

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА № 161 ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
ГБОУ школа № 161
Выборгского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от «28» августа 2025г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ школа № 161
Выборгского района Санкт-Петербурга

О.В.Шувалова
Приказ № 37/ОД от «28» августа 2025г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Танцевальный коллектив «Радость»»**

Возраст обучающихся: 9-10 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Рахман Татьяна Ильинична
Педагог - организатор

Санкт-Петербург
2025

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальный коллектив «Радость»» (далее – программа) относится к художественно-эстетической направленности. Программа направлена на развитие индивидуальных особенностей ребенка, его физических и духовных качеств, эстетических чувств, гармоничное телосложение, артистизм, чувство ритма, повышение эмоционального тонуса, Подготовку организма к физической нагрузке. Уровень освоения программы – общеразвивающий.

Обучение детей, предполагающему изучение основ танцевальной культуры, умение красиво и пластично двигаться под различные танцевальные ритмы и темпы музыки, сопутствует физическому развитию и повышению уровня общего образования и культуры детей. В озможность приобщения к прекрасному миру танца, то детство, обогащённое соприкосновением с этим светлым и радостным искусством, позволит детям расти и развиваться не только физически, но и духовно.

Сейчас в нашей стране большое внимание уделяется детскому и юношескому развитию. Искусство танца предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Танец включает танцевальную выразительность координацию тела и ориентирование в пространстве. В связи с этим танцор должен обладать гибкостью, музыкальным слухом, координацией и апломбом, и их сочетаниях. Систематическое развитие этих качеств содействует успешному овладению техникой танца.

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства.

Адресат программы: Программа «Танцевальный коллектив «Радость»» позволяет создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном и физическом развитии подростков. Преподаватели поддерживают природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься искусством. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с разнообразием человеческих отношений. При повышенных физических нагрузках, умению выдерживать физические и эмоциональные нагрузки, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с самого раннего возраста.

Отличительная особенность данной дополнительной образовательной программы: Программа актуальна т.к. дополнительная общеразвивающая программа «Танцевальный коллектив «Радость»» разработана на основании мониторинга потребностей учащихся и родителей в направлениях дополнительного образования соответствует тенденциям развития дополнительного образования и Концепции развития дополнительного образования. Программа создает необходимые условия для личностного развития уча-

щихся, призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической, эстетической подготовленности, в творческом использовании средств культуры и искусства в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся комплексы упражнений, способствующие овладению элементами техники и тактики танцевальных элементов и композиций, развитию физических способностей, удовлетворения индивидуальных потребностей учащихся в эстетических устремлениях, нравственном развитии, способствует формированию и развитию творческих способностей, выявлению, развитию и поддержке талантливых учащихся. Имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, так как благотворно воздействует на все системы детского организма. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время танца, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем, а так же укреплении. Опорно-двигательной системы, выравниванию осанки и установлению апломба. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки и повороты на партере укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила, гибкость и эластичность мышц. Способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности движений и ориентировке в пространстве.

Хореография развивает также слуховые навыки, умение слушать и слышать музыку, развивает чувство такта. Повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Объем статических усилий и нагрузок в танце благотворно влияет на физическое развитие обучающихся. В процессе занятий ученик достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Танец — один из наиболее увлекательных и массовых видов искусства, получивших всенародное признание. Если подросток научится хорошо танцевать, полученные навыки навсегда останутся с ним и сделают его успешным, раскованным, умеющим вербально и невербально себя подать в любой аудитории и будет полезным для него на протяжении всей жизни.

Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личностно-ориентированного подхода в обучении.

Программа «Танцевальный коллектив «Радость»» является педагогически целесообразной так как способствует развитию двигательных качеств на всех этапах подготовки и проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование методических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень физической и эстетической деятельности танце.

УРОВЕНЬ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ: ОБЩЕКУЛЬТУРНЫЙ.

Объем и срок реализации программы.

Программа «Танцевальный коллектив «Радость»» предусматривает 1 год обучения. Время, отведенное на обучение, составляет 144 часа в год, по 2 часа 2 раз в неделю.

Основная цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых для жизни двигательных и морально-эстетических качеств, через развитие умения танцевать, с применением новых образовательных технологий, а также выявление лучших танцоров для выступления на соревнованиях и в культурно-массовых мероприятиях.

Поставленная цель раскрывается в триединстве следующих задач:

Обучающие: сократить количество задач – только главные, чтобы реализовать цель.

Цель, задачи реализации программы

- Цель программы - формировать у детей творческие способности через развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений;

Учебно - музыкальные задачи:

- дать детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;
- опираться в обучении на основные принципы педагогики;
- научить взаимосвязи музыки и движения;
- научить детей мыслить, слушать и слышать педагога, уметь исправлять неточности исполнения;
- привить детям любовь к танцу, формировать их танцевальные способности (музыкально-двигательные, художественно-творческие)
- познакомить с историей возникновения данного вида искусства и его развития;

Развивающие задачи:

- развивать чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку;
- развивать танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве;
- пробуждать фантазию, способность к импровизации;
- развивать артистизм, умение исполнять ролевые танцы;
- способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки;
- чувства ритма и лада, обогащение музыкально – слуховых представлений;
- умений координировать движений с музыкой.

Воспитательные задачи:

- воспитывать художественный вкус, интерес к танцевальному искусству разных народов;
- сплотить коллектив, строить в нем отношения на основе взаимопомощи и сотворчества;
- принимать участие в концертной жизни школы;

Принципы:

- индивидуализации (определение посильных заданий с учетом возможности ребенка)
- систематичности (непрерывность и регулярность занятий)
- наглядности (безукоризненный показ движений педагогом)
- повторяемости материала (повторения вырабатываемых двигательных навыков)
- сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям)

Возрастные особенности детей:

- в возрасте 7-8 лет дети уже хорошо управляют своими движениями, их действия под музыку более свободны, легки, и четки, они без особого труда используют танцевальную импровизацию.

- развивается слуховое внимание, более ярко проявляются индивидуальные особенности детей;
- они могут передать движениями разнообразный характер музыки, динамику, темп, несложный ритмический рисунок, изменять движения в связи со сменой частей музыкального произведения со вступлением.
- развивать чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку;
- развивать танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве;
- пробуждать фантазию, способность к импровизации;

Условия реализации программы:

Программа «Танцевальный коллектив «Радость»» реализуется для учащихся 7-8 лет. Срок реализации программы 1 год.

Режим работы:

Первый год обучения - 144 часа в год, 4 часа в неделю: 2 раза в неделю 2 ч.

Условия набора.

В студию «Танцевальный коллектив «Радость»» принимаются все желающие (по заявлению родителей), не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Форма организации занятий — групповая:

Основными формами занятий являются:

групповые учебные занятия;

- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- участие в конкурсах, концертных программах;

Количество обучающихся в группах:

1 год обучения не менее 15 человек

Рабочая программа включает следующие разделы:

Раздел 1. «Ритмика и элементы музыкальной грамоты»

- с первых уроков дети, приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают
- требования к музыкальному оформлению занятий:
- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;
- художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.
- музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры для школьников 1 и 2 класса, слушание и разбор танцевальной музыки.

Раздел 2. «Танцевальная азбука»

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народно – характерного и бального танца. Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии. Занятиям по классическому танцу придаётся особое значение, т.к. классический танец является основой хореографической подготовки обучающихся. Главная задача педагога при изучении движений, положения или позы необходимо разложить их на простейшие составные ча-

сти, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и чёткого их выполнения. Здесь используется подражательный вид деятельности учащихся.

Раздел 3. «Танец»

Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца. Занятия историко-бытовым танцем органически связано с усвоением норм этики, выработки высокой культуры, общения между людьми.

В программный материал по изучению историко-бытового танца входит:

- усвоение тренировочных упражнений на середине зала;
- ритмические упражнения;
- разучивание танцевальных композиций.

Вначале учащиеся знакомятся с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения. В танцах определённой композиции отмечается количество фигур, частей и количество тактов. Далее идёт усвоение учащимися необходимых специфических движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единую композицию. Народно-сценический танец изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у учащихся. На первом этапе дети изучают элементы русского танца, упражнения по народно-сценическому танцу. Занятия по народному танцу включают в себя: тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции. Также дети изучают элементы современной пластики. В комплекс упражнений входит:

- партерная гимнастика;
- тренаж на середине зала;
- танцевальные движения;
- композиции различной координационной сложности.

Раздел 4. «Беседы по хореографическому искусству»

Беседы по хореографическому искусству проводятся систематически в течении всего курса обучения; включает в себя лекции по истории русского балета, истории мирового балета, общие сведения об искусстве хореографии, её специфике и особенностях. Цель занятий состоит в том, чтобы помочь учащимся ясно представить себе исторический путь развития хореографического искусства, его борьбу за прогрессивную направленность, самобытность и реализм, его связь с другим видами искусства.

Беседы проводятся отдельным занятием 1 раз в четверть и дополняются наглядными пособиями, прослушиванием или просмотром записей фрагментов из балетов, творческих концертов и т.д.

Раздел 5. «Творческая деятельность»

Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. В играх детям предоставляется возможность «побыть» животны-

ми, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия. При создании творческих ситуаций используется метод моделирования детьми «взрослых отношений», например: «Я – учитель танцев», «Я – художник по костюмам» и др.

Одно из направлений творческой деятельности: танцевальная импровизация – сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему.

Кроме этого в содержание раздела входят задания по развитию ритмопластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование стихотворений, песен, пословиц, сказок и т.д.; этюды для развития выразительности движений. Творческие задания включаются в занятия в небольшом объёме, или проводятся отдельными уроками по теме. Каждый урок включает все виды деятельности: разминка, проводится на каждом уроке в виде «статистического танца» в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. Ритмику, слушание и анализ музыки, элементы классического танца, танцевальные этюды, упражнения на ориентировку в пространстве, музыкальные игры.

Все виды деятельности чередуются не механически, а соединяются органично, подчиняя единому педагогическому замыслу.

Диагностика реализации программы.

Формы:

- наблюдение;
- открытые занятия;
- показательные выступления.

Программа предусматривает, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие выполнения контрольных упражнений.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают контрольные зачеты.

По итогам этих испытаний учащиеся, по желанию могут остаться в группе на повторный курс обучения.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Обучающиеся будут знать:

- порядок и правильность исполнения движений танцевальной разминки;
- элементы музыкальной ритмической грамоты, уметь распознать и передать движением характер музыки (грустный, торжественный, веселый и т. д.), определить размер незнакомого музыкального произведения и передать хлопками его ритмический рисунок
- названия и методику исполнения танцевальных движений проученных с педагогом;

Обучающиеся будут уметь:

- методически и музыкально точно исполнять танцевальную разминку;
- уметь слушать и анализировать танцевальную музыку, двигаться под

музыку;

- легко, музыкально, эмоционально исполнять проученные танцы;

Личностные и метапредметные результаты освоения программы «Танцевальный коллектив «Радость»»

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- умение управлять своими эмоциями;

- умение работать в команде.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о танцах и их роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять свое время в режиме дня;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Формы учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,

- Соревнования различного уровня (школьные, районные),

- Зачетные испытания.

Типы занятий.

Занятия включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики хореографии. В практической части углублено изучаются технические исполнения движений и тактические комбинации.

Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Виды занятий:

- Групповые

Методы обучения:

Словесные методы - устное изложение материала, формулирование задач, обсуждение результатов.

Наглядные методы – показ упражнений, фрагментов и комбинаций.

Практические методы – отработка навыков и упражнений.

Репродуктивные методы – формирование навыков путем повторения и закрепления результатов теоретической и практической работы.

Частично-поисковые – стимулирование самостоятельных версий выполнения упражнений.

Особенности организации образовательного процесса

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно- тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля. Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства учащихся, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки танцоров. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи педагог может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Образовательный компонент программы предполагает обучение детей 7-8 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия.

Программа включает 3 раздела:

1. Разминка.
2. Партерный станок.
3. Танцевальные движения, танцы.

Занятие состоит из подготовительной (вводной), основной и заключительной частей и начинается с поклона. Вводную часть составляют упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: ходьба, бег, прыжки. Затем следует основная часть, в которой реализуются задачи этапов обучения. Третья часть занятия – музыкально-ритмическая – наиболее динамична. Здесь включены танцевальные движения, творческие задания, танцевальные композиции, хороводы, задания на построение и перестроение. В этой части задания дети самостоятельно могут создавать музыкальные образы. Упражнения распределяются с учетом возрастания физиологической нагрузки в основной части занятия: в подготовительной части объединяются упражнения простые по координации, малые по амплитуде и выполняемые в медленном умеренном темпе; постепенное увеличение этих параметров движения и темпа приводит к усилению нагрузки в основной части; в заключительной части нагрузка постепенно снижается. Музыка на занятии доступна восприятию ребенка. Используются детские песни, песни из мультфильмов, эстрадные и классические произведения. Музыкальные стили и темп на протяжении занятия меняются, но основной темп – умеренный.

МОНИТОРИНГ
реализации образовательной программы

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1.Вводный контроль.	Собеседование, тренировочные занятия	Сентябрь
2.Текущий контроль.	Открытые уроки, тренировочные занятия	В течение года.
3.Промежуточный контроль	Выступления на мероприятиях и конкурсах	Ноябрь, апрель
4.Контрольно-оценочные испытания	Контрольные испытания.	Декабрь Май

Материально-техническое обеспечение программы.

Для успешной реализации программы «Танцевальный коллектив «Радость»» необходимы следующие материалы и инструменты:

Основной учебной базой для проведения занятий является хореографический зал с хореографическими двух рядными напольными станками и зеркальной стеной.

Инвентарь:

музыкальный центр для музыкального сопровождения;

гимнастические коврики;

МФР мячи 15 штук;

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводные занятия	4	2	2	Беседа, инструктаж по технике безопасности
2	Виды позиций	20	6	14	Практика
3	Упражнения на развитие лексики	20	6	14	Выступление перед группой
4	Комбинации пространственного ориентирования	20	6	14	Тест
5	Жанры музыки и танца	16	6	10	Беседа
6	Разучивание комбинаций связок в танце	20	4	16	Выступление перед группой
7	Драматургия	20	4	16	Работа в парах
8	Композиция постановка танца	20	4	16	Практическое занятие
9	Итоговое занятие. Выступление на отчетном концерте	4	2	2	Мероприятие
	ИТОГО	144	40	104	

Пояснения к учебному плану:

Распределение часов:

Теория (40 часов) –беседы, анализ, мастер-класс.

Практика (104 часов) –работа в парах, индивидуальная работа, работа над созданием журнала

УТВЕРЖДЕН

И.о. директора ГБОУ школа № 161
Выборгского района Санкт-Петербурга

О.В. Шувалова

Приказ № 37/ОД от 28.08.2025 г.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1ий год обучения	сентября 2025года	мая 2025г.	144	1 год обучения – 72 часа	1 год обучения – 2 раза в неделю 2 часа