

МУК «ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР КУЛЬТУРЫ И ДОСУГА»

СОГЛАСОВАНО

Художественный руководитель

МУК «Городской центр культуры и досуга»

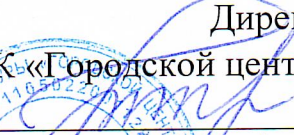
 Кириченко С.В.

«12» января 2026 год

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МУК «Городской центр культуры и досуга»

 Баженова О.В.

«12» января 2026 год



«ЭСТРАДНЫЙ ТАНЕЦ»

Рабочая программа

Срок реализации программы: 5 лет

Составитель: руководитель кружка «Карамель»

Скопинцева А.В.

Городской округ Коломна

2026 г.

<i>№ п/п</i>	<i>Раздел</i>	<i>Страница</i>
1.	Актуальность и новизна программы	3
2.	Цели и задачи программы	4
3.	Форма работы и режим занятий	5
4.	Учебно-тематический план и содержание программы	6
5.	Методическое обеспечение программы	9
6.	Ожидаемые результаты	11
7.	Список литературы	13

1. Актуальность и новизна программы.

Эстрадные танцы - это стиль танца, который объединяет в себе элементы разных танцевальных направлений. Он акцентирует внимание на пластике и выразительности. Создано для того, что бы человек мог достичь уровня универсального танцора и чувствовал себя свободно, танцуя под любую музыку. Программа включает в себя систему комплексов и упражнений танца. Упражнения выполняются под музыку, направлены на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействуют оздоровлению различных систем организма ребенка. В ходе тренировки упражняются крупные мышечные группы, совершенствуется осанка, вырабатывается грациозность и координирование движений.

Танцевальное искусство учит учащихся красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. Программа сочетает тренировочные упражнения и танцевальные движения современного танца, что способствует развитию танцевальности учащихся. Образовательная область занятий в кружке призвана формировать у учащихся потребности в бережном отношении к своему здоровью.

Танцы развивают пластику, осанку, походку, красоту движений. В танце воспитывается любовь к музыке, дружба, уважение к противоположному полу, такт, прекрасные эмоции, культура поведения.

В процессе усвоения учебного материала в кружке формируются движения органически связанные с музыкой, содействующие воспитанию эмоциональной отзывчивости кружковца на музыку, развитие музыкального слуха, памяти, ритма и совершенствования основных движений.

Актуальность заключается в том, что данная программа способствует развитию музыкальности, выразительности, танцевальности. Знания и навыки, полученные в процессе обучения, помогут раскрыть в ребенке талант танцевать, обрести уверенность движений, повысить музыкальную культуру, раскрыть актерские качества, научат коммуникативному общению. Получив возможность осваивать импровизации, ребёнок избавляется от физических и психологических зажимов, у него изменяются движенческие привычки, в повседневной жизни появляются новые, более гармоничные движения, он получает удовольствие от выражения эмоций и свободы мысли средствами пластики.

Новизна

Программа включает в себя не только тренировочные упражнения, определенный репертуар и беседы по искусству, но и тематику занятий по правилам общественного поведения, танцевальному этикету, музыкальной грамоте.

Данная программа направлена не только на разучивание хореографических композиций, но и на интеграцию танцевального искусства, для чего в программу включены занятия по вырабатыванию пластики тела, основам обучения дыханию в хореографии, развитию способности к импровизации и сочинению танцевальных движений, комбинаций, используемых в танце под современную музыку.

Педагогическая целесообразность работы заключается в обобщении полученной информации, в возможности эффективного использования выводов и рекомендаций исследования в практике работы по современным танцам.

Художественно направленность данной программы прослеживается в том, что изучение воспитанниками эстрадного танца, проходит неразрывно с изучением истории современного хореографического искусства, знакомства с постановками современных балетмейстеров и мировой музыкальной культуры. Средствами этих занятий у детей формируются творческие способности в опоре на эстетическое сознание: эстетических эмоций, чувств, интереса, вкуса, потребностей, представлений о красоте движений, звука, формы, цвета.

2. Цели и задачи программы.

Познакомить воспитанников со стилями эстрадного танца. Обучить основными базовыми движениями. Обучать воспитанников новым танцевальным композициям каждый год обучения. Научить составлять лёгкие композиции под музыку из базовых движений эстрадного танца. Обучить основам свободной импровизации. Создание благоприятных условий для самореализации личности ребёнка через концертную деятельность. Формирование у детей вкуса и системы ценностей в восприятии современной культуры, ознакомление воспитанников с различными стилями исполнения современного танца. Обучить ребёнка основной базе движений различного стиля современного танца, с каждым годом усложнять базовые движения, преобразовывая их в связки и в дальнейшем в танец. Привить интерес к современной культуре. Обучить основам танца, для общей состоятельности ребёнка как танцора.

Задачи

Обучающие:

- познакомить воспитанников с истоками современного танца, различных течений.
- познакомить с особенностями ритмического строения музыки.
- обучить технике различных стилей эстрадного танца.
- обучить основам свободной импровизации.
- овладение танцевальным мастерством, танцевальной техникой;
- обучение детей классическому танцу, хореографической подготовки знакомство с культурой и танцами различных народов;
- обучение пластической выразительности детей.
- овладение учащимися умениями и навыками художественной деятельности, обеспечивающих самореализацию личности в области хореографического искусства;
- использование движений классического, спортивного и современного танца

- познакомить воспитанников с истоками танца, различных течений.
- обучить воспитанников стретчингу (растяжки), элементам аэробики, силовым упражнениям на мышцы тела.

Воспитательные:

- приобщение обучающихся к основам эстетической, духовной культуры через дополнительное хореографическое образование;
- приобщение воспитанника в процессе совместной деятельности со сверстниками и взрослыми к общечеловеческим, ценностям;
- воспитание личностной культуры;
- создание системы профилактики и коррекции здоровья детей путем обучения методикам сохранения правильной осанки.
- воспитать умение распознавать «прекрасное» и «безобразное» в общем потоке современной индустрии;
- привить навыки бытовой и сценической культуры.
- воспитать умение передавать стиль и манеру исполнения различных течений, создавать яркие сценические образы.
- воспитать чувство коллективизма.

Развивающие:

- развитие музыкальных способностей, художественного вкуса, воображения, творческой активности детей, повышение их интеллектуального уровня
- формирование правильной осанки, двигательных навыков
- постановка правильного дыхания при исполнении движений
- развитие эластичности и подвижности мышц
- формирование умения слушать музыку, понимать настроение, ее характер
- развитие у детей мотивации к творческой деятельности
- Развить творческую индивидуальность воспитанников.
- Развить физическую выносливость, силу духа.
- Развитие музыкальных способностей: слуха, ритма, памяти и музыкальности
- Приобретение обучающимися опыта творческой деятельности и публичных выступлений

3. Форма работы и режим занятий.

Оптимальным местом проведения театральных занятий является сцена зрительного зала и хореографический класс. Необходимым атрибутом является аудиоаппаратура.

Обучение по программе предполагает использование индивидуальной и групповой **форм проведения занятий.**

- индивидуальная форма предусматривает работу с конкретным участником коллектива и направлена на развитие его умений и навыков вокального, хореографического и актерского мастерства;

- групповая форма предполагает работу, в которой обучающиеся рассматриваются как целостный коллектив и направлена на создание единого творческого продукта (подготовка спектакля или тематической постановки).

Чередование различных видов деятельности позволяет поддерживать активный темп работы и избегать переутомления обучающихся.

Другими формами работы являются: выступления на концертах, показ спектаклей и новогодних театрализованных представлений; встречи с профессиональными актерами и режиссерами, просмотры спектаклей в театре; участие в тематических творческих вечерах, конкурсах и фестивалях.

Типы занятий:

- вводное занятие – занятие, которое проводится в начале творческого сезона с целью ознакомления с предстоящими видами и тематикой обучения;

- групповые и коллективные практико-теоретические занятия, на которых обучающиеся разучивают репертуар, приобретают навыки вокального искусства, музыкальной пластики;

- комбинированные формы занятий, на которых теоретические объяснения иллюстрируются музыкальными примерами, видеоматериалами;

- занятие-постановка, репетиция, репетиция-прогон, на которых отрабатываются танцевальные номера.

- открытый урок – занятие, которое проводится для родителей, педагогов, гостей.

Количественный состав групп – от 8 до 15 человек.

Обучение происходит по следующим дисциплинам:

- ритмика
- хореография (сценическое движение и пластика)

Продолжительность одного занятия составляет от 1 до 1,5 часов.

Занятия в зависимости от возрастных групп проходят 2-3 раза в неделю.

Во время активной подготовки допускается проведение дополнительных репетиций.

4. Учебно-тематический план и содержание программы

1 год обучения

<i>№</i>	<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Общий объем времени в год (в часах)</i>
1.	История возникновения танца, основные стили.	1

	Вводное занятие	
2.	Танец-отражение музыки с помощью движения. Принципы движений современного танца.	27
3.	Композиции эстрадного танца.	36
4.	Стретчинг. Упражнения на растяжку, гибкость	36
5.	Общая физическая подготовка. Упражнения на силу, выносливость. Партерная гимнастика.	36
6.	Итоговые занятия, концертные выступления	8
	Всего часов	144

2 год обучения

<i>№</i>	<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Общий объем времени в год (в часах)</i>
1.	История возникновения танца, основные стили. Вводное занятие	1
2.	Танец-отражение музыки с помощью движения. Принципы движений современного танца.	27
3.	Композиции эстрадного танца.	36
4.	Стретчинг. Упражнения на растяжку, гибкость	36
5.	Общая физическая подготовка. Упражнения на силу, выносливость. Партерная гимнастика.	36
6.	Итоговые занятия, концертные выступления	8
	Всего часов	144

3 год обучения

<i>№</i>	<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Общий объем времени в год (в часах)</i>
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1
2.	Ритмика, танцевальная аэробика, стретчинг	46
3.	Элементы классического танца	32
4.	Композиции и элементы эстрадного танца	56

5.	Постановочная работа и концертная деятельность Выступления	9
	Всего часов	144

4 год обучения

<i>№</i>	<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Общий объем времени в год (в часах)</i>
1.	Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности	1
2.	Ритмика, аэробика, стретчинг, силовые упражнения	46
3.	Элементы классического танца	38
4.	Композиции и элементы современного танца	46
5.	Беседы о современном танце (различные стили)	3
6.	Постановочная работа и концертная деятельность Выступления	10
	Всего часов	144

5 год обучения

<i>№</i>	<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Общий объем времени в год (в часах)</i>
1.	Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности	1
2.	Стретчинг, аэробика, силовые упражнения	36
3.	Элементы классического танца	38
4.	Композиции и элементы современного танца	56
5.	Беседы о хореографическом искусстве	3
6.	Постановочная работа и концертная деятельность. Выступления	10
	Всего часов	144

Содержание тем программы «Эстрадный танец»

1. Физическая подготовка к работе.

Теория: Тело и как инструмент. Основные навыки: дыхание, внимание.

Практика: Работа на коврике, у станка.

2. Азбука музыкального движения, ритмика.

Теория: Теоретические понятия

Практика: Музыкальная разминка, партерная гимнастика.

3. Внимание и зрительная память.

Теория: Понятия «Внимание» и «Зрительная память».

Практика: Упражнения в игровой форме на развитие внимания и зрительной памяти.

Игровые упражнения на развитие слухового восприятия и образного мышления.

4. Координация в пространстве

Теория: Что такое координация. Что такое пространство.

Практика: Упражнения на координацию в пространстве. Упражнение на организацию действий в пространстве.

5. Фантазия и воображение

Теория: Как помогает фантазия для воображения.

Практика: Игры на развитие фантазии и воображения.

6. Чувство ритма

Теория: Что такое ритм. Варианты ритмических композиций.

Практика: Упражнения на развитие чувства ритма. Работа над созданием музыкального рисунка в работе под музыкальное сопровождение.

7. Позиции рук, ног. Жесты и движения.

Теория: Позиции и выразительность рук, ног, спины.

Практика: упражнения у станка.

5. Методическое обеспечение программы

1-2 год обучения

№ п/п	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно- воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
----------	---------------------------------	---------------	--	--	-------------------------------

1.	История возникновения эстрадного танца, основные стили.	Лекция	Словесный	Доклад, фотографии и видео материалы.	Опрос
2.	Танец-отражение музыки с помощью движения. Принципы движений современного танца.	Традиционное занятие	Словесный, практический	Магнитофон, просторный зал	Опрос, импровизация
3.	Композиции эстрадного танца.	Традиционное занятие	Словесный, наглядный, практический	Магнитофон, просторный зал	Показ изученного материала под счёт
4.	Стретчинг.	Традиционное занятие	Словесный, практический	Станки, гимнастические коврики, зал	Показ изученного материала под счёт
5.	Общая физическая подготовка.	Традиционное занятие	Словесный, практический	Магнитофон, просторный зал	Опрос, показ изученного материала под счёт
6.	Итоговые занятия, концертные выступления	Торжественное занятие, концерт	Словесный, репродуктивный, исследовательский	Концертный зал, магнитофон, костюмы, декорации, микрофоны, грим, зеркала	Отчётный концерт

3-5 год обучения

<i>№ п/п</i>	<i>Раздел или тема программы</i>	<i>Формы занятий</i>	<i>Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Формы подведения итогов</i>
1.	Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности	Беседа	Словесный метод, наглядный метод	Учебное пособие «Как правильно тренироваться», инструкция по технике безопасности	Опрос, тестирование
2.	Ритмика, танцевальная аэробика, стретчинг	Музыкально-тренировочное занятие; игровые ситуации	Практический метод (тренировочные упражнения); наглядный метод (показ, исполнение)	Коврики, зал	Наблюдение и корректировка во время занятий

			педагогом); словесный метод (объяснения)		
3.	Элементы классического танца	Музыкально- тренировочное занятие	Практический метод (тренировочные упражнения); наглядный метод (показ, исполнение педагогом); словесный метод (объяснения)	Хореографический станок, класс с зеркалами	Зачетные занятия по каждой отдельной теме
4.	Элементы эстрадного танца	Музыкально- тренировочное занятие	Практический метод (тренировочные упражнения); наглядный метод (показ, исполнение педагогом); словесный метод (объяснения)	Актный зал	Зачетные занятия по каждой отдельной теме
5.	Беседы о хореографичес- ком искусстве и о современном танце	Беседа, самостоятельная работа	Демонстрационный метод (показ видео); словесный метод (объяснения);	Класс, актный зал	Беседы
6.	Постановочная работа и концертная деятельность	Репетиция, выступления на конкурсах и концертах	Наглядный метод (показ, исполнение педагогом); словесный метод (объяснения); демонстрационный метод (показ видео)	атрибуты для танцев, концертный зал	Оценка жюри, педагогическое наблюдение, открытое занятие для родителей, концерт.

6. Ожидаемые результаты

К концу реализации данной программы обучающийся должен знать:

- терминологию, используемую на занятии;
- позицию рук, ног;
- понятие стретчинг, партерная гимнастика;
- названия и правила выполнения танцевальных движений;
- названия и правила выполнения партерной гимнастики;
- виды танцев.

Обучающийся должен уметь:

- определять направление танцевальных движений;
- уметь слышать музыку;

- пластично и органично держаться на сцене;
- ориентироваться в музыкально-пространственных упражнениях;
- овладеть начальной танцевальной памятью;
- слушать и слышать музыку, различно двигаться под музыку;
- координировать простейшие танцевальные движения;
- самостоятельно начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и концом музыки;
- различать танцевальную музыку, акцентировать сильную долю;
- использовать разнообразные виды движений в музыкально-ритмической и танцевальной деятельности;

Освоение программы «Эстрадный танец» направлено на формирование у детей представления о выразительности танцевальной пластики, отражающей внутренний мир человека. Программа также совершенствует выразительность, лёгкость движений, силу и грацию, а также способствует общему, гармоничному духовному и физическому развитию ребёнка.

Список литературы

1. Акимова М. Козлова В. Индивидуальность учащегося и индивидуальный подход.- Москва: Знание, 1992г.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии.- Москва Айрис-пресс, 1999.
3. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (Санкт-Петербург 2000)
4. Васильева Е. Танец М. Искусство, 1968. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца.- Ленинград: Искусство, 1983.
5. Дорога к танцу.- Москва Планета, 1989.
6. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца. Ленинград, 1981 г
7. Стуколкина Н. Четыре экзерсиса. Уроки характерного танца. М., 1972.
8. Смирнов М.А. Эмоциональный мир музыки. - Москва: Музыка, 1990.
- 10 Смирнов Т.И. «Воспитание искусством или искусство воспитания» Москва 2001
- 11 «Советские балеты», краткое содержание (Москва Сов. Композитор, 1985)
- 12 Шишкина В.А. Движение + движение. - Москва: Просвещение, 1992.

Список литературы про современный стиль танца

1. Книга «Роман с танцем»
2. Блок Л.Д. "Классический танец: история и современность" 1987г.
3. Сидоров В. Современный танец
4. Эльш Н. Образы танца