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

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности

по Эстрадному танцу

Возраст обучающихся: 8-12 лет
Нормативный срок освоения программы: 2 года
Уровень сложности: базовый
Форма обучения: очная

Автор-составитель:
Раджабова С.Н.,
педагог доп образования

Новосибирск 2026 г.

АННОТАЦИЯ
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
по Эстрадному танцу

Направленность программы: Художественная
Возраст обучающихся: 8-12 лет
Срок реализации: 2 года
Обучение: очное, в рамках групповых занятий
Уровень сложности: базовый

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

ЗАДАЧИ:
Раскрытие творческого и познавательного потенциала, дать импульс к самосовершенствованию, постоянному личностному росту, заложить учащимся стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию.

ЦЕЛИ И ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:
Улучшить координацию, гибкость, силу и выносливость. Контролировать свое тело и развивать мышечную память, а также научиться дисциплине.

По окончании обучения «Эстрадному танцу» по данной программе, учащиеся будут
знать:

- ✓ о танцевальных средствах выразительности;
- ✓ термины изученных движений;
- ✓ 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.

ФОРМА АТТЕСТАЦИИ: выступление на ежегодном отчётном концерте с поставленным групповым хореографическим номером по Эстрадному танцу.

Структура дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

I. Пояснительная записка

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- Срок реализации учебного предмета «Эстрадный танец 8-12 лет»;
- Место реализации программы;
- 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 8-12 лет»

- Годовые требования по классам;
- Учебный план;
- Календарный график.

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 по учебному предмету «Эстрадный танец 8-12 лет» 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 8-12 лет» 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 8-12 лет»

Предлагаемая программа рассчитана на 2 года очного обучения в рамках групповых занятий. Объём программы 240 академических часов по 120 академических часа в каждый год обучения.

3. Место реализации программы

630106, г.Новосибирск, ул.Зорге,12а – 2 этаж

4. Объём учебного времени, предусмотренный на реализацию учебного предмета

Занятия по предмету «Эстрадный танец 8-12 лет» проводятся очно, в форме групповых занятий: 3 раза в неделю по 45 минут. Число обучаемых в группе составляет от 12 до 14 человек. Возраст детей – 8 -12 лет. Уровень подготовки базовый.

5. Цель и задачи учебного предмета «Эстрадный танец 8-12 лет»

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

6. Обоснование структуры программы учебного предмета

Обоснованием структуры программы являются:

- приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;

- ФЗ «Об образовании в РФ».

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».

7. 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.

8. 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 8-12 лет» 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):

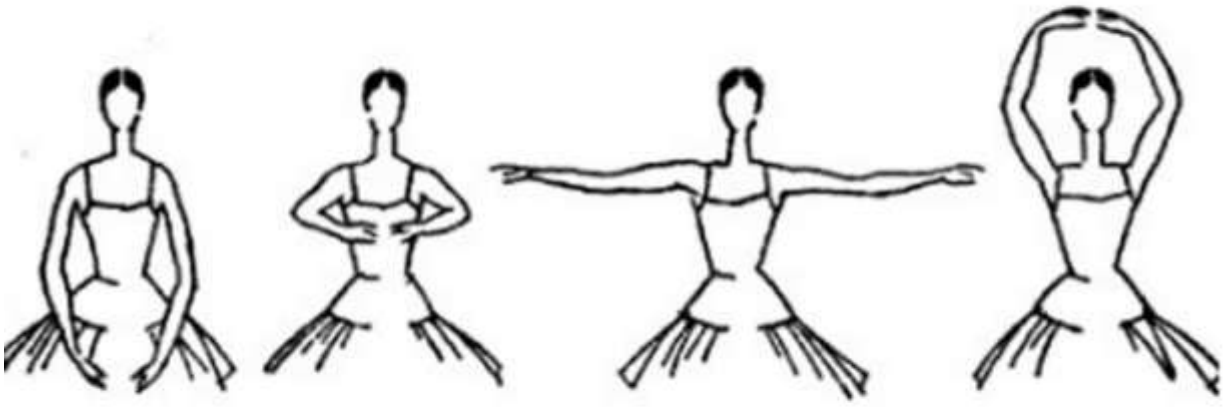
- **Первая позиция**: ступни соединены пятками, образуя прямую линию, носки развёрнуты наружу.
- **Вторая позиция**: пятки отстоят одна от другой на длину ступни.
- **Третья позиция**: пятка правой ноги приставлена к середине левой стопы, носки разведены в стороны.
- **Четвёртая позиция**: правая нога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



Подготовительное положение *I позиция* *II позиция* *III позиция*

Приседания (plie):

- **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:

- **Соте (sauté)**: прыжок на месте по позициям
- **Шажман де пье (changement de pieds)**: прыжок из пятой позиции в пятую с переменой 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 для построения эстрадного танца заданной тематики. Номер должен учитывать возрастные особенности, эмоциональный интеллект, учёт восприятия окружающего мира, этические нормы. 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

- **Эшаппе (echappe)**: 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, рондат.

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.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

обучения дополнительного образования по направлению «Эстрадный танец 8-12 лет» (1 год обучения)

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	**Искусство танца, ТБ, правила поведения в танцевальном классе**				
1.1	Введение в предмет	2	1	1	**Устный опрос**
1.2	Техника безопасности	3	2	1	**Зачёт**
1.3	Правила поведения в танцевальном классе	2	1	1	**Зачёт**
1.4	Танцевальный класс, расположение в нём	2	1	1	**Устный опрос**
2	**Хореография, техническая база классического танца**				
2.1	Постановка корпуса, разучивание позиций рук	6	1	5	**Зачет, показательное занятие**
2.2	Постановка корпуса, разучивание позиций ног	6	1	5	**Зачет, показательное занятие**
2.3	Основные элементы хореографии: приседания (plie), батманы (battement), прыжки, релеве	10	2	8	**Зачет, показательное занятие**
2.4	Координация в пространстве, вращения	8	2	6	**Зачет, показательное занятие**
2.5	Уровни в пространстве	2	1	1	**Наблюдение**
3	**Хореография, партерная пластика**				
3.1	Техника выполнения продольного шпагата	5	1	4	**Наблюдение**

3.2	Техника выполнения поперечного шпагата	5	1	4	**Наблюдение**
4	**Развитие художественно-творческих способностей**				
4.1	Развитие фантазии	3	1	2	**Наблюдение, самостоятельная работа**
4.2	Выполнение под музыку заданной роли	2	1	1	**Наблюдение, самостоятельная работа**
4.3	Импровизация под музыку	3	1	2	**Наблюдение, самостоятельная работа**
4.4	Лексика танца (действенная, подражательная, ассоциативная)	4	2	2	**Зачет, наблюдение**
4.5	Композиционный рисунок (статичный, динамичный)	3	1	2	**Зачет, наблюдение**
4.6	Зеркало, отражение в нем	2	1	1	**Наблюдение**
4.7	Построение эстрадного танца заданной тематики	16	4	12	**Зачетное занятие, контрольная точка**
5	**Самостоятельная деятельность**				
5.1	Танцевальные комбинации на середине зала	4	1	3	**Наблюдение, показательное занятие**
5.2	Образ. Работа над ним	4	2	2	**Наблюдение, самостоятельная работа**
5.3	Работа в малых группах	5	1	4	**Наблюдение, самостоятельная работа**
5.4	Синхронное исполнение движений, этюдов, танцев	5	1	4	**Наблюдение, самостоятель**

					ная работа
5.5	Техника исполнения	5	1	4	**Наблюдение, контрольная точка**
6	**Закрепление пройденного материала**				
6.1	Самостоятельная работа	3	1	2	**Наблюдение**
6.2	Работа над ошибками	4	1	3	**Наблюдение, контрольная точка**
6.3	Исправление ошибок	2	1	1	**Наблюдение**
6.4	Работа над выполнением движений	4	1	3	**Наблюдение, контрольная точка**
	Всего:	**120**	**35**	**85**	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

обучения дополнительного образования по направлению «Эстрадный танец 8-12 лет» (2 год обучения)

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	**Понятие эстрадного танца, практика применения**				
1.1	Введение в предмет	3	1	2	**Беседа**
1.2	Методика построения, практика применения	3	1	2	**Беседа**
2	**Хореография, техническая база**				
2.1	Усложнённые элементы хореографии: батманы (Battement developpe, soutenu); прыжки (Эшаппе (echappe), Глиссад (glissade), Асамбле (assemble); Пор де бра (port de bras), Ронд де жамб (rond de jambe)	14	6	8	**Зачет, показательное занятие**
2.2	Элементы танцевальной акробатки (мост, колесо, рондат)	12	4	8	**Зачет, показательное занятие**
3	**Хореография, партерная пластика**				
3.1	Техника выполнения продольного шпагата	6	2	4	**Наблюдение**
3.2	Техника выполнения поперечного шпагата	6	2	4	**Наблюдение**
4	**Развитие художественно-творческих способностей**				
4.1	Развитие фантазии	4	1	3	**Наблюдение, самостоятельная работа**
4.2	Выполнение под музыку	4	1	3	**Наблюдение, самостоятельная**

	заданной роли				**работа**
4.3	Импровизация под музыку	4	1	3	**Наблюдение, самостоятельная работа**
4.4	Построение эстрадного танца заданной тематики	24	6	18	**Зачетное занятие, контрольная точка**
5	**Самостоятельная деятельность**				
5.1	Образ. Работа над ним	4	2	2	**Наблюдение, самостоятельная работа**
5.2	Работа в малых группах	5	1	4	**Наблюдение, самостоятельная работа**
5.3	Техника исполнения	8	2	6	**Наблюдение, контрольная точка**
6	**Закрепление пройденного материала**				
6.1	Самостоятельная работа	5	1	4	**Наблюдение**
6.2	Работа над ошибками	6	1	5	**Наблюдение, контрольная точка**
6.3	Исправление ошибок	6	2	4	**Наблюдение**
6.4	Работа над выполнением движений	6	1	5	**Наблюдение, контрольная точка**
	Всего:	**120**	**35**	**85**	

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

обучения дополнительного образования по направлению «Эстрадный танец 8-12 лет» (1 год обучения)

№ п/п	Месяц	Тема занятий	Форма занятий	Количество часов	Режим работы
1	**Сентябрь**	Введение в предмет, техника безопасности, правила поведения в зале (в том числе этикет танцора), танцевальный класс, расположение в нём	Беседа, практическое занятие, тестирование (зачёт)	**12**	**3 раза в неделю по 45 минут**
2	**Октябрь**	Техническая база (постановка корпуса, разучивание позиций рук, разучивание позиций ног). Основные элементы хореографии: приседания (plie), батманы (battement), прыжки, релеве. Координация в пространстве, вращения	Беседа, практическое занятие, тестирование (зачёт). Показательное занятие	**12**	**3 раза в неделю по 45 минут**
3	**Ноябрь**	Координация в пространстве, вращения, уровни в пространстве. Техника выполнения продольного и поперечного шпагата.	Наблюдение, зачёт	**12**	**3 раза в неделю по 45 минут**
4	**Декабрь**	Развитие фантазии, выполнение под музыку заданной роли, импровизация под музыку	Наблюдение, практическое занятие, показательное занятие (контрольная точка)	**12**	**3 раза в неделю по 45 минут**

5	**Январь**	Лексика танца, композиционный рисунок, зеркало (отражение в нём)	Наблюдение, зачёт	**12**	**3 раза в неделю по 45 минут**
6	**Февраль**	Построение эстрадного танца заданной тематики	Практическое занятие	**12**	**3 раза в неделю по 45 минут**
7	**Март**	Танцевальные комбинации на середине зала, образ. Работа над ним	Беседа, наблюдение, практическое занятие	**12**	**3 раза в неделю по 45 минут**
8	**Апрель**	Работа в малых группах, синхронное исполнение движений, этюдов, танцев, техника исполнения	Самостоятельная работа, беседа, наблюдение, практическое занятие	**12**	**3 раза в неделю по 45 минут**
9	**Май**	Синхронное исполнение движений, этюдов, танцев. Самостоятельная работа	Самостоятельная работа, наблюдение, практическое занятие	**12**	**3 раза в неделю по 45 минут**
10	**Июнь**	Работа над ошибками, исправление ошибок, работа над выполнением движений	Наблюдение, контрольная точка	**12**	**3 раза в неделю по 45 минут**

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

обучения дополнительного образования по направлению «Эстрадный танец 8-12 лет» (2 год обучения)

№ п/п	Месяц	Тема занятий	Форма занятий	Количество часов	Режим работы
1	**Сентябрь**	Введение в предмет, методика построения, практика применения. Хореография (техническая база): усложнённые элементы хореографии батманы (Battement developpe, soutenu); прыжки (Эшаппе (echappe).	Беседа, практическое занятие, тестирование (зачёт)	**12**	**3 раза в неделю по 45 минут**
2	**Октябрь**	Хореография (техническая база): усложнённые элементы хореографии Глиссад (glissade), Асамбле (assemble); Пор де бра (port de bras), Ронд де жамб (rond de jambe).	Беседа, практическое занятие, тестирование (зачёт). Показательное занятие	**12**	**3 раза в неделю по 45 минут**
3	**Ноябрь**	Элементы танцевальной акробатки (мост, колесо, рондат). Техника выполнения продольного шпагата, поперечного шпагата.	Наблюдение, практическое занятие, тестирование (зачёт)	**12**	**3 раза в неделю по 45 минут**
4	**Декабрь**	Развитие фантазии, выполнение под музыку заданной роли, импровизация под музыку	Наблюдение, практическое занятие, показательное занятие (контрольная точка)	**12**	**3 раза в неделю по 45 минут**

5	**Январь**	Построение эстрадного танца заданной тематики	Наблюдение, практическое занятие	**12**	**3 раза в неделю по 45 минут**
6	**Февраль**	Построение эстрадного танца заданной тематики	Наблюдение, практическое занятие, показательное занятие. Тестирование (зачёт). Контрольная точка	**12**	**3 раза в неделю по 45 минут**
7	**Март**	Образ. Работа над ним. Работа в малых группах	Беседа, наблюдение, практическое занятие	**12**	**3 раза в неделю по 45 минут**
8	**Апрель**	Техника исполнения, самостоятельная работа	Самостоятельная работа, беседа, наблюдение, практическое занятие	**12**	**3 раза в неделю по 45 минут**
9	**Май**	Работа над ошибками, исправление ошибок	Самостоятельная работа, наблюдение, практическое занятие	**12**	**3 раза в неделю по 45 минут**
10	**Июнь**	Работа над ошибками, исправление ошибок, работа над выполнением движений	Наблюдение, практическое занятие, показательное занятие, контрольная точка	**12**	**3 раза в неделю по 45 минут**

III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

По окончании обучения «Эстрадному 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 определят основной подход к предметам по хореографии. Объём и распределение материала по каждому году обучения. Руководствуясь основными принципами, изложенными в программе, можно увеличивать или уменьшать объем 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 закрепление 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;
- раздевалка для девочек и мальчиков;
- аудиоаппаратура;
- тренировочная форма и специальная обувь.

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.

2. Словарь терминов

Выворотность - способность развернуть всю ногу (бедра, голени и стопы) наружу, при этом внутренняя сторона бёдер, голеней и стоп обращена кнаружи.

Приседания (plie) - это базовое движение в классической хореографии, которое представляет собой приседание с одновременным сгибанием одной или обеих ног.

Батманы (battement) - суть любого батмана в том, что танцор отводит, приводит или сгибает одну (рабочую) ногу, а другую (опорную) при этом держит неподвижно — стоит на всей стопе, полупальцах или пальцах.

Прыжки – прыжок на месте, по позициям и другие вариации.

Пируэт (pirouette): быстрое вращение на полу.

Тур (tour): оборот тела на 360° на одной ноге. В женском танце применяются только партерные вращения.

Релеве (releve): подъём на пальцы или полупальцы.

Эшаппе (echappe): 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.

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).

Рондат - это акробатический элемент: переворот с промежуточной опорой на руки и разворотом на **180°** вокруг продольной оси.

Образ - это целостное выражение в танце характера, действия, настроения, идеи или состояния через синтез выразительных средств.

Этюд - это небольшое законченное танцевальное произведение, которое по содержанию и качеству приближается к самостоятельному сценическому номеру.

Партер - это выполнение упражнений на полу: сидя, лёжа, в полуприседе или на коленях.