподвижными.

-*Bodx rool* («волна» передняя, задняя, боковая). Если несколько центров включить в движение один за другим, то получается волна всего тела. Например: надо представить, что перед исполнением на расстоянии 15-20 см находится стена, которой он касается

поочередно коленями, тазом, грудью, плечами и в заключении- головой. Это фронтальная волна.

- Contraction, release. Эти основные положения используются во многих техниках современного танца. Прежде всего, необходимо объяснить, что это не динамические движения.

Contraction- это сжатие всех мышц и относительное уменьшение объема тела, которое выполняется на выдохе и как бы аккумулирует энергию для следующего движения. На входе выполняется release и расширение. Contraction и release служат причиной, исходным импульсом для движения. Положение головы зависит от типа contraction. Наиболее распространенное положение, когда голова завершает движение.

- Release –понятие. Противоположное положению contraction. Тело освобождается и немного расширяется в пространстве.

-Arch-арка. В этом движении происходит изгиб позвоночника назад, голова продолжает линию спины. И не запрокидывается.

- Спирали. К этой группе относятся движения, развивающие подвижность. Пластичность позвоночника.

- Трансформация движений классического экзерсиса в уроке эстрадного танца

Demi plie, grand plie

Может выполняться:

- по параллельным и выворотным позициям;
- перевод стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот, во время исполнения demi и grand plie;
- изменение динамики исполнения. Например, медленное приседание на 4/4 и резкий подъем на 1/4;
- соединение с port de bras и позами.

Battement tendu и jete

- исполнение по выворотным и параллельным позициям;
- исполнение с сокращенной стопой (flex);
- исполнение brash , т.е. стопа опускается на пол, а затем вытягивается в исходное положение и т.д.;
- использование и соединение с demi plie;
- с подъемом опорной пятки во время закрытия;
- использование спиральных наклонов;
- releve и т.д.

Rond de jambe par terre

- исполнение по параллельной позиции;
- соединение с demi plie;
- исполнение demi rond;
- соединение с сокращенной стопой;
- соединение с contraction и release.

Адажио

- исполнение во всех направлениях;
- использование поз и упражнений для позвоночника (напр. flat back);
- исполнение по выворотным и параллельным позициям;
- исполнение с добавлением рук и бедер;
- переход из уровня в уровень.

Crand battement jete

- использование demi plie;
- исполнение во всех направлениях;
- исполнение по квадрату;
- использование выворотных и параллельных позиций;
- по мере усвоения добавление работы рук, шагов, полуповоротов, tour;
- с сокращенной стопой;
- соединение с kick (пинок) – это бросок ноги через проходящее passe;
- с подъемом опорной пятки во время броска.

- Уровни

Основные уровни: стоя, сидя, лежа.

- Упражнения стретч- характера в различных положениях
- Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счета
- Упражнения на contraction и release в положении «сидя»
- Спираль торса в положении «сидя»
- Движения изолированных центров

- Кросс

Перемещение в пространстве. Основная цель этого раздела- развить танцевальность, координацию и ощущение стиля.

Кросс может исполняться в различных стилях современного танца.

На первом этапе обучения необходимо научить координировать два, три центра в одновременном параллельном движении. Возможны кроссовые комбинации с элементами танца модерн, джаз- танца, использование падений, перекатов и т.д.

Кросс может исполнять по диагонали, по кругу, по линиям с продвижением вперед. Виды движений, используемых в кроссе:

- шаги
- прыжки
- вращения

Шаги- изучение простейших шагов:

- с использованием работы бедер;
- с использованием головы, рук
- шаги по квадрату;
- шаги афро- танца.

Jazz pas de bourre (en dehors; en dedans) с продвижением вперед.

Все движения проучиваются в медленном темпе. Музыкальный материал простой, понятный для новичка.

Прыжки- используются в двух ног на две, с одной ноги на другую с продвижением. Как и в классическом танце, прыжки могут исполняться на месте и с перемещением в пространстве.

Вращения- как и прыжки, могут исполняться на месте и с продвижением в пространстве. Используются повороты на двух ногах. Начинается изучение с так называемого «трехшагового поворота». Cork screw повороты. «Рабочая» нога скрещивается впереди или сзади опорной ноги, и поворот осуществляется в сторону ноги, которая оказывается сзади. Зачастую при таком повороте происходит изменение уровня.

IV часть. Танцевальная комбинация

Последним разделом урока эстрадного танца является комбинация. На начальном этапе обучения необходимо стремиться к доступности хореографического языка. Комбинации должны быть просты и в тоже время интересны. Не следует увлекаться обилием разнообразных движений, технических сложностей. Необходимо объяснить детям принципы координации

- изучить координацию рук при переводе из позиции в позицию;
- изучить координацию двух центров;
- изучить сочетание шагов с координацией одного центра, начав с рук;
- изучить разноритмическую координацию двух центров.

Следует учитывать, что исполнительские возможности детей этого возраста ещё ограничены, поэтому в танцевальную комбинацию нужно отобрать движения, соединенные в интересных сочетаниях.

Главное требование комбинаций - её танцевальность. Использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов. Чередование сильных и слабых движений. Необходимо использовать все средства танцевальной выразительности, раскрывающие индивидуальность исполнения. Выделяться для того, чтобы увидеть существующую связь между рисунком комбинации и проученными элементами.

V часть. Танцевальная импровизация

Эта часть заключается в умении создавать образ под музыку на заданную тему и без определенного задания- импровизация, отталкивающая от музыкального материала.

Случайность и вероятность, если она существуют в жизни, могут происходить и в танце. Что угодно может следовать за чем угодно, и любое движение может следовать за любым движением.

В этой части нужно стремиться пробудить в ребенке фантазию. Уверенность в себе и в своих силах. Импровизируя дети могут почувствовать радость свободы движения и власти над ним.

Музыка пробуждает детскую фантазию, увлекает детей, помогает им преодолевать трудности. На первых уроках многие дети стесняются, теряются, двигаются неуверенно. Более робких нужно подбадривать, чтобы они поверили в свои силы. Чувствуя поддержку, дети оживляются и начинают двигаться смелее и увереннее.

На втором году обучения вводятся упражнения с элементами контактной импровизации.

5 класс (второй год обучения)

Продолжается процесс формирования опорно-двигательной системы учащегося через усложненные учебные упражнения, вводятся новые технические понятия. Комбинации становятся более развернутые по форме, с использованием смены уровней, различных способов вращения и прыжков. Танцевальные этюды возможно сюжетного характера.

Закрепление пройденного материала.

- Изоляция.

Одновременное движение нескольких центров тела, сочетание различных ритмических рисунков и размеров. Новое понятие в разделе: комплекс изоляции.

- Упражнения для позвоночника.

Соединение всех возможных движений торса (спиралей, контракций, расслаблений, наклоны, торса во всех направления) в единые развернутые комбинации, с использованием падений и подъемов, а также с поворотами и усложненными турами.

- Уровни.

Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника, падений и подъемов, а также переходы из уровня в уровень. Возможны нетрадиционные способы передвижения: перекаты, кувырки, колеса и др.

- Кросс. Передвижение в пространстве.

Использование всего пространства в классе. Шаги с координацией 3-4 и более центров тела, шаги с использованием координации и расслабления, смены направлений в комбинации шагов. Соединение шагов, прыжков и вращений.

Усиливается работа над пластическими интонациями тела, свободой и её естественностью в исполнении. Умение через пластику передать содержание музыкального материала.

Чаше используется словесное задание.

Задания становятся компактными, в одну комбинацию входит несколько разнообразных движений; темп исполнения быстрый.

Увеличивается количество вращательных движений и тех, которые требуют умения правильно и быстро переносить центр тяжести с одной ноги на другую.

Урок переходит в одно слиговое и последовательное действие. В разговоре все движения исполняются без остановок, время для разогрева максимально сокращается.

- Комбинация или импровизация на 32 и 64 такта, включая движения изолированных центров, шаги, смену уровней, туры, прыжки и т.д.

Ожидаемые результаты:

- развитие физических данных;
- умение пластично и грациозно двигаться в соответствии с музыкальным сопровождением;
- развитие артистических способностей;
- использование полученных знаний, умений и навыков в практической деятельности (выступление детей на концертах, конкурсах, фестивалях различного уровня). Выявляют степень овладения содержанием программы;
- получение знаний о различных стилях и направлениях современного танцевального искусства;
- владение основной терминологией современного танца и использование её в дальнейшем;
- ознакомление учащихся с принципами импровизации, т.е. умение создать образ без музыки и под музыку. Создание образа на заданную тему. Импровизация без задания, отталкивающая от музыки.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся.

- учащиеся должны уметь технически грамотно выполнять изученные движения, шаги, прыжки. Вращения и танцевальные комбинации и использовать полученные знания, умения и навыки в практической деятельности (выступления на концертах, конкурсах, фестивалях);

- уметь свободно владеть позвоночником во всех своих отделах;
- знать понятие изоляция и уметь изолированно владеть всеми частями тела;
- выразительное и эмоциональное исполнение танцевальных комбинаций и импровизаций;

- знать и уметь технически правильно исполнять различные изученные стили эстрадного танца;
- сознательное отношение к выполняемым задачам, точное понимание своих действий.

IV. Формы и методы контроля

4.1 Аттестация: цели, виды, формы, содержание.

Оценка качества освоения учебного предмета «Эстрадный танец» включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающегося в конце каждого учебного года. В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться контрольные уроки, опросы, просмотры.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков. Контрольные уроки могут проходить в виде просмотров.

Контрольные уроки, в рамках промежуточной аттестации, проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени.

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

Содержание промежуточной аттестации и условия её проведения разрабатываются образовательным учреждением самостоятельно.

4.2 Критерии оценок

Образовательным учреждением разрабатываются критерии оценок промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости обучающегося.

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

Фонды оценочных средств разрабатываются и утверждаются образовательным учреждением самостоятельно.

По итогам показа на контрольном уроке выставляются оценка по пятибалльной шкале:

Таблица 3

Оценка	Критерии оценивания исполнения
5 (отлично)	Технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающие 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: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы исполнения)
2 (неудовлетворительно)	Комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия регулярных занятий, а также плохой посещаемости аудиторных занятий.
«Зачет» (без отметки)	Отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Согласно ФГТ данная система оценки качества исполнения является основной.

При выведении итоговой (переводной) оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы ученика;
- оценка на контрольном уроке.

Оценка выставляются по окончании каждой четверти и полугодии учебного года.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

5.1 Музыка на уроках «Эстрадного танца»

Умело подобранная музыка с красивой мелодией, с сочной гармонией. А также эмоциональное исполнение помогает выполнить урок с максимальной отдачей.

Пусть музыка поначалу будет примитивной, она должна быть удобной. Создание музыкальной атмосферы урока помогает понять эмоциональную подоплеку танцевальных движений, сделать их более выразительными.

Наиболее ярко запоминается то, что исполняется в состоянии сильного эмоционального переживания. Чем ярче музыка, тем больше она способствует усвоению танцевальных движений.

Если музыкальное сопровождение урока сложны для исполнителей, то дети быстро охлаждаются к уроку. Наоборот, простая, доступная, детская музыка пробуждает фантазию, увлекает детей, помогает им преодолеть трудности.

Танцевальность. Образность. Ясная мелодия, четкий ритмический рисунок-необходимые качества танцевальной музыки на уроках эстрадного танца.

Все музыкальные примеры подбираются таким образом, чтобы они соответствовали поставленным учебным задачам. От правильного выбора музыки зависит качество исполнения заданий.

Можно использовать музыкальный материал разнообразных стилей и жанров.

Подбирая музыкальный материал для уроков эстрадного танца, особенно учитывая начальный этап обучения, очень важно помнить об ответственности педагога за музыкальное впечатление, которые получают дети от музыки.

5.2 Краткая характеристика возрастных особенностей детей 10-12 лет.

Нагрузка на позвоночник детей этого возраста сильно увеличивается. Детям приходится длительно сидеть в общеобразовательной школе, надолго «Застывать» в одном положении, позиции, вызывая перегрузку отдельных мышц. Эту неизбежную нагрузку можно предотвратить на уроках эстрадного танца, путем растягивания позвоночника в различных направлениях.

Происходят существенные изменения во всех органах и тканях тела. Формируется все изгибы позвоночника- шейный, грудной и поясничный. Однако окостенение скелета ещё не заканчивается, отсюда- его большая гибкость и подвижность, открывающие большие возможности для правильного физического воспитания.

В школьные годы ребенок начинает подолгу сидеть, часто в неудобной позе, т.к. тело его быстро устает. К тому же мебель в школе, да и дома, далеко не всегда соответствует росту ребенка.

В этом возрасте у детей энергично крепнут мышцы и связки, растет их объем, возрастает общая мышечная сила. При этом крупные мышцы развиваются раньше мелких. Поэтому дети более способны к сравнительно сильным и размашистым движениям, но труднее справляются с движениями мелкими, требующими точности. Окостенение фаланг

кисти рук заканчивается к 10, 11 годам, а запястья к 10-12. В связи с этим у детей быстро устает кисть.

В этом возрасте больше внимания уделять разделу изоляция и исполнение движений для позвоночника. Так же включить побольше движений для кистей рук и на координацию движений.

Изменяется взаимоотношение процессов возбуждения и торможения. Дети становятся более сознательными. Появляется самоконтроль и выдержка. Детям можно уже объяснять важность занятий, воздействие их на организм и т.д. И обязательно прививать потребность в занятиях.

5.3 Общая терминология

Следующие термины отнесены к следующим упражнениям.

Таблица 4

Center Barre	середина. В центре зала. Традиционно эти движения могут делаться и у станка, но так как они делаются в центре зала, нет необходимости в станке.
Floor work	работа на полу.
Acroos the Floor	работа по диагонали. Включает прыжки, бег, повороты, сложные комбинации.
Body Roll	поворачивание тела. Начинается с постепенного сгибания коленей, корпус откинут назад и сохранена линия тела, которая заканчивается откинутой головой.
Bridge	мост, другое название «спиной изгиб». Движение по своей природе- гимнастическое и очень полезно для развития спины. Существует три уровня моста. (I- лежа на спине, ноги по второй позиции параллельно, взяться за щиколотки ног и приподняться; II –лежа на спине, ступни на полу, руки рядом с ушами. При помощи рук м ступней приподняться на сильные руки; III –лежа на полу, ноги по второй параллельной позиции, приподняться на сильные руки, причем вес тела перенесен на руки, одна нога поднята в нейтральной пассе, а затем выпрямлена.
Chest lift	приподнимание грудной клетки. Это упражнение делается на полу, лежа на спине, сконцентрировать грудные мышцы и приподняться так, чтобы энергия выходила через подбородок.
Compass Turn	поворот стрелки компаса. Выполняется так же, как поворот арабеска, но при этом ступня рабочей ноги остается на полу/
Contract (ion)	своеобразная контракция центра живота.
Double Attitude	дубль аттитюд. Двойная позиция, прыжок с открытой

	свастикой: две ноги, две руки.
Flat Back	позиция стола. Это движение, в котором спина напоминает стол. Существует несколько уровней: параллельно пола и позиция 45°. Это упражнение можно проделывать на прямых ногах и коленях.
Flog	лягушка, а так же бабочка. Сидя на полу и лежа. Колени развернуты в стороны, спина подобрана.
Изоляция рук	
Drape	драпировка. Расслабленная рука за головой.
Finger Frame	джазовая рамка. Руки положены на голову и скрещены в виде буквы «X». а пальцы- джазовые.
Jazz Hands	(техника Джордано) пальцы широко расставлены.
«L»	позиция «L». Одна рука направлена вверх, вторая параллельно полу, позиция, напоминающая английскую букву «L».
Long Jazz Art	длинные джазовые руки. Так как во второй позиции в балете, только руки сильные, ладони вниз.
Second Position	вторая позиция (как в балете). Руки расставлены, но не сильные, а слегка расслабленные, опущенные.
«V» position	«V» позиция. Эта позиция напоминает английскую букву «V», ладони внутрь, либо наружу и напряжены.
Wist Pon	кручение запястьем. Запястья вращаются по кругу: либо внутрь, либо наружу. Движение может происходить с открытыми или закрытыми руками.
Изоляция головы	
Contract	контракция. Подбородок наклонен к грудной клетке.
Coos Neck	гусиная или куриная шея. Голова движется вперед, назад, в стороны, с большим напряжением.
Profile	профиль. Плечи опущены, голова наклоняется до предела, влево.
Release	Релис. Откинуть голову назад и плавно потянуть мышцы.
Roll	Повороты головы. Поворот головы направо, налево,

	завершая таким образом круг, но не обязательно это упражнение начинать с этих точек.
Side to side	Из стороны в сторону. Руки подняты, слегка согнуты в локтях, восточноиндийский стиль, смотрим в анфас, голова изолирована от тела, движение вправо, влево.
Изоляция бедер	
Contract (ion)	контракция. Контракция, руки вместе, ноги на второй параллельной позиции, на plie.
Hip lift	поднимание бедра. Это упражнение может делаться в любых позициях, но наиболее выгодна: нейтральное пассе. Поднимается сначала одно бедро, затем другое.
Roof	круг бедрами. Может начинаться в правой стороне и в левой.
Side to side	из стороны в сторону. Движения может быть осуществлено с акцентами в зависимости от ритма музыки.
Swivel	плавный полукруг. Нога с бедром делает круговое движение, при этом опорная нога на полу, а рабочая на полупальцах.
Изоляция грудной клетки	
Contract (ion)	контракция. Плечи открыты, происходит контракция грудной клетки, при этом плечи не участвуют.
Diagonal Pulse	диагональный пульс. Растягивание корпуса по диагонали, акценты и диагональ может меняться в зависимости от музыки.
Rib Cage Roll	Движение верхней части тела по кругу, с неподвижной нижней частью.
Rib Cage Square	Движение верхней части по квадрату, с неподвижной нижней, фиксируя положение.
Изоляция плеч	
Back	назад. Отвести резко плечи назад.
Front	вперед. Отвести резко плечи вперед.
Roll	круг. Плечи двигаются по кругу.

Up/ down	вверх/ вниз.
Shimmy	рубашка. Потрясывание плечами.
Jazz pas de Bourre	джаз па-де –бурре. Это движение проучивается: скрашенный шаг, открытый шаг. Обычно оно используется перед поворотом или прыжком, при этом одна нога свободна, т.е. вес перенесен на одну ногу, для того, чтобы начать движение.
Jazz Split	джазовый шпагат. Одна нога впереди, тогда как другая нога согнута в колени и заведена за бедро. Эта нога должна быть в одной линии с бедром.
Jazz Sguare	джазовый квадрат. Может быть открытым или перекрещенным: правым, левым. Передним, задним. Движение очерчивает квадрат, акцентируя углы.
Swhasse	шассе. Это движение может быть сделано в любом направлении в зависимости от вашей хореографии. В «шассе» ноги идут вместе, но не перекрещиваются.
Hing and Vegas	высокий или вегас. Наступаешь на правую ногу, левая согнута и приходит невыворотно на пассе.
Neutral	нейтральная позиция. Ноги, голова, тело подано вперед. Например: нейтральное шассе без поворота.
Plie	плие. Движение может исполняться по I, II, III, V позиции, выворотно и невыворотно.
Plie Releve	плие релеве. Это движение плие на полупальцах, очень важно, чтобы бедра и точка опоры находились на одной линии.
Layour Front	откидывание в бок. 1) Вторая позиция рук, туловище подано вперед, одна нога поднята в сторону; 2)Нога сзади, как на арабеске, сопряжена с линией тела.
Layout side	откидывание в стороны. Движение похоже на батман в сторону по второй позиции, но тело находится как бы в отдалении от поднятой ноги.
Spiral	спираль. Вращение торса вокруг своей оси.
Stag	олень (в прыжках). Одна нога приводится на пассе вперед невыворотно, другая нога идет назад невыворотно в аттитюд.
Switch Leap	мах. На высшей точке прыжка, делается мах ногой идет назад невыворотно в аттитюд.

«V» position	«V» позиция. Руки, тело, ноги принимают позицию «V». Исполняется в позиции лежа и сидя.
Assemble	прыжок в классическом балете.
Doyble Attitude Grand jete	как гранд жете на оба колена, ноги согнуты, одна в тирбушоне, а другая в аттитюде назад. Делается в повороте и в движении.
Grand jete teap turn	гранд жете прыжок в повороте делается прямыми ногами или одна в аттитюде.
Hurdlers Leap	барьерный прыжок. Джазовый шпагат в прыжке.
Split Lear (Chat)	прыжок шпагат. 1) гранд жете с прямой ногой; 2) вынимающий прыжок. Прыжок кошки. Нога вынимается через девелоппе на шпагат.
Stag	олень прыжок: 1) с двух ног на две; 2) с одной ноги на ту же самую ногу; 3) с одной на другую.
Tuck jimp	прыжок –складка. Колени вместе и подняты к груди.
Grand pas de Cheval	шаг лошади. Привести ногу на пассе. А затем вывести в арабеск.
Switch Leap	прыжок мах. Батман прямой ногой, проходящий через первую позицию.
Туры	
Проучиваются простые, ассиметричные, нижние, классические туры, все они имеют три главных компонента: местоположение, баланс, точка (фокус). Комбинация этих трех элементов позволяет выполнить правильно туры.	
Attitude Turn	тур аттитюд. Нога находится в аттитюде впереди, сбоку, сзади. Тур может быть от себя и к себе.
Chaine Turn	тур, как в балете. В джазе выполняется несколькими способами, например: в plie во второй позиции невыворотом.
Compass Turn	тур компас. Как открытый арабеск, рабочая нога на полу.
Corkscrew Turn	винтообразный тур (штопор). Перекрестить правую ногу перед левой и повернуться, ступить на левую ногу и повернуться. Особое внимание обратить на руки.
Jazz Pas de Bouree Turns	джаз па- де- буре тур. 1) по направлению к опорной ноге; 2)

	от опорной ноги.
Out side Turn мур	пассе. Нейтральное пассе, поворот от опорной ноги.
Second Position in to Passe Turn	вторая позиция в туре пассе. Нога, разворачиваясь, выходит во вторую позицию, затем на нейтральное пассе или выворотню.
Ten Step Turn	теп степ тур. Внутренний или наружный как сотеню тур.
Tree Step Turn	Трехшаговый тур. Полный тур, требующий три шага: шаг в сторону, назад, вперед, степ- шаг. Используется для передвижения и обычно выполняется внутренний тур.

VI. Список рекомендуемой методической литературы

1. В.Ю. Никитин. Модерн-джаз танец. Начало обучения. М.ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств» № 4) 1998г.
2. Стили и техника джаз-танца. Учебное пособие. Г.В. Бурцева, АюП. Байкова; Алтайский государственный институт искусств и культуры. Барнаул, 1998г.
3. Российский современный танец. Диалоги. Издательство: Emergency Exit. 2005г.
4. В. Сидоров. «Современный танец» М. 1922г.
5. В.Ю. Никитин. Модерн- джаз танец. Методика преподавания. М. ВЦХТ («Я вхожу в мир искусства»), 2002г.
6. Бурмистрова И., Силаева К. «Школа танцев для юных» издательство Эксмо, 2003г.
7. А.И. Константинова «Игровой стретчинг». Санкт- Петербург, 1993г.
8. Ванслов В.В. Всестороннее развитие личности и виды искусства. М. Советский художник, 1966г.
9. Попова Е.Я. Основы обучения дыханию в хореографии. М. Искусство, 1968г.
10. Ю.И. Громов «Танец и его роль в воспитании пластической культуры актера», Санкт –Петербург, 1997г.