

ООО «Олимп»
ИНН 5405380744, КПП 540601001, ОКПО 88754540

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Олимп»
С.Н. Раджабова
12.05.2026г.

ПРОГРАММА

**обучения дополнительного образования по направлению
«Эстрадный танец 8-12 лет»**

Новосибирск 2026 г.

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- Срок реализации учебного предмета «Эстрадный танец»;
- Объём учебного времени, предусмотренный на реализацию учебного предмета;
- Цели и задачи учебного предмета;
- Обоснование структуры программы учебного предмета;
- Методы обучения;
- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета;

II. Содержание учебного предмета «Эстрадный танец»

- Годовые требования по классам;

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

- Формы и методы контроля, система оценок

IV. Методическое обеспечение учебного процесса:

- Методические рекомендации преподавателям
- Словарь терминов

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Программа учебного предмета «Эстрадный танец» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ.

Программа по учебному предмету «Эстрадный танец» предназначена для учащихся ООО «Олимп».

Хореография является синтетическим искусством и объединяет музыку, движение и театр, совершенствуя тело человека, влияя на становление эмоциональной сферы, способствует раскрытию творческого и познавательного потенциала, даёт импульс к самосовершенствованию, постоянному личностному росту.

Программа направлена на создание условий для развития, совершенствования ребенка средствами искусства танца.

Дети по природе своей подвижны, восприимчивы к музыке, не скрывают своих эмоций, для них танец - естественное состояние души и тела. Он помогает детям раскрепостить внутренние силы, дает выход спонтанному чувству танцевального движения, позволяет почувствовать свою национальную принадлежность, а знакомясь через танец с культурой других народов, проникается уважением к его традициям.

Программа учебного предмета «Эстрадный танец» разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей детей. Физическая нагрузка увеличивается постепенно, усложняются задания, уровень сложности движений нарастает поэтапно.

Построение занятий позволяет рационально чередовать трудные упражнения с легко выполнимыми, что позволяет каждому ребенку почувствовать себя успешным в данном виде деятельности, естественным образом поддерживать мотивацию трудной, но достижимой цели.

Педагогическая целесообразность программы в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической

нагрузкой, способствующей укреплению здоровья. Занятия ориентированы на то, чтобы заложить учащимся стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию.

2. Срок реализации учебного предмета «Эстрадный танец»

Предлагаемая программа рассчитана на два года обучения. Возраст детей – 8 -12 лет.

3. Объём учебного времени, предусмотренный на реализацию учебного предмета

Занятия по предмету «Эстрадный танец» проводятся в форме групповых занятий:

3 раза в неделю по 45 минут.

4. Цель и задачи учебного предмета «Эстрадный танец»

Цель: Эстрадный танец способствуют улучшению координации, гибкости, силы и выносливости. Дети учатся контролировать свое тело и развивают мышечную память, а также научится дисциплине.

Задачи учебного предмета:

- формирование начальных навыков грамотного и выразительного движения в области эстрадного танца;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения упражнений и овладения новыми движениями с повышенной координационной сложностью;
- развитие личности, талантов, умственных и физических способностей ребёнка в самом полном объёме.
- обучение детей приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;
- развитие индивидуальных возможностей и творческих способностей детей;
- создание базы для творческого мышления детей.

5. Обоснование структуры программы учебного предмета

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

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц;
- требования к уровню подготовки учащихся;
- формы и методы контроля, система оценок, итоговая аттестация;
- методическое обеспечение учебного процесса.

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

6. Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета, основными методами обучения являются:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений).

Индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

7. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

- наличие хореографического зала, хореографический станок;
- зеркала;
- помещение для занятий соответствует противопожарным и санитарным нормам;
- наличие специализированного покрытия;

- тренировочные ковры, средства для дополнительной растяжки;
- наличие аудиоаппаратуры для обеспечения просмотра и прослушивания аудио;
- раздевалки.

В организации должны быть созданы условия для содержания, своевременного ремонта и обслуживания аудиоаппаратуры, содержание и обслуживание ремонта хореографического зала, раздевалки.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Годовые требования

Содержание программы по предмету «Эстрадный танец» осуществляется набором танцевальных элементов и фигур, распределенных в развитии, - от простого к сложному. Обучение по данной программе позволяет осваивать материал поэтапно и последовательно, присоединяя новые технические приемы к уже освоенным ранее движениям, постепенно их усложняя. Преподаватель имеет возможность творчески подойти к формированию годовых требований, исходя из психологических, физических и эмоциональных особенностей учащихся на конкретный период времени.

Учебный процесс рассчитан на период с сентября по июнь учебного года с перерывом на летние каникулы июль, август.

Учебный процесс условно разделён на 2 полугодия: с 1 сентября по 30 декабря, с 12 января по 30 июня. В рамках каждого полугодия проводится 2 «открытых» занятия (с примерным шагом раз в 2 месяца), с целью контроля и диагностики промежуточных результатов. Результаты фиксируются на фото и видео.

Возможно изучение движений по следующему алгоритму:

- а) знакомство с правилами выполнения движения, его физиологическими особенностями;
- б) изучение движения путем его повторения;
- в) работа над движением в комбинации;

Урок включает в себя основные разделы: приветствие, разминка, получение и отработка материала, физическая подготовка, растяжка, поклон.

Первый год обучения

Вводное занятие:

Знакомство с обучающимися. Беседа о значении танца в жизни людей. Введение в курс обучения по данной программе. Ознакомление с правилами поведения, правилами техники безопасности, этикет танцора для работы в хореографическом зале, этикет танцора при выходе на конкурсные и публичные выступления.

Теоретические занятия:

- Беседа о значении эстрадного танца в жизни людей;
- Знания о структуре эстрадного танца;
- Изучение построений позиций ног, рук, корпуса по классическому танцу;
- Особенности открывания и закрывания рук;
- Техника исполнения различных танцевальных механик.

Практические занятия:

Изучение основ и привитие первоначальных навыков. Особое внимание уделяется постановке корпуса, головы, рук, ног. Изучение базовых основ эстрадного танца – разучивание положения стоп, рук.

Первое полугодие отводится преимущественно на освоение технической базы эстрадного танца. Второе полугодие – формирование танцевального номера с учётом возрастных возможностей.

Позиции ног (основаны на принципе выворотности):

- **Первая позиция:** ступни соединены пятками, образуя прямую линию, носки развёрнуты наружу.
- **Вторая позиция:** пятки отстоят одна от другой на длину ступни.
- **Третья позиция:** пятка правой ноги приставлена к середине левой стопы, носки разведены в стороны.

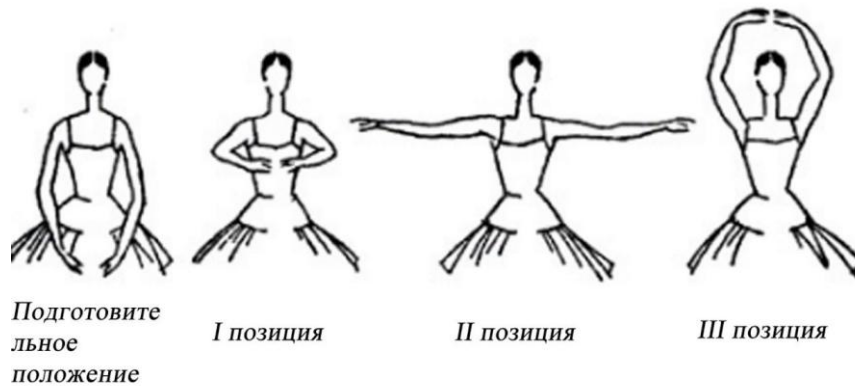
- **Четвёртая позиция:** правая нога выводится вперёд и ставится параллельно левой на расстоянии ступни.
- **Пятая позиция:** правая ступня приставляется к левой, правый носок расположен около левой пятки и наоборот.
- **Шестая позиция:** ноги ставятся параллельно друг другу, пятка к пятке и носок к носку.



Позиции рук:

- **Подготовительная позиция:** руки опущены вдоль туловища, кисти слегка скруглены, локти немного скруглены и отведены от корпуса.
- **Первая позиция:** руки подняты на высоту чуть выше пояса.
- **Вторая позиция:** руки разведены в стороны на уровне плеч.
- **Третья позиция:** руки с округлыми локтями подняты над головой.

Основные позиции рук в классическом танце



Приседания (плие):

- **Demi-plie** (деми-плие): полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.
- **Grand-plie** (гранд-плие): глубокое приседание с полным сгибанием колена и отрывом пятки от пола.

Батманы (battement)

Группа движений работающей ноги:

- **Battement tendu**: отведение и приведение вытянутой ноги без отрыва носка от пола.
- **Battement fondu**: мягкое, плавное, «тающее» движение.

Прыжки

- **Cote (sauté)**: прыжок на месте по позициям
- **Шажман де пье (changement de pieds)**: прыжок из пятой позиции в пятую с переменной ног в воздухе.

Вращения

- **Пируэт (pirouette)**: быстрое вращение на полу.
- **Тур (tour)**: оборот тела на 360° на одной ноге. В женском танце применяются только партерные вращения.

Другие элементы:

- **Релеве (releve):** подъём на пальцы или полупальцы.

Работа в партерной зоне. Разбор правильности выполнения растяжки: подготовка к продольному правому и продольному левому шпагату, подготовка к поперечному шпагату.

Второе полугодие отводится преимущественно для построения эстрадного танца заданной тематики. Номер должен учитывать возрастные особенности, эмоциональный интеллект, учёт восприятия понимания окружающего мира. Номер должен быть простроен с учётом этических норм. Музыкальная композиция должна соответствовать возрасту группы, не содержать нецензурной речи. Композиция для постановки должна быть преимущественно на русском языке или не имеющая слов. Длительность постановки составляет от 1 мин 50 сек и не более 3 минут.

По итогам второго полугодия обучающиеся показывают свой номер перед родителями или малым количеством зрителей на Ежегодном отчётном мероприятии. Благодаря данному выступлению решаются следующие задачи:

- самопрезентация на сцене;
- развитие командной работы;
- оттачивания навыков работы на аудиторию;
- практика техники танца.

Второй год обучения

Вводное занятие:

Повторение пройденного за 1-ый год обучения.

Теоретические занятия:

- Рассказ о характере эстрадного танца, практика применения;
- Методика выполнения движений.

Практические занятия:

- Закрепление полученных навыков;
- Освоение более сложных форм ранее изученных движений, танцевальных элементов. Разучивание более сложных базовых элементов;
- Выработка пластичности, натянутости, силы мышц. Разучивание базовых элементов танцевальной акробатики.

Первое полугодие отводится преимущественно на освоение более сложных элементов эстрадного танца, танцевальная акробатика, партерная пластика.

Батманы (**battement**)

Группа движений работающей ноги:

- **Battement developpe**: раскрытие, вынимание ноги на 90° в нужное направление.
- **Battement soutenu**: непрерывное движение с подтягиванием ног в пятой позиции.

Прыжки

- **Эшappe (echarpe)**: прыжок с раскрыванием ног во вторую позицию и собиранием из второй в пятую.
- **Глиссад (glissade)**: маленький прыжок с продвижением вслед за вытянутым носком ноги, скользящим по полу.

- **Асамбле (assemble):** прыжок с одной ноги на две с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе в пятую позицию.

Другие элементы

- **Пор де бра (port de bras):** упражнение для рук, корпуса, головы, включающее наклоны корпуса и головы.
- **Ронд де жамб (rond de jambe):** движение ногой по круговой траектории — по полу (par terre) или в воздухе (en l'air).

Танцевальная акробатика в соответствии с возрастом обучающихся: колесо на обе стороны, мостик, рондад.

Партерная пластика: правый и левый продольный шпагат, поперечный шпагат.

Второе полугодие отводится преимущественно для построения эстрадного танца более сложной формации, сочетающее в себе не скрытый смысл, легко читаемый как исполнителем, так и зрителем. Номер должен учитывать возрастные особенности, эмоциональный интеллект, учёт восприятия понимания окружающего мира. Номер должен быть простроен с учётом этических норм. Музыкальная композиция должна соответствовать возрасту группы, не содержать нецензурной речи. Композиция для постановки должна быть преимущественно на русском языке или не имеющая слов. Длительность постановки составляет от 1 мин 50 сек и не более 3 минут.

По итогам второго полугодия обучающиеся показывают свой номер перед родителями или малым количеством зрителей на Ежегодном отчётном мероприятии, а также принимают участие в конкурсах по Хореографии с учетом категории сложности: начинающие. Благодаря данному выступлению решаются следующие задачи:

- самопрезентация на сцене;
- развитие командной работы;
- оттачивания навыков работы на аудиторию;
- практика техники танца на сцене;
- развитие лидерских и соревновательных навыков.

По окончании второго года (всего курса) обучения учащиеся

должны знать и уметь:

- грамотно и выразительно исполнять базовые движения и элементарные комбинации;
- сочетать пройденные упражнения в несложные комбинации;
- анализировать выполнение заданной комбинации;
- анализировать и исправлять допущенные ошибки;
- воспринимать разнообразие музыкально-ритмических рисунков;
- анализировать исполнение движений;
- знать о танцевальных средствах выразительности;
- знать термины изученных движений;
- знать методику изученных программных движений.

III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

По окончании обучения «Эстраднему танцу» по данной программе, учащиеся должны:

знать:

- ✓ знать о танцевальных средствах выразительности;
- ✓ знать термины изученных движений;
- ✓ знать методику изученных программных движений.

уметь:

- ✓ грамотно и выразительно исполнять базовые движения и элементарные комбинации;
- ✓ сочетать пройденные упражнения в несложные комбинации;
- ✓ анализировать выполнение заданной комбинации;
- ✓ анализировать и исправлять допущенные ошибки;
- ✓ воспринимать разнообразие музыкально-ритмических рисунков;
- ✓ анализировать исполнение движений.

У учащихся сформированы:

- ✓ хорошая хореографическая форма,
- ✓ развитая мускулатура (мышечная сила и выносливость),
- ✓ готовность дальнейшему саморазвитию,
- ✓ чувство ответственности, самостоятельность, инициативность, сила воли для достижения результатов,
- ✓ художественный вкус, эмоционально – ценностное отношение к искусству.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

1. Методические рекомендации преподавателям.

Обучение должно быть поэтапным, на основе здоровьесберегающих технологий, весь курс должен быть разделен на периоды по рациональному принципу не следует спешить, не надо давать ученикам непосильные физические нагрузки. Особо пристальное внимание следует уделить подготовке на первом году обучения. От этого во многом зависит будущее учеников, это этап их формирования.

Принципы организации учебной деятельности:

Программа определяет основной подход к предметам по хореографии

– объём и распределение материала по каждому году обучения. Руководствуясь основными принципами, изложенными в программе, можно увеличивать или уменьшать объём и степень технической сложности материала в зависимости от состава группы и конкретных условий работы.

При составлении плана занятия предполагается детальная разработка каждой его части, где следует:

- определить новый материал для изучения, ввести его в различные комбинированные задания;
- наметить примеры (составить комбинации) для закрепления знаний;
- определить музыкальный материал для каждой части занятия (размер и характер музыкального сопровождения, как к новым движениям, так и к закреплению пройденного материала).

При проведении урока целесообразно выдерживать структуру занятия в целом и соизмерять длительность отдельных частей; сохранять динамичность темпа занятия, живость подачи материала, деловую атмосферу.

На практических занятиях очень важно:

- знать термины, принятые в эстрадном танце;
- объяснять правила танцевальных элементов;
- обращать внимание учащихся на особенность упражнения, определяющего его сходство или различия с другими;

- равномерно распределять физическую нагрузку в течении всего занятия, соотносить статические и динамические нагрузки;
- чередовать работу различных групп мышц, развивать внимание и осознанный контроль за работой мышц;
- соотносить темпы выполнения отдельных заданий.

Материально - техническое обеспечение:

- хореографический зал;
- зеркальная стена;
- площадь зала и его освещение должны соответствовать санитарно-медицинским нормам и количеству занимающихся в них детей;
- специальные помещения для переодевания (для девочек и мальчиков);
- аудиоаппаратура;
- тренировочная форма и специальная обувь.

2. Требования к форме для занятий

Тренировочная форма:

- вариант 1: чёрные балетки, хореографические лосины чёрные однотонные – для девочек/ хореографические шорты чёрные однотонные – для мальчиков, однотонная белая футболка;
- вариант 2: чёрные балетки, хореографические велосипедки чёрные однотонные для девочек/ хореографические шорты чёрные однотонные – для мальчиков, однотонная белая футболка;
- вариант 3: чёрные балетки, хореографический купальник чёрный однотонный без юбки для девочек/ хореографические шорты чёрные однотонные – для мальчиков.

Парадная форма:

- белые балетки, белые носки средней длины, белый купальник – для девочек/ чёрные шорты и однотонная белая футболка – для мальчиков.

Вне зависимости от формы, обязательно собранные волосы – для девочек.

3. Степень социального воздействия

- 1) **Физическое здоровье и активность:** Танцы способствуют физической активности детей. Это ведет к улучшению общего состояния здоровья и профилактике заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни. Решается вопрос об укреплении слабого мышечного корсета, сколиоза. Развитие пластичности Ахилла. Корректировка постановки стоп. Координация в пространстве.
- 2) **Психологическая адаптация детей:** Участие в танцевальных занятиях помогает детям развивать уверенность в себе, навыки коммуникации, самопрезентации и взаимодействия с другими. Это особенно важно для детей, которые испытывают трудности в социализации или имеют психологические барьеры.
- 3) **Дисциплина:** Благодаря занятиям танцами, у учеников развиваются навыки исполнительности, ответственности, что прямым образом влияет на успехи в учёбе. Ученики учатся планированию и тайм-менеджменту. Формирование усидчивости.
- 4) **Социальная интеграция:** Обучение танцам может помочь детям из разных социальных слоев и с различными способностями стать частью сообщества, создавать дружеские связи и поддерживать друг друга, установление границ в общении со сверстниками.