

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 485
с углубленным изучением французского языка
Московского района Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНА

Педагогический совет
ГБОУ школы № 485
с углубленным изучением
французского языка
Московского района Санкт-Петербурга
протокол № 2 от 19.05.2026.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
ГБОУ школы № 485
с углубленным изучением
французского языка
Московского района Санкт-Петербурга
Приказ № 100 от 19.05.2026
_____ / А.М. Петрова

Петрова
Александра
Михайловна

Подписано цифровой подписью:
Петрова Александра Михайловна
DN: cn=Петрова Александра
Михайловна, o=ГБОУ школа 485
Московского района
СанктПетербурга,
email=school485msk@obr.gov.spb.
ru, c=RU
Дата: 2026.07.09 09:26:16 +03'00'

Дополнительная общеразвивающая программа
«Танцевальная студия»

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся 7-12 лет

Разработчик:
Крячкова Ольга Игоревна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы (далее – ДОП): художественная.

Актуальность реализации: в настоящее время активно пропагандируются новые формы танцевального искусства, популярные танцевальные направления и стили в современной хореографии. Тенденция увлечения современными танцами позволяет удовлетворить естественную физическую потребность в разнообразных формах движения, расширить его художественный кругозор, раскрыть индивидуальные возможности и творческие способности. Современный танец развивается, следуя за новейшими тенденциями, а значит он всегда на пике популярности, то есть имеет спрос у детей и подростков.

Занятия современным танцем дают гармоничное пластическое развитие, формируют правильную осанку, развивают образное мышление и фантазию у детей, позволяют научиться работать в команде. Танец развивает эстетический вкус, воспитывает нравственные качества, прививают правильную манеру поведения в обществе. Но в отличие от других видов искусств, оказывает существенное влияние на физическое развитие ребенка.

Адресат: программа составлена для детей 7-12 лет.

Уровень освоения: общекультурный

Объем и срок освоения программы: 1 учебный год (36 недель), 108 часов:
3 академических часа в неделю (1 академический час = 45 мин.).

Цель дополнительной общеразвивающей программы: формирование у детей интереса и любви к танцевальному искусству, развитие творческого потенциала и освоение основных элементов танцев.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы

Обучающие:

- выработать у обучающихся комплекс навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению различными техниками и стилями современной хореографии;
- познакомить с историей танца, различными танцевальными культурами;
- сформировать исполнительскую культуру и навыки ориентации в сценическом пространстве.

Развивающие:

- раскрыть и развить творческие способности обучающихся, эмоциональную отзывчивость на музыку, способность к импровизации;
- содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, функциональному

совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;

– развить мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности обучающихся.

Воспитательные:

– привить интерес к танцевальному творчеству;

– воспитать культуру общения, способствовать установлению и укреплению дружеских взаимоотношений в коллективе;

– воспитать чувство ответственности за индивидуальное и коллективное творчество;

– приобщить к здоровому образу жизни;

– способствовать организации свободного времени, профилактике девиантного поведения и социальной адаптации подростков.

Планируемые результаты освоения:

Личностные результаты:

Обучающиеся будут:

- иметь высокий уровень самодисциплины и ответственности через регулярные тренировки и участие в практике танцев;

- иметь уверенность в себе через успешные выступления и достижения в танцевальной деятельности;

- развивать творческие способности через интерпретацию музыки через движения;

- уметь работать в коллективе на совместных репетициях и выступлениях;

- проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении поставленных целей в танцевальном искусстве.

Метапредметные результаты:

Обучающиеся будут уметь:

- проявлять творческое мышление и способность к решению нетипичных задач через поиск нестандартных движений и образов в танце.

- планировать время и организовывать работу через регулярные тренировки и подготовку к выступлениям.

- анализировать и самооценивать свои движения и технику, а также принимать обратную связь от тренера и участников коллектива.

Предметные результаты:

Обучающиеся будут уметь:

- применять физические навыки и координацию движений в танце;

- применять на практике элементы различных стилей и техник танца;
- слышать музыку и ритм, выполнять танцевальные движения под музыку;
- демонстрировать основные элементы и комбинации танца;
- импровизировать танцевальные движения под заданное музыкальное сопровождение.

Обучающиеся будут иметь:

- гибкость, пластику и выносливость, правильную и красивую осанку;
- систематизированные знания о танцевальных стилях и различных техниках танца;
- навыки создания собственных танцевальных композиций;
- опыт участия в мастер-классах, концертных выступлениях, конкурсах, фестивалях;
- интерес к дальнейшему развитию своих творческих способностей.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации ДОП: русский.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса: учебные занятия предполагают проведение теоретической и практической части. Программа адаптирована для младшего школьного возраста (7-12 лет). Теоретическая часть строится на визуальных методах (просмотр видеороликов) и элементах беседы. Практическая часть включает проведение тренировок в специально оборудованном зале. Также частью программы является организация выступлений танцевального коллектива на концертах и конкурсах.

Условия набора и формирования групп: набор в группу осуществляется по желанию обучающихся с 7 до 12 лет без специальной подготовки. Группа не должна превышать 15 человек. Существует возможность дополнительного приема на обучение в случае неполной укомплектованности группы с обязательной разработкой индивидуального маршрута по прохождению пропущенных тем.

Формы организации занятий: индивидуальная (при проработке личных заданий), групповая (занятия в группе, репетиции) и массовая (генеральный прогон, выступление).

Формы проведения занятий: беседы, упражнения, дискуссии, репетиции, конкурсы, публичные выступления, просмотр видеофильмов, прослушивание музыки.

Формы организации деятельности учащихся на занятии с указанием конкретных видов деятельности в рамках данной программы:

фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);

групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким

образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

коллективная (ансамблевая): организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (репетиция, постановочная работа, концерт);

индивидуальная: организуется для работы с одарёнными детьми, солистами, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Материально-техническое оснащение: музыкальная аппаратура, аудио материалы, оборудование зала для тренировок.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1. Ритмика	15	4	11	
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	-	Входной контроль: беседа, опрос
1.2	Упражнения на дыхание.	1	-	1	Наблюдение
1.3	Физиологическая разминка по принципу сверху вниз.	1	-	1	Наблюдение
1.4	Поднимание рук и ног одновременно и поочередно.	1	-	1	Наблюдение
1.5	Поднимание ног, махи ногами.	1	-	1	Наблюдение
1.6	Пластичные упражнения.	1	-	1	Наблюдение
1.7	Поочередное расслабление всех мышц тела.	1	-	1	Наблюдение
1.8	Продвижения с прыжками, бег, поскоки.	1	-	1	Наблюдение
1.9	Перестроение из одной фигуры в другую.	1	-	1	Наблюдение
1.10	Движения в образах. Пантомима.	1	1	-	Беседа, дискуссия
1.11	Ритмические движения. Импровизация	1	-	1	Танцевальный батл
1.12	Ритмические комбинации: этюды.	2	1	1	Опрос, наблюдение
1.13	Связка танцевальных движений.	2	1	1	Текущий контроль:: отчетное занятие
	Раздел 2. Элементы классического танца	18	4	14	
2.1	Постановка корпуса, поклон.	1	-	1	Наблюдение
2.2	Позиции рук, ног.	2	1	1	Беседа, наблюдение, опрос
2.3	Приседания. Полуприседания	1	-	1	Наблюдение
2.4	Поднимание стопы на полупальцы.	1	-	1	Наблюдение
2.5	Движение в координации рук и ног по позициям, повороты.	2	1	1	Наблюдение, опрос
2.6	Прыжки на месте по I, II, III позициям ног. Понятие «Точка».	2	1	1	Наблюдение, опрос
2.7	Верчения на середине зала, в диагонали.	2	-	2	Наблюдение
2.8	Прыжки на месте в координации с движениями рук и ног.	2	-	2	Наблюдение
2.9	Гимнастика на полу (растяжка, пресс, спина)	2	-	2	Наблюдение
2.10	Движения классического танца	3	1	2	Текущий контроль:: отчетное занятие

	Раздел 3. Элементы русского народного танца	16	3	13	
3.1	Постановка корпуса, поклон. Танцевальные шаги – с каблука, боковые.	2	1	1	Наблюдение, опрос
3.2	Шаг с притопом, бег. Притопы - одинарный, двойной, тройной.	1	-	1	Наблюдение
3.3	Построение в круг. Движения по кругу.	1	-	1	Наблюдение
3.4	«Ковырялочка». «Моталочка». «Гармошка».	1	-	1	Наблюдение
3.5	Повороты. Прыжки.	1	-	1	Наблюдение
3.6	Комбинации.	2	1	1	Наблюдение, опрос
3.7	Построение в фигуры (рисунок).	2	1	1	Наблюдение, опрос
3.8	Отработка танцевальных движений.	2	-	2	Наблюдение
3.9	Соединение движений танца в комбинации	2	-	2	Текущий контроль:: отчетное занятие
3.10	Постановка танца	2	-	2	Текущий контроль:: выступление (концерт, конкурс)
	Раздел 4. Современный танец	21	5	16	
4.1	Беседа о современном хореографическом искусстве	1	1	-	Беседа, опрос
4.2	Основные позиции рук.	2	1	1	Наблюдение, опрос
4.3	Основные позиции ног.	2	1	1	Наблюдение, опрос
4.4	Изучение техник модерна, джаза или контемпорари	2	1	1	Наблюдение, опрос
4.5	Партерный экзерсис	2	-	2	Наблюдение,
4.6	Джазовый танец	2	-	2	Наблюдение
4.7	Эстрадная разминка	2	-	2	Наблюдение, опрос
4.8	Эстрадный танец	2	-	2	Наблюдение, опрос
4.9	Отработка акробатических элементов танца	3	-	3	Наблюдение
4.10	Современные танцевальные композиции	3	1	2	Текущий контроль: отчетное занятие
	Раздел 5. Постановочно-репетиционная работа	38	2	36	
5.1	Простые движения танцевального номера.	2	1	1	Наблюдение, опрос
5.2	Отработка простых движений	2	-	2	Наблюдение
5.3	Сложные движения танцевального номера.	2	1	1	Наблюдение, опрос
5.4	Отработка сложных движений	2	-	2	Наблюдение
5.5	Соединение простых движений в комбинации	2	-	2	Наблюдение
5.6	Соединений сложных движений в комбинации	2	-	2	Наблюдение
5.7	Соединение движений в	2	-	2	Наблюдение

	комбинации				
5.8	Разводка простых комбинаций в сценический рисунок	2	-	2	Наблюдение
5.9	Разводка сложных комбинаций в сценический рисунок	2	-	2	Наблюдение
5.10	Повторение элементов изученных танцев	2	-	2	Наблюдение
5.11	Работа над простыми элементами танцев	2	-	2	Наблюдение
5.12	Работа над сложными элементами танцев	2	-	2	Наблюдение
5.13	Работа под счет	2	-	2	Наблюдение
5.14	Работа с музыкальным сопровождением	2	-	2	Наблюдение
5.15	Рисунок танцев	2	-	2	Наблюдение
5.16	Движения по рисунку танцев	2	-	2	Наблюдение
5.17	Отработка движений	3	-	3	Текущий контроль: отчетное занятие
5.18	Постановка танцев	3	-	3	Итоговый контроль: выступление (концерт, конкурс)
	Всего	108	20	88	