

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа №449 Пушкинского района Санкт-Петербурга**

Принято
на Педагогическом совете
Протокол № 1
«29» августа 2025 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ школы №449
Приказ № 195
от «29» августа 2025г.



О.В. Аксенова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Эстрадный танец»**

Разработчик программы:
Ореховская Ольга Андреевна

Возраст учащихся: 8-10 лет (2-4 класс)
Срок реализации: 1 год

**Санкт-Петербург
2025 г.**

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента РФ от 07.05.2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
- Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «об утверждении концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;
- Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания в РФ (2015–2025)»;
- приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Танец – это универсальный язык тела, с помощью которого можно выражать эмоции, чувства, передавать информацию, рассказывать истории, освещать события и т.д. Все вышеперечисленное возможно благодаря различным хореографическим стилям, техникам и направлениям: классический танец; народный танец; hip-hop; house dance; contemporary dance; jazz modern и т.д. Однако, самым актуальным направлением хореографического искусства является «эстрадный танец». На сегодняшний день, эстрадный танец наиболее распространен в любительских коллективах, поскольку: «Эстрадное искусство объединяет разнообразные жанровые разновидности, общность которых заключается в легкой приспособляемости к различным условиям публичной демонстрации, в кратковременности действия, в концентрированности его художественный выразительных средств, содействующей яркому выявлению творческой индивидуальности исполнителя.» (Кузнецов Евг. «Из прошлого русской эстрады» М., «Искусство», 1958). Эстрадному танцу, как правило, свойственна синтетичность выразительных средств, с особой быстротой и гибкостью отвечает вкусам и потребностям общества.

В процессе обучения по дополнительной общеобразовательной программе «эстрадный танец» учащиеся должны усвоить и закрепить знания, полученные в период обучения, приобрести умения и навыки по основным видам исполнительской деятельности, опыт сценических выступлений и участия в репетиционной работе.

В результате освоения основной дополнительной общеобразовательной программы «эстрадный танец» учащийся сможет исполнять элементы современных видов хореографии; создавать пластические образы в различных хореографических композициях; взаимодействовать с участниками процесса подготовки и исполнения концертного номера; публично выступать в концертных программах.

Актуальность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Эстрадный танец» составлена с учетом требований и ориентиров, изложенных в стратегических нормативных документах, регламентирующих систему образования в РФ, а также с учетом запросов учащихся и их родителей.

В Законе РФ «Об образовании в РФ», В Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 24.09.14. № 1726-р) отмечается роль дополнительного образования детей в качестве инструмента позитивной

социализации, удовлетворения потребностей учащихся в занятиях творчеством, укрепления здоровья.

Актуальность программы обусловлена тем, что занятия танцами благотворно влияют на физические способности, а также улучшают работу нервной системы. Ученые А.Гиршон, К. Витакер и В.Бамберри считают, что хореографическая деятельность вырабатывает большое количество веществ, отвечающие за нервные волокна, благодаря чему улучшается мозговая деятельность обоих полушарий: одно регулирует работу за образным мышлением, активизирующееся при импровизации, второе отвечает за логику движений. Такое улучшение способствует повышению у танцора координации движений и ловкости. («Влияние занятий хореографией на человека» Гугушвили Н.С. журнал «Молодой ученый №3(83)»)

Цель программы

Развитие творческих и физических способностей посредством хореографии.

Задачи программы

Обучающие:

- ознакомить с миром современного танцевального искусства;
- ознакомить со специальной танцевальной терминологией;
- обучать навыкам сценической выразительности;
- формировать навыки сольного и ансамблевого исполнения;
- обучать выполнять общеразвивающие и специальные упражнения разминки и тренажа;
- обучать элементам сценического действия;
- формировать способность к импровизации.

Развивающие:

- развивать музыкально-ритмическую координацию;
- совершенствовать музыкально-двигательную память;
- повысить уровень физической подготовки;
- развивать пластику тела, формировать навыки пластического движения;
- развивать внимание;
- развивать умение ориентироваться в пространстве;
- развивать творческие способности;
- развивать образное мышление;
- способствовать эстетическому развитию личности;
- развивать эмоциональную сферу личности;
- развивать навыки самоорганизации творческой деятельности;
- формировать навык публичных выступлений.

Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности;
- воспитывать волевые качества характера: трудолюбие, выносливость, работоспособность;
- формировать мотивацию к работе на результат;
- воспитывать коммуникативные навыки;
- формировать умение работать в коллективе, чувство коллективизма;
- формировать положительное отношение к процессу обучения;
- воспитывать способность адекватной самооценки учебных достижений;

- воспитывать установку на здоровый образ жизни, мотивацию к занятиям физическими упражнениями;
- способствовать приобретению опыта участия в общественно-полезной социально-значимой деятельности (через участие в выступлениях)

Объем и сроки реализации программы

Программа реализуется в течение одного года в объеме 144 ч.

Условия реализации программы

Возраст детей: 8 -10 лет

Набор осуществляется свободным образом по желанию учащихся параллелей 2-4-х классов, не имеющие медицинских противопоказаний. (рекомендации классного руководителя или специалиста службы воспитания школы приветствуются).

Режим занятий: 36 недель (включая осенние и весенние каникулы): 4 часа в неделю, 144 часов в год, 2 раза в неделю: по 2 часа.

Продолжительность занятий: 45 минут.

Форма проведения занятий

Основные формы проведения занятий – комбинированное занятие, практическое занятие. Данные формы проведения занятий наиболее оптимальны для предметной области, к которой относится программа и отражают ее практикоориентированный характер.

Также предусмотрена реализация программы в дистанционном режиме с помощью онлайн-ресурсов Zoom Meetings, Skype.

Формы организации деятельности детей на занятии – фронтальная (беседа, показ, объяснение), коллективная (выполнение коллективных заданий, выступления), групповая (выполнение упражнений в малых группах), индивидуальная в рамках фронтальной (при выполнении дифференцированных заданий).

Материально-техническое оснащение

- ✓ Отдельный, хорошо освещенный кабинет, оборудованный зеркалами (Помещение, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам и технике безопасности);
- ✓ ПК или ноутбук для показа презентаций, проектор, экран.
- ✓ Музыкальный центр;
- ✓ USB флеш накопитель с музыкой;
- ✓ Гимнастические коврики для выполнения упражнений на полу;
- ✓ Бумага ф.А-4;
- ✓ Карандаши

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория (час)	Практика (час)	Всего (час)	
	Введение	1	-	1	опрос в ходе беседы
	Тема1. Основы музыкальной грамотности	1	2	3	практическая работа, самостоятельная работа
	Тема2. Тело в пространстве	-	14	14	Практическая работа, самостоятельная работа
	Тема3. Учебно-тренировочная работа	4	26	30	практическая работа, самостоятельная работа
	Тема4. Танцевальные движения	4	26	30	практическая работа, самостоятельная работа
	Тема5. Импровизация	2	18	20	
	Тема6. Постановочная деятельность	4	36	40	практическая работа, самостоятельная работа
	Итоговое занятие	-	2	2	творческий отчет, коллективное обсуждение
	Учебно-массовые мероприятия	-	4	4	творческое выступление, конкурс
	Итого часов	16	128	144	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	10.09.	31.08	36	144	2 раз в неделю по 2 часа

Введение

Знакомство. Расписание занятий. Правила поведения на занятии, техника безопасности. Внешний вид и форма одежды для занятий для девочек и мальчиков (обувь, репетиционный костюм, прически).

Тема 1. Основы музыкальной грамотности

Изучение понятий: «ритм», «счет», «размер», «тактов и музыкальных Фраза», «вступление», «основная часть, тема».

Практика.

Упражнения на изучение и развитие основ музыкальной грамотности:

- 1.«Наглядный пример»
- 2.«Считаем вслух»
- 3.Хлопки и шаги (марш) в такт музыке, несложные танцевальные комбинации под музыку на 2/4 и 4/4.
- 4.Ускорение и замедление данных комбинаций.
- 5.Составление собственных комбинаций учащимися без музыки создавая собственный ритм.

Тема 2. Тело в пространстве

Упражнения на ориентировку в пространстве.

Практика.

Игры, которые предусматривают использование пространства танцевального зала:

- 1.«каравай»
 - 2.«кубики»
- Самостоятельное или групповое составление и построение танцевальных рисунков.

Тема 3. Учебно-тренировочная работа

Техника различных акробатических и гимнастических упражнений, а также правила безопасности при их исполнении.

Практика.

- 1.Растяжки и гимнастические упражнения:
 - Упражнения на продольную и поперечную растяжку мышц ног.
 - Упражнения на растяжку мышц спины.
 - Силовые упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, ягодиц, ног, рук.
 - Упражнения на координацию, на ориентацию движений.
- 2.Работа над изолированным движением различных частей тела.
- 3.Разучивание акробатических упражнений: «колесо», «мост», перевороты вперед и назад и т.п.

Тема 4. Танцевальные движения

Изучение базовых движений:

- народный танец;
- классический танец;
- современные направления (хип-хоп, хаус денс) в упрощенной форме.

Практика.

Создание и изучение танцевальных комбинаций с использованием простых базовых движений

Тема 5. Импровизация

Импровизировать – создавать что-либо без предварительной подготовки, непосредственно в момент исполнения либо создания произведения.

Практика.

Импровизация со сменой: темпа, характера, музыки, стиля, манеры, уровня

Тема 6. Постановочная деятельность.

Знакомство с темой и содержанием концертного номера. Пояснения к образу, характеру исполнения.

Практика. Создание и изучение фрагментов танцевального номера. Работа над образом, характером исполнения.

Репетиционная работа. Отработка рисунка танца, точности движений, пластики, музыкальности.

Итоговое занятие

Практика. Творческий отчет коллектива (открытые занятия с презентацией итогового танца).
Коллективное обсуждение

Учебно-массовые мероприятия

Посещение тематических концертов, танцевальных фестивалей, конкурсов. Участие в учебно-массовых мероприятиях. Также учащиеся участвуют в мероприятиях (фестивали, концерты, конкурсы) районного и городского уровней.

План учебно-массовых мероприятий составляется ежегодно.

Планируемые результаты

Предметные

- сформированность представления о мире современного танцевального искусства
- знание танцевальной терминологии
- знание базовых движений современного эстрадного танца
- владение приемами правильного исполнения движений современного эстрадного танца
- способность выразить эмоционально-зримые образы музыки посредством пластических этюдов, композиций;
- умение выполнять общеразвивающие и специальные упражнения разминки и тренажа
- владение элементами сценического действия, как средствами выражения своих мыслей, чувств и физических ощущений
- сформированность актерской выразительности, музыкально-ритмической координации, музыкально-двигательной памяти, двигательного воображения, образного мышления
- сформированность способности к импровизации
- повышение уровня физической подготовки
- сформированность навыков пластического движения

- сформированность навыков ансамблевого и сольного исполнения

Метапредметные

- сформированность адекватной самооценки учебных достижений
- способность свободно ориентироваться в пространстве
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности
- способность осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности
- освоение способов решения проблем творческого характера
- сформированность навыка публичных выступлений
- сформированность положительного отношения к процессу обучения
- получение опыта организации собственной творческой деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий

Личностные

- сформированность волевых качеств характера: трудолюбия, выносливости, работоспособности
- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат
- формирование установки на здоровый образ жизни
- обогащение опыта эстетического восприятия
- формирование коммуникативной компетентности
- приобретение навыков сотрудничества, содержательного и бесконфликтного участия в совместной работе
- сформированность чувства ответственности
- приобретение опыта участия в общественно-полезной социально-значимой деятельности.

Календарно-тематическое планирование

Дата занятия		Название раздела, темы	Всего (час)	Примечание
Планируемая	фактическая			
		Введение. ТБ. Тема1.Основы музыкальной грамотности. Основные понятия: «темп», «ритм», «вступление», «основная часть,тема»	2	
		Танцевальные комбинации под музыку на 2/4 и 4/4 и составление собственных комбинаций без музыки	2	
		Тема2. Тело в пространстве. Самостоятельное составление и построение танцевальных рисунков.	2	
		групповое составление и построение танцевальных рисунков.	2	
		Игры в пространстве	2	
		Игры в пространстве	2	
		Игры в пространстве	2	
		Самостоятельное составление и построение танцевальных рисунков.	2	
		групповое составление и построение танцевальных рисунков.	2	

		Тема3. Учебно-тренировочная работа. Растяжка.	2	
		Акробатические упражнения: «колесо» и «мост»	2	
		Гимнастические упражнения. Силовые упражнения. Стойка на руках.	2	
		Акробатические упражнения. Техника исполнения переворотов вперед и назад.	2	
		Растяжка	2	
		Силовые упражнения	2	
		Растяжка	2	
		Силовые упражнения	2	
		Работа над изолированным движением	2	
		Работа над изолированным движением	2	
		Гимнастические упражнения. Силовые упражнения. Стойка на руках.	2	
		Акробатические упражнения. Техника исполнения переворотов вперед и назад.	2	
		Растяжка	2	
		Силовые упражнения	2	
		Растяжка	2	
		Тема4. Танцевальные движения. Народный танец. Переходы и рисунки.	2	
		Классический танец. Прыжки и повороты.	2	
		Народный танец. Изучение комбинации. Стилизация	2	
		Классический танец. Изучение комбинации. Стилизация.	2	
		Хип -хоп. Грувв. Изучение комбинации.	2	
		Хаус дэнс. Степы.	2	
		Хип -хоп. Грувв. Изучение комбинации.	2	
		Хип -хоп. Грувв. Изучение комбинации.	2	
		Хаус дэнс. Степы. Комбинации	2	
		Хаус дэнс. Степы.	2	
		Хип -хоп. Грувв.	2	
		Хип -хоп. Грувв.	2	
		Хаус дэнс. Степы. Комбинации	2	
		Хаус дэнс. Степы.	2	
		Повторение ранее пройденного материала	2	
		Тема5. Импровизация. Создание образа	2	
		Импровизация с использованием различных образов	2	
		Задача 1. Смена уровней. (пример: импровизация лежа, сидя на полу – выход на верх, прыжки)	2	
		Задача 2. Смена характера (мягко, плавно- резко, тяжело)	2	

		Задача 3. Смена темпа и ритма (быстро-медленно, чередовать, менять)	2	
		Задача 4. Смена музыкального сопровождения, стиля и манеры исполнения (классический танец, народный и современный)	2	
		Задача 1. Смена уровней. (пример: импровизация лежа, сидя на полу – выход на верх, прыжки)	2	
		Задача 2. Смена характера (мягко, плавно- резко, тяжело)	2	
		Задача 3. Смена темпа и ритма (быстро-медленно, чередовать, менять)	2	
		Задача 4. Смена музыкального сопровождения, стиля и манеры исполнения (классический танец, народный и современный)	2	
		Темаб. Постановочная деятельность. Знакомство с темой и содержанием танцевального номера.	2	
		Знакомство с темой и содержанием танцевального номера.	2	
		Создание и изучение фрагментов танцевального номера	2	
		Создание и изучение фрагментов танцевального номера	2	
		Создание и изучение фрагментов танцевального номера	2	
		Создание и изучение фрагментов танцевального номера	2	
		Создание и изучение фрагментов танцевального номера	2	
		Создание и изучение фрагментов танцевального номера	2	
		Создание и изучение фрагментов танцевального номера	2	
		Работа над образом, характером исполнения.	2	
		Репетиционная работа. «чистка» танцевальных комбинаций	2	
		Репетиционная работа. «чистка» танцевальных комбинаций	2	
		Репетиционная работа. «чистка» танцевальных комбинаций	2	
		Репетиционная работа. «чистка» танцевальных комбинаций	2	
		Репетиционная работа. «чистка» танцевальных комбинаций	2	
		Репетиционная работа. «чистка» танцевальных комбинаций	2	
		Репетиционная работа. Отработка рисунка танца	2	

		Репетиционная работа. Отработка рисунка танца	2	
		Репетиционная работа. Отработка рисунка танца	2	
		Репетиционная работа. Отработка рисунка танца	2	
		Репетиционная работа. Генеральный Прогон.	2	
		Итоговое занятие.	2	
		Учебно-массовое мероприятие	2	
		Учебно-массовое мероприятие	2	
36 занятий			144 ч	

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы

Система контроля результативности обучения по программе

Вид контроля	Срок	Форма выявления	Форма фиксации	Форма предъявления результатов
ПРЕДМЕТНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ				
<i>Входной</i>	Сентябрь	Педагогическое наблюдение, собеседование	Протокол фиксации результатов входного контроля.	Протокол фиксации результатов входного контроля.
<i>Текущий</i>	В течение учебного года	Анализ качества выполнения практической работы, наблюдение, беседа, опрос.	Тетрадь наблюдений педагога. Видеоматериалы	Тетрадь наблюдений педагога. Видеоматериалы
<i>Промежуточный</i>	По окончании и изучения каждой темы	Анализ качества выполнения практической работы опрос.	Видеоматериалы Тетрадь наблюдений педагога.	Видеоматериалы Грамоты, дипломы, полученные на конкурсах.
<i>Итоговый</i>	Май	Творческий отчет, участие в конкурсах различного уровня.	Видеоматериалы	Видеоматериалы

			Фотоматериалы Грамоты и дипломы. Отзывы Протокол фиксации результатов итогового контроля	Фотоматериалы Творческий отчет. Открытые занятия. Отзывы Грамоты, дипломы, полученные на конкурсах.
--	--	--	---	---

Оценочный материал включает в себя образовательный и воспитательный компонент и содержит 6 параметров: самостоятельность при выполнении заданий, сложность выполненных заданий, качество выполнения заданий, культура поведения, творческие способности, активность на занятиях в коллективе. Каждый из параметров оценивается по 4-ём уровням: 2 балла - самый низкий уровень, 5 баллов – наивысший уровень.

Кроме того, фиксация результатов входного контроля осуществляется по трем параметрам: музыкально-двигательная координация, способность к импровизации, физическая подготовка. Фиксация результатов промежуточного и итогового контроля освоения программы производится по 4 параметрам: теоретическая подготовка, практическая подготовка, личностные и поведенческие качества, артистизм. Каждый параметр оценивается по трехбалльной шкале: 1 – низкий уровень, 2 – средний, 3 – высокий.

Итоги диагностики педагог заносит в информационную карту, специально разработанную для данной программы, используя следующую шкалу:

<i>Оценка параметров</i>	<i>Уровень</i>
Начальный уровень - 1 балл	11- 15 баллов – начальный уровень
Средний уровень – 2 балла	16 – 28 баллов – средний уровень
Высокий уровень – 3 балла	29-33 балла – высокий уровень

Методические материалы

Используемые методы, приемы, технологии

Методы:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, объяснение и т.д.)
- наглядный (наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.)
- практический (выполнение работ самостоятельно)
- объяснительно-иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают (запоминают) готовую информацию
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности, работая по шаблону;
- частично-поисковый – творческая работа по собственному замыслу.

Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности:
 творческие задания, комфортная среда занятия и др.

Методы воспитания: беседы, метод примера, педагогическое требование, побуждение, создание воспитательных ситуаций, соревнование, поощрение.

Методы контроля - контрольные задания в виде творческих заданий, участие в конкурсах и др.

Основные приемы – рассказ, беседа, пояснение, упражнение, практическая работа, самостоятельная работа, демонстрация практических приемов работы, творческая работа, элемент взаимообучения, коллективное обсуждение, устный обучающий контроль, игровой элемент.

Используются следующие современные педагогические технологии:

- Личностноориентированные технологии: подбор индивидуальных заданий с учётом интересов учащихся и их индивидуальных особенностей.
- Здоровьесберегающие технологии: выполнение упражнений физической подготовки, формирование установки на здоровый образ жизни и т.д.
- Информационно-коммуникационные технологии (показ презентаций)

Дидактические средства:

- Аудиозаписи разнообразной музыки
- Видеозаписи с демонстрацией современных стилей танца
- Презентации о современных стилях танца
- Литература по тематике программы

Информационные источники

Список литературы

Для педагога:

- ❖ Антонова Л. В. Фитнес и ваше здоровье - М.: Вече, 2008
- ❖ Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Под ред. Е. Б. Мякинченко и М.П Шестакова – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
- ❖ Барышникова, Т. Азбука хореографии / Т. Барышникова – СПб, 1996.
- ❖ Большая книга игр- М.: Эксмо, 2007.
- ❖ Дункан А. Танец будущего. Моя жизнь - Киев, 1989.
- ❖ Захаров Р. Искусство балетмейстера - М., 1954.
- ❖ Игры – Обучение, Тренинг, Досуг/Под. Ред. В.В Петрусинского, в четырех книгах – М.: Новая школа, 1994.
- ❖ Кох И.Э. Основы сценического движения – Л., 1970.
- ❖ Михайлова, М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения / М.А. Михайлова, Н.В. Воронина – Ярославль, 2000.
- ❖ Подвижные игры - М.: Мой Мир ГмбХ & Ко. КГ, 2007- 256с.: ил. (Азбука дошкольного воспитания).
- ❖ Руднева С., Фиш Э. Музыкальное движение. Методическое пособие для педагогов музыкально-двигательного воспитания, работающих с детьми дошкольного и младшего школьного возраста - СПб, 2000.
- ❖ Руднева С., Фиш А. Ритмика. Музыкально-ритмические движения – М.: Просвещение, 1972.
- ❖ Румнев А. О пантомиме - М., 1964.
- ❖ Станиславский К. С. Работа актера над собой. Собр. соч., т.2 - М., 1989.
- ❖ Шереметьевская Н. Танец на эстраде – М.: Искусство, 1985.

- ❖ Ястребов Ю. От замысла до художественного воплощения. Библиотечка “В помощь художественной самодеятельности”, №11 - М., 1978.

Для учащихся и родителей:

- ❖ Антонова Л. В. Фитнес и ваше здоровье - М.:Вече, 2008
- ❖ Михайлова, М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения / М.А.Михайлова, Н.В.Воронина – Ярославль, 2000.
- ❖ Шереметьевская Н. Танец на эстраде – М.: Искусство, 1985.
- ❖ Ястребов Ю. От замысла до художественного воплощения. Библиотечка “В помощь художественной самодеятельности”, №11 - М., 1978.

Интернет источники:

1. <https://ynds.art/hip-hop/>
2. https://vk.com/topic-38566403_26681780
3. https://white-on-black.at.ua/publ/spisok_bazovykh_dvizhenij_khip_khopa/1-1-0-2
4. https://www.youtube.com/results?search_query=dictionary+hip+hop
5. <http://olgakonysheva.blogspot.com/2013/06/hip-hop-house.html>
6. <http://online-stage.ru/ru/#blog>
7. https://vk.com/horeograf_club
8. <http://roomfor.ru/katya-ganyushina-lectures/>