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

Принято
на Педагогическом совете
Протокол № 1 от «28» августа 2026 г.

Учтено мнение совета родителей
Протокол № 1 от «28» августа 2026 г

Утверждаю
Директор ГБОУ школы №449
Пушкинского района Санкт-Петербурга
Приказ № 270 от «28» августа 2026г.

_____О.В. Аксенова

КОПИЯ ДОКУМЕНТА ЗАВЕРЕНА ЦИФРОВОЙ ПОДПИСЬЮ
актуальные отпечатки сертификатов ЭЦП
размещены в подразделе «Документы» раздела
«Сведения об образовательной организации»
Официального интернет-сайта
ГБОУ школы № 449 Пушкинского района
г. Санкт-Петербурга

Дополнительная общеразвивающая программа «Эстрадный танец»

Разработчик программы:
Ореховская Ольга Андреевна

Возраст учащихся: 7-10 лет (1-4 класс)
Срок реализации: 1 год

Санкт-Петербург
2026 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 07.052012 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**:** 7 -10 лет

Набор осуществляется свободным образом по желанию учащихся параллелей 1-4-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 использование 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 выражать 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	
		Тема6. 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	
		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				
Входной	Сентябрь	Педагогическое наблюдение, собеседование	Протокол фиксации результатов входного контроля.	Протокол фиксации результатов входного контроля.
Текущий	В течение учебного года	Анализ качества выполнения практической работы, наблюдение, беседа, опрос.	Тетрадь наблюдений педагога. Видеоматериалы	Тетрадь наблюдений педагога. Видеоматериалы
Промежуточный	По окончании изучения каждой темы	Анализ качества выполнения практической работы опрос.	Видеоматериалы Тетрадь наблюдений педагога.	Видеоматериалы Грамоты, дипломы, полученные на конкурсах.
Итоговый	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:

Оценка параметров	*Уровень*
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

<u>Для педагога:</u>

- 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/