

**Государственное бюджетное общеобразовательное  
учреждение школа № 380 Красносельского района  
Санкт-Петербурга имени А.И. Спирина  
(ГБОУ школа № 380 Санкт-Петербурга)**

**ПРИНЯТА**  
Педагогическим советом  
протокол от 29.08.2025г № 1

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказ №183-од от 29.08.2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ»**

Срок освоения: 1 год  
Возраст обучающихся: 8-13 лет

Разработчик программы:  
педагог дополнительного образования  
Талин Владислав Юрьевич

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы (ДОП) - художественная.

**Адресат программы «Спортивные танцы»:** дети 8-13 лет, Набираются дети с базовым уровнем подготовки. Группы могут быть как однополыми, так и смешанными, одновозрастными и разновозрастными.

**Актуальность реализации программы:** Динамичный, четко организованный учебно-воспитательный процесс охватывает основные сферы общения ребенка, позитивно укрепляя такие социально-психологические связи как «педагог-ребенок», «ребенок-родитель (семья)», «ребенок-ребенок», «педагог-родитель (семья)».

**Отличительной особенностью программы** Основу данной программы составляет, с одной стороны, ориентация на общечеловеческие ценности мировой танцевальной культуры, а с другой - установка на развитие творческой индивидуальности учащегося.

**Уровень освоения программы:** общекультурный.

**Объём и срок освоения программы:** Программа рассчитана на 1 год обучения и предполагает 72 учебных часа в год.

**Цель программы :** Формирование и развитие творческих способностей обучающихся, укрепление здоровья учащихся.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- Обеспечить высокий уровень общей физической подготовленности и начальное развитие всех специальных физических качеств.
- Освоить подготовительные подводящие, простейшие базовые фигуры и движения.
- Овладеть техникой, построенной на освоении и понимании основных принципов танцевальных передвижений в разных танцах.
- Ознакомить с основами танцевального этикета.
- Освоить базовую техническую подготовку - освоение базовых элементов средней группы трудности, освоение фигур танцев.
- Обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств: ловкости, прыгучести, гибкости.
- Обеспечить высокий уровень ритмической подготовки.
- Сформировать понимание структуры танца.
- Научить построению композиций танцев из фигур, разделение фигур на единичные технические действия (ЕТД).
- Сформировать композиционное мышление.
- Обеспечить высокий уровень базовой хореографической подготовки – освоение элементов всех танцевальных форм в простейших соединениях.
- Совершенствовать специально - двигательную подготовку (координацию, реакцию на движущийся предмет, - т. е. пар на паркете, владение паркетом).
- Сформировать умение понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метроритм, темп, «тихо - громко», «слитно - отрывисто», форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.
- Сформировать правильную осанку и танцевальный стиль выполнения фигур танца.

### ***Развивающие:***

Развить физические качества.

- Обеспечить гармоничное развитие форм и функций организма детей.
- Сформировать правильную осанку и танцевальный стиль выполнения фигур танца.
- Развить умение ощущать разные параметры движений, развитие ритмической координации.
- Развить музыкально - двигательную активность.
- Развить физические качества, укрепить здоровье и гармоничное развитие форм и функций организма детей.
- Развить умение ощущать разные параметры движений, развитие ритмической координации.
- Развить координацию движений, гибкость и пластику.
- Развить чувство ритма.
- Развить память и внимание.
- Развить артистизм и эмоциональность.
- Развить творческие танцевальные способности.
- Развить спортивные качества: силу, выносливость, скорость.
- Развить творческую активность детей в процессе исполнения современных танцев.

### ***Воспитательные:***

- Воспитать дисциплинированность, аккуратность и старательность.
- Воспитать настойчивость и чувство прекрасного.
- Воспитать морально-волевые и нравственно-этические качества.
- Воспитать творческую активность.
- Привить необходимые гигиенические навыки.
- Привить трудолюбие;
- Воспитать собранность и дисциплину.
- Воспитать стремление к саморазвитию.
- Воспитать потребность в здоровом образе жизни.
- Привить навыки хорошего тона и культуры поведения.
- Воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы**

#### ***Личностные:***

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование у обучающихся установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

#### ***Метапредметные:***

- Следить за правильностью выполнения танцевальных связок, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
- Доводить дело до конца;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Умение находить ошибки при выполнении танцевальных связок и уметь их исправлять;

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

### ***Предметные***

Процесс освоения программы характеризуется последовательностью следующих этапов деятельности, формирующих конкретные умения и навыки:

- постановка правильной красивой осанки
- демонстрация пластики и свободы движений
- самостоятельное исполнение танцевальных комбинаций
- выход на сцену в массовых танцах
- демонстрация навыков в хореографических этюдах на открытых занятиях
- исполнение сольных партий в номере
- исполнение сольного номера

### **Организационно-педагогические условия реализации программы:**

***Язык реализации:*** Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации.

***Форма обучения:*** Программа реализуется в очной форме. Программа может быть реализована с использованием элементов дистанционных образовательных технологий.

***Особенности реализации:*** Настоящая программа составлена традиционно: включает основной комплекс движений - у станка и на середине зала и дает право преподавателю на творческий подход к ее осуществлению с учетом особенностей психологического и физического развития детей 8-13 лет.

Обучение по данной программе позволяет изучать материал поэтапно, в развитии – от простого к сложному.

Занятие состоит из двух частей - теоретической и практической, а именно:

- а) знакомство с правилами выполнения движения, его физиологическими особенностями;
- б) изучение движения и работа над движениями в комбинациях.

***Условия набора и формирования групп:*** для обучения набираются обучающиеся в возрасте 8-13 лет на основании письменного заявления родителей (законных представителей ребенка), количество обучающихся в группе 15 человек. Для реализации программы может осуществляться формирование как разновозрастных, так и разновозрастных групп.

***Формы организации и проведения занятий:*** аудиторные и внеаудиторные всем составом объединения, дистанционные. Программа предполагает групповые занятия.

***Фронтальная*** - работа педагога со всеми обучающимися одновременно – это рассказ, показ, выполнение упражнений.

***Коллективная*** - одновременная работа всех – Обучение детей происходит в форме групповых занятий. Теоретический материал усваивается в процессе объяснения элементов тренировочных упражнений, разбора правильной силовой нагрузки на группы мышц. Существующая последовательность исполнения элементов тренировочных упражнений способствует усвоению профессиональной терминологии. Приобретение практических навыков напрямую связаны с трудоспособностью детей и их физической выносливостью, что непременно учитывается при проведении занятий.

На занятиях по программе «Спортивные танцы» используются :

**традиционные формы проведения:** лекция, беседа, практические занятия, экскурсия, занятие-игра, тестирование, показательное выступление;

**нетрадиционные формы:** занятие-творчество, занятие-соревнования, занятие-презентация, квест, занятие-взаимообучение, конкурс.

### ***Материально-техническое оснащение***

Для реализации программы требуется следующее материально-техническое оснащение:

- танцевальная площадка с паркетным покрытием и зеркалами, балетные станки,
- противоскользящая обработка пола (тертый парафин),
- техника для воспроизведения CD-дисков,
- соответствующий музыкальный материал,
- специализированный видеоматериал,
- учебно-методическая литература,
- костюмы для конкурсов и концертных выступлений

***Кадровое обеспечение:*** педагоги, работающие по данной программе, должны соответствовать квалификационным характеристикам должности «Педагог дополнительного образования», знать особенности работы с обучающимися младшего школьного возраста, иметь опыт походов выходного дня.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№п/ п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Знакомство с техникой безопасности.	2	2	-	Опрос Диагностические игры
2	Вводное занятие.	10	-	10	Контрольные задания Учебное тестирование Само и взаимоаттестация
3.	Основы спортивных танцев.	12	-	12	Контрольные задания Учебное тестирование Само и взаимоаттестация
4.	Общая физическая подготовка. Хореография	20		20	Контрольные задания Учебное тестирование Само и взаимоаттестация Открытое занятие
5.	Подготовка к итоговому занятию	26		26	Зачет Контрольные задания Учебное тестирование Само и взаимоаттестация
6.	Итоговое занятие	2		2	Творческий показ
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>72</b>	Творческий показ

## **Оценочные и методические материалы**

### **Формы и методы обучающего процесса**

Обучение детей происходит в форме групповых занятий. Теоретический материал усваивается в процессе объяснения элементов тренировочных упражнений, разбора правильной силовой нагрузки на группы мышц. Существующая последовательность исполнения элементов тренировочных упражнений способствует усвоению профессиональной терминологии.

Приобретение практических навыков напрямую связаны с трудоспособностью детей и их физической выносливостью, что непременно учитывается при проведении занятий.

Танцевальные этюды способствуют раскрытию артистических способностей детей, их эмоциональной выразительности.

### **Форма оценки результативности**

Результативность усвоения программы прослеживается на открытых занятиях, а так же степенью занятости обучающихся детей в концертных программах коллектива. Оценка результативности необходима для определения эффективности программы и внесения в нее изменений с учетом индивидуальности детей.

### **Методика и организация учебно-воспитательного процесса**

Методика и организация учебно-воспитательного процесса проводится с учетом психофизических и возрастных особенностей развития ребенка.

Основными принципами обучения являются – от простого к сложному, системность, последовательность, доступность.

Обучение строится на взаимодействии видов деятельности – подражательной, познавательной, коммуникативной, ценностно-ориентированной, творческой.

Музыкальное сопровождение занятий является не вспомогательной функцией, а организует, вдохновляет и воспитывает музыкальный эстетический вкус.

### **Диагностика образовательного процесса**

Во время занятий наблюдается выполнение танцевальных элементов, музыкально-ритмических упражнений, манера и характер исполнения движений, эмоциональное восприятие музыкального сопровождения и определяется уровень способности каждого учащегося.

- баллы выставляются каждому учащемуся по пятибалльной шкале по каждому показателю,
- затем все баллы суммируются, и вычисляется среднеарифметический балл
- уровень освоения программы выявляется по следующей шкале:
  - от 1 до 1,5 – уровень низкий (учащийся не может выполнить все предложенные задания)
  - от 1,6 до 2,1 – уровень средний (учащийся выполняет некоторые предложенные задания)
  - от 2,2 до 3,0 – уровень высокий (учащийся выполняет все предложенные задания)

### **Промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы**

- Текущая диагностика и контроль – декабрь
- Итоговая диагностика и контроль – апрель-май

Формы проведения диагностики и контроля:

- зачеты на знание теории хореографического искусства

- контрольные упражнения и этюды

## Критерии оценивания показателей результативности освоения обучающимися программы

«Информационная карта освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы»								
№ п/п	Параметры оценки уровня освоения программы	Характеристика низкого уровня освоения программы	Оценка уровня освоения программы (в баллах)					Характеристика высокого уровня освоения программы
			Очень слабо	Слабо	Удовлетворительно	Хорошо	Очень хорошо	
1	Опыт освоения теоретической информации (объем, прочность, глубина)	Информация не освоена	1	2	3	4	5	Информация освоена полностью в соответствии с задачами программы
2	Опыт практической деятельности (степень освоения способов деятельности: умения и навыки)	Способы деятельности не освоены	1	2	3	4	5	Способы деятельности освоены полностью в соответствии с задачами программы
3	Опыт эмоционально-ценностных отношений (вклад в формирование личностных качеств учащегося)	Отсутствует позитивный опыт эмоционально-ценностных отношений (проявление элементов агрессии, защитных реакций, негативное, неадекватное поведение)	1	2	3	4	5	Приобретен полноценный, разнообразный, адекватный содержанию программы опыт эмоционально-ценностных отношений, способствующий развитию личностных качеств учащегося
4	Опыт творчества	Освоены элементы репродуктивной, имитационной деятельности	1	2	3	4	5	Приобретен опыт самостоятельной творческой деятельности (оригинальность, индивидуальность, качественная завершенность результата)
5	Опыт общения	Общение отсутствовало (ребенок закрыт для общения)	1	2	3	4	5	Приобретен опыт взаимодействия и сотрудничества в системах «педагог-учащийся» и «учащийся-учащийся». Доминируют субъект-субъектные отношения
6	Осознание ребенком актуальных достижений. Фиксированный успех и вера ребенка в свои силы (позитивная «Я-концепция»)	Рефлексия отсутствует	1	2	3	4	5	Актуальные достижения ребенком осознаны и сформулированы
7	Мотивация и осознание перспективы	Мотивация и осознание перспектив отсутствуют	1	2	3	4	5	Стремление ребенка к дальнейшему совершенствованию в данной области (у ребенка активизированы познавательные интересы и потребности)
Итоговый балл								

Общая оценка уровня освоения программы: 7-20 баллов – программа освоена на низком уровне; 21-28 баллов – программа освоена на среднем уровне; 29-35 баллов – программа освоена на высоком уровне.

## Критерии и показатели оценок результатов обучения:

Баллы выставляются каждому обучающемуся по **пятибалльной** шкале по каждому критерию и заносятся в таблицу: «Ведомость промежуточной аттестации обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе».

Все баллы суммируются и вычисляется среднеарифметический балл, который заносится в графу «Итоговый балл».

Уровень освоения программы выставляется по следующей шкале: от 7 до 20 баллов – уровень низкий

от 21 до 28 баллов – уровень средний от 29 до 35 баллов – уровень высокий

Итоговые баллы за каждое полугодие обучающихся заносятся в таблицу: «Ведомость итоговой аттестации обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе». Баллы за каждое полугодие суммируются, и вычисляется среднеарифметический балл, который заносится в графу «Весь курс (итоговый результат)».

Уровни освоения программы за два полугодия суммируются, и вычисляется среднеарифметический уровень, который заносится в графу «Весь курс».



# Карта оценивания результативности освоения обучающимися программы объединения «Спортивные танцы» (промежуточная аттестация)

Ведомость промежуточной аттестации обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе

Номер группы: \_\_\_\_\_ Учебный период: \_\_\_\_\_ ФИО педагога: \_\_\_\_\_  
Название программы: \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия Имя учащегося	Оценка уровня освоения программы учащимися (1-5 баллов)							Итоговый балл	Уровень освоения программы (низкий, средний, высокий)
		Опыт освоения теоретического материала (объем, прочность, глубина)	Опыт практической деятельности (степень освоения способов деятельности: умения и навыки)	Опыт эмоционально-ценностных отношений (вклад в формирование личностных качеств учащегося)	Опыт творчества	Опыт общения	Осознание ребенком индивидуальных достижений - фиксированный успех и вера ребенка в свои силы (позитивная «Я-концепция»)	Мотивация и осознание перспективы		
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										
14.										
15.										

Дата: \_\_\_\_\_ Подпись: \_\_\_\_\_ ФИО педагога: \_\_\_\_\_

# Карта оценивания результативности освоения обучающимися программы объединения «Спортивные танцы» (итоговая аттестация)

Ведомость итоговой аттестации обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе

Номер группы: \_\_\_\_\_ Период обучения: \_\_\_\_\_ ФИО педагога: \_\_\_\_\_  
Название программы: \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия имя учащегося	Оценка уровня освоения программы					
		I полугодие второго года обучения		II полугодие второго года обучения		Весь курс (итоговый результат)	
		Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

Дата: \_\_\_\_\_ Подпись: \_\_\_\_\_ ФИО педагога: \_\_\_\_\_

№	Наименование темы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	традиционное	беседа, объяснение		фортепиано, CD-проигрыватель	- самоанализ; - взаимоанализ; - опрос
2	Развитие двигательных навыков	традиционное, практическое	беседа, объяснение, показ, практическая отработка	видеоматериалы, музыкальное сопровождение	фортепиано, CD-DVD-плеер, телевизор	- самоанализ; - взаимоанализ; - задания по ходу занятия; - контрольные занятия
3	Растяжки на все группы мышц	традиционное, практическое	беседа, объяснение, показ, упражнения	видеоматериалы, музыкальное сопровождение	фортепиано, CD-DVD-плеер, телевизор	- самоанализ; - взаимоанализ; - задания по ходу занятия; - контрольные занятия
4	Упражнения на быстроту реакции, внимание, координацию, игры на воображение	традиционное, практическое	беседа, объяснение, показ педагога, отработка элементов, посещение балетных спектаклей, многократное повторение элементов	видеоматериалы, музыкальное сопровождение, балетные спектакли	фортепиано, CD-DVD-плеер, телевизор	- самоанализ; - взаимоанализ; - задания по ходу занятия; - контрольные занятия
5	Элементы классического танца	традиционное, практическое	беседа, объяснение, показ педагога, отработка элементов, посещение балетных спектаклей	видеоматериалы, музыкальное сопровождение, балетные спектакли	фортепиано, CD-DVD-плеер, телевизор	- самоанализ; - взаимоанализ; - задания по ходу занятия; - контрольные занятия; - фестивали; - конкурсы
6	Танцы (постановка и репетиции)	традиционное, практическое	показ педагога, отработка элементов,	видеоматериалы	CD-DVD-плеер	показательное выступление

## Информационные источники

### Нормативно-правовые документы:

1. "Конвенция о правах ребенка" (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 г.) (вступила в силу для СССР 15.09.1990 г.)
2. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020 г.)
3. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 02 июля 2021г.)
4. Федеральный закон Российской Федерации от 31.07.2020 №304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол № 3)
6. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» от 21.07.2021
7. Указ Президента РФ от 19 декабря 2012 г. № 1666 "О Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года"
8. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
9. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 №467// Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 г. N114// Показатели, характеризующие общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам
11. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"
12. Приказ Минтруда России от 10.01.2017 N 10н "Об утверждении профессионального стандарта "Специалист в области воспитания"
13. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391// Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ
14. Приказ Рособрнадзора от 14.08.2020 N 831 (ред. от 12.01.2022) "Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и формату представления информации"
15. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 г. Москва "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
16. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. №2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"

- 17 Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 N 2945-Р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
- 18 Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года
- 19 Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р// Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года
- 20 Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 N 122-р (ред. от 14.03.2023)//Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года
- 21 Распоряжение Правительства Российской Федерации от 27.12.2018 № 2950-р // Об утверждении Концепции развития добровольчества (волонтерства) в Российской Федерации до 2025 года
- 22 Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.12.2017 N 3986-р «Об утверждении технологических регламентов оказания государственных услуг в сфере дополнительного образования»
- 23 Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 года № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»
- 24 Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 05.09.2022 № 1779-р «Об утверждении Правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге»
- 25 Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 № 105-р / Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы»
- 26 Распоряжение Правительства Санкт-Петербурга от 21.08.2020 № 24-рп «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2020-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
- 27 Письмо Минобрнауки России от 29 марта 2016 года № ВК-641/09 // Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей"
- 28 Устав ГБОУ школы № 380 Санкт-Петербурга;
- 29 Положение о дополнительной общеразвивающей программе, реализуемой в Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении школы № 380 Красносельского района Санкт-Петербурга имени А.И. Спирина;
- 30 Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам.

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

### Список литературы для использования педагогом:

- 1.Базарова Н., Мей В. «Азбука классического танца» - СПб: «Планета музыки», 2010
- 2.Базарова Н.П. «Классический танец» - СПб: «Лань», «Планета музыки», 2009
- 3.Барышникова Т. «Азбука хореографии» - СПб: «Люкси» и «Респекс», 1996
- 4.Блок Л.Д. «Классический танец» - М.: «Искусство», 1987
- 5.Ваганова А.Я. «Основы классического танца» - СПб: «Лань», 2007
- 6.Васильева Т.И. «Балетная осанка» / Методическое пособие для преподавателей хореографических школ и школ искусств. М., 1993
- 7.Волынский А. «Книга ликований. Азбука классического танца» - Л.: «АРТ». 1992
- 8.Головкина С.Н. «Уроки классического танца в старших классах М., Искусство, 1989
- 9.Звездочкин В.А. «Классический танец» - СПб: «Планета музыки», 2011
- 10.Калугина О.Г. «Методика преподавания хореографических дисциплин» / Учебно-методическое пособие. Киров: КИПК и ПРО, 2011
- 11.Костровицкая В. С. «100 уроков классического танца» - Л.: Искусство, 1981
- 12.Костровицкая В.С., А. Писарев «Школа классического танца» - Л.: Искусство, 1986
- 13.Красовская В. М. История русского балета. — Л., 1978
- 14.Красовская В. М. Агриппина Яковлевна Ваганова. — Л.: "Искусство", 1989
- 15.Красовская В. М. Павлова. Нижинский. Ваганова. Три балетные повести. — М.: "Аграф", 1999
- 16.Мессерер А. «Уроки классического танца» - М.: «Искусство», 1967
- 17.Покровская Е.Г. «Принципы сочинения учебной комбинации у палки по классическому танцу» / Методическое пособие для преподавателей. Харьков, 2010
- 18.Тарасов Н. «Классический танец» - М.: Искусство, 1981
- 19.Тарасов Н.И. «Классический танец. Школа мужского исполнительства» - М.: Искусство, 1987
- 20.Тарасов Н.И. «Методика классического тренажа» - СПб: «Лань», 2009
- 21.Ярмолович Л. «Классический танец» - Л.: «Музыка», 1986

### Список литературы в адрес учащихся родителей

- 1 Бочарникова Э. Страна «Волшебный мир танца». - М., 1974. – 223 с.
  - 2 Деген А., Ступников И. Петербургский балет 1903 - 2003 - СПб, 2003. – 333 с.
  - 3 Карп П. О балете. - Москва, 1967. – 228 с.
  - 4 Ли Лора. Балет: детская энциклопедия. – М: Планета детства, 2012. – 95 с.
  - 5 Пасютинская В. Волшебный мир танца. - М., 1985. – 223 с.
- <http://nsportal.ru/shkola/izobrazitelnoe-iskusstvo/library/konspekt-uroka-zolotaya-hohloma>  
 –Режим доступа: <http://www.zavuch.info/methodlib/263/59949/>

**Государственное бюджетное общеобразовательное  
учреждение школа № 380 Красносельского района  
Санкт-Петербурга имени А.И. Спирина  
(ГБОУ школа № 380 Санкт-Петербурга)**

**УТВЕРЖДЕН**  
Приказ №179-од от 29.08.2025г

**Календарный учебный график реализации  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Спортивные танцы»  
на 2025-2026 учебный год  
возраст обучающихся: 8-13 лет**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончани занятий	Количество о учебных недель	Количество о учебных дней	Количество о учебных часов	Режим заняти й
1 год	01.09.2025г	31.05.2026г	36	72	72	2 раза в неделю по 2 часа

**Режим работы в период школьных каникул**

Занятия проводятся по утвержденному расписанию или по временному расписанию, составленному на период каникул, в форме групповых занятий

**Государственное бюджетное общеобразовательное  
учреждение школа № 380 Красносельского района  
Санкт-Петербурга имени А.И. Спирина  
(ГБОУ школа № 380 Санкт-Петербурга)**

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом №183-од от 29.08.2025г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Спортивные танцы»**

**Особенности программы и организации образовательного процесса.**

Настоящая программа составлена традиционно: включает основной комплекс движений

- у станка и на середине зала и дает право преподавателю на творческий подход к ее осуществлению с учетом особенностей психологического и физического развития детей 7-11 лет.

Обучение по данной программе позволяет изучать материал поэтапно, в развитии - от простого к сложному.

Занятие состоит из двух частей - теоретической и практической, а именно:

- а) знакомство с правилами выполнения движения, его физиологическими особенностями;
- б) изучение движения и работа над движениями в комбинациях.

В период обучения по предмету «Танцевальная студия» преподаватель занимается с учащимися над выработкой навыков правильности и чистоты исполнения, приобретения навыков точной согласованности движений, закрепления развития активной выворотности, развития и закрепления устойчивости, развития координации движений, воспитание силы и выносливости, освоения простейших танцевальных элементов.

- **Цель :** Формирование знаний и умений учащихся в области ритмики, развитие двигательных навыков.
- **Задачи:**
- **Обучающие:**
  - Познакомить учащихся с различными танцевальными жанрами (от классики до модерна).
  - Создать в сознании ребенка неразрывную связь «слышу-танцую», связь между музыкой и движением, активизировать музыкальное мышление детей через движение.
  - Сформировать необходимые технические навыки для исполнения классического танца.
  - Накопить необходимый запас танцевальной лексики.
  - Выработать чувство ансамбля.
- **Развивающие:**
  - Развить:
    - Координацию, свободу движения, ритмичность.
    - Память, внимание.
    - Артистизм, эмоциональность, творческое воображение и фантазию, умение

импровизировать.

- Гибкость, пластичность.
- Способность к само и взаимонализу.
- **Воспитательные:**
- Привить трудолюбие, аккуратность и ответственность.
- Приучить к дисциплине.
- Выработать самостоятельность для исполнения танцевальных номеров как в ансамбле, так и сольно.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### **Личностные:**

- Сформировать стремления к самосовершенствованию.
- Сформировать таких качеств как дисциплинированность, трудолюбие, аккуратность, ответственность.

#### **Метапредметные:**

- Уважение к традициям коллектива, гордость за причастие к жизни коллектива.
- Соданы условия для формирования чувства личной ответственности.
- Приобщение к сотрудничеству в коллективе.
- Приобщение к здоровому образу жизни.
- выступлением.

#### **Предметные**

Знать элементы классического танца:

точки зала, понятие диагонали, *an face, epoulement, profit, preparation*;

позиции рук: подготовительную, первую, вторую, третью;

позиции ног: первую, вторую, третью с правой и левой ноги, шестую;

I и II *port de bras*;

*demi plies* по всем изученным позициям;

*releves* по всем изученным позициям;

галофы, подскоки, шаг польки, умение держать точку.

Познакомить с различными жанрами танцевальной музыки (от классики до модерна).

Овладеть элементарными танцевальными навыками.

Держать правильную осанку.

Развить гибкость и растяжку, необходимые для занятий классическим танцем.

Уметь слышать музыку, определять ее характер и выражать его в движении

### **Содержание рабочей программы объединения «Спортивные танцы»**

#### **Вводное занятие**

**Теория:** Беседа по охране труда. Знакомство с предметом, балетным классом.

Значение зеркал, балетного станка. Движения у палки и по центру класса.

Значение музыки на занятиях по хореографии. Правильное распределение сил и нагрузок на уроке во избежание травм и растяжек. Необходимость подготовки тела к танцевальным нагрузкам, его разогрев.



### **Развитие двигательных навыков**

**Теория.** Правила исполнения танцевальных движений. Положение корпуса. Прыжки. Подскоки.

**Практика:** выполнение танцевальных движений:

- шаги под музыку на целой стопе;
- ходьба на полупальцах;
- ходьба на пятках;
- ходьба на внутренних и внешних рёбрах стопы;
- ходьба на полупальцах, высоко поднимая колени;
- бег под музыку;
- «Ёлочка», «гармошка»;
- галоп;
- подскоки;
- шаг польки.

### **Растяжки на все группы мышц**

**Теория.** Роль растяжек. Подготовка тела к работе, к танцевальным физическим нагрузкам.

**Практика:**

Выполнение растяжек:

- сидя на полу, вытягиванием и сокращаем стопу (работа над подъёмом);
- сидя на полу, разворачиваем согнутые колени в разные стороны, дотягивая их до пола, то же – лёжа на животе (работа над выворотностью);
- сидя на полу, раскрываем ноги широко в разные стороны, колени, пальцы вытянуты, корпус перегибается в разные стороны, дотягиваясь до колена сначала ухом, потом подбородком, затем – наклон корпуса вперёд, стараясь дотянуться до пола подбородком (работа над шагом);
- лёжа на животе, высоко поднимаем руки вверх, предельно прогнув верхнюю часть спины;
- лежа на животе, высоко поднимаем ноги, предельно прогибаем нижнюю часть спины, прогиб в «рыбку» (работа над гибкостью спины).

### **Упражнения на быстроту реакции, внимание, координацию, игры на воображение**

**Теория.** Роль подобных упражнений. Умение ориентироваться в танцевальном классе при выполнении заданных упражнений из разных точек. Реакция на смену темпа. Танцевальные вариации с разных ног, вперёд и назад. Чувство ансамбля.

**Практика:**

Выполнение упражнений:

- педагог стоит лицом к классу и импровизирует на ходу, учащиеся пытаются повторить все движения по принципу «зеркала»;
- упражнение в парах – один делает движение, второй «отражает их в зеркале», затем меняются местами;
- «зримые стихи» с заменой слов на движения; игры «Море волнуется», «Осы и паук», «Хитрая лиса»;
- наблюдение и воспроизведение пластики животных.

### Элементы классического танца

**Теория.** Базовые элементы классического танца (со второго полугодия). Правильное положение корпуса, головы рук и ног. Первоначальные исполнительские навыки.

#### **Практика:**

Выполнение упражнений:

- точки зала, диагонали, выполнение *an fase, epoulement, profit, preparation*;
- отработка позиций рук: подготовительная, первая, вторая, третья;
- отработка позиций ног: первая, вторая, третья с правой и левой ноги, шестая;
- *I и II port de bras*;
- *demi plies* по всем изученным позициям;
- *relevés* по всем изученным позициям;
- *chane* по диагонали.

### Танцы

**Теория.** Галопы, подскоки, шаг польки, тарантелла, умение держать точку.

#### **Практика:**

Выучить и исполнить танцы, сохраняя синхронность, эмоциональность, музыкальность, характер данного танца.

**Государственное бюджетное общеобразовательное  
учреждение школа № 380 Красносельского района  
Санкт-Петербурга имени А.И. Спирина  
(ГБОУ школа № 380 Санкт-Петербурга)**

УТВЕРЖДЕН  
Приказ №182-од от 29.08.2025г.

**Календарно-тематический план**  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Спортивные танцы»  
на 2025-2026 учебный  
Педагог: Талин Владислав Юрьевич

№п/п	Дата занятия		Тема/ содержание занятия	Всего	Примечание
	План	Факт			
1			Организационное занятие. Прослушивание музыкального материала. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях.	1	
2			Знакомство с правилами выполнения движения. Ознакомление с программами и танцами, входящими в спортивные бальные танцы	1	
3			Общая физическая подготовка танцора.	1	
4			Знакомство с правилами выполнения движения. Ознакомление с программами и танцами, входящими в спортивные бальные танцы	1	
5			Разучивание основных элементов и танцевальных комбинаций к хореографической постановки.	1	
6			Проучивание элементов классического танца	1	
7			Общая физическая подготовка. Упражнения на развития и укрепления спинных мышц.	1	
8			Учебно-тренировочная деятельность. Постановочно-репетиционная деятельность.	1	
9			Упражнения для корпуса и бедер.	1	
10			Вспомогательные и корректирующие упражнения на укрепления мышц.	1	
11			Проучивание элементов классического танца.	1	
12			Разучивание основных элементов и танцевальных комбинаций к хореографической постановки.	1	
13			Упражнения для развития плавности движений рук.	1	
14			Общая физическая подготовка. Упражнения на развития и	1	

			укрепления спинных мышц.		
15			Вспомогательные и корригирующие упражнения на укрепления мышц	1	
16			Разучивание основных элементов и танцевальных комбинаций к хореографической постановки	1	
17			Работа над синхронным исполнением постановочной работы	1	
18			Учебно-тренировочная деятельность. Постановочно-репетиционная деятельность.	1	
19			Проучивание элементов классического танца. Постановочно-репетиционная деятельность.	1	
20			Понятие правильной осанки, положения стоп и кистей рук относительно корпуса, правила выполнения статических упражнений на укрепление связок.	1	
21			Общая физическая подготовка. Упражнения на развития и укрепления спинных мышц.	1	
22			Тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотно» и «невыворотно»).	1	
23			Проучивание элементов классического танца	1	
24			Вспомогательные и корригирующие упражнения на укрепления мышц	1	
25			Общая физическая подготовка. Упражнения на развития и укрепления спинных мышц.	1	
26			Разучивание основных элементов и танцевальных комбинаций к хореографической постановки.	1	
27			Учебно-тренировочная деятельность. Постановочно-репетиционная деятельность.	1	
28			Упражнение для укрепления мышц спины «Самолетики» Развитие гибкости спины: «Рыбка», «Колечко». «Мостик»	1	
29			Проучивание элементов классического танца	1	
30			Общая физическая подготовка. Упражнения на развития и укрепления спинных мышц	1	
31			Работа над осанкой, элементы классического экзерсиса и статические упражнения на укрепление связок	1	
32			Работа над осанкой, элементы классического экзерсиса и статические упражнения на укрепление связок	1	
33			Упражнения, направленные на развитие чувства ритма у ребенка (хлопки под музыку, четкое выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических комбинаций).	1	

34		Упражнения, направленные на развитие чувства ритма у ребенка (хлопки под музыку, четкое выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических комбинаций).	1	
35		Проучивание элементов классического танца.	1	
36		Учебно-тренировочная деятельность. Постановочно-репетиционная деятельность.	1	
37		Изучение движения и работа над движениями: в колонну, шеренгу, по кругу, цепочкой, понятие шага с приставкой, с тэпом, с выносом ноги вперед, в сторону и назад.	1	
38		Общая физическая подготовка. Упражнения на развития и укрепления спинных мышц.	1	
39		Вспомогательные и корригирующие упражнения на укрепления мышц.	1	
40		Разучивание основных элементов и танцевальных комбинаций к хореографической постановки.	1	
41		Синхронизация простейших движений рук и ног.	1	
42		Учебно-тренировочная деятельность. Постановочно-репетиционная деятельность.	1	
43		Проучивание элементов классического танца	1	
44		Проучивание элементов классического танца. Постановочно-репетиционная деятельность.	1	
45		Общая физическая подготовка. Упражнения на развития и укрепления спинных мышц.	1	
46		Работа над синхронным исполнением постановочной работы	1	
47		Учебно-тренировочная деятельность. Постановочно-репетиционная деятельность.	1	
48		Разучивание основных элементов и танцевальных комбинаций к хореографической постановки.	1	
49		Проучивание элементов классического танца	1	
50		Общая физическая подготовка. Упражнения на развития и укрепления спинных мышц.	1	
51		Вспомогательные и корригирующие упражнения на укрепления мышц	1	
52		Проучивание элементов классического танца. Постановочно-репетиционная деятельность.	1	
53		Работа над синхронным исполнением постановочной работы	1	
54		Учебно-тренировочная деятельность. Постановочно-репетиционная деятельность	1	
55		История Европейских балльных танцев, их характер. Музыкальный размер, первый счёт, фигуры танца «Медленный вальс».	1	
56		Разучивание танцевального материала «Медленный вальс»	1	
57		Повторение пройденного, все темы. Смотр номеров	1	
58		Разучивание танцевального материала «Медленный вальс»	1	
59		Повторение танцевального материала «Медленный вальс»	1	
60		Повторение танцевального материала «Медленный вальс»	1	
61		Проучивание элементов классического танца	1	
62		История Латиноамериканских балльных танцев, их характер.	1	

			Музыкальный размер, первый счёт, фигуры танца «Ча-ча-ча»		
63			Разучивание танцевального материала «Ча-ча-ча – шассе, таймстеп, Нью-Йорк»	1	
64			Разучивание танцевального материала «Ча-ча-ча – шассе, таймстеп, Нью-Йорк»	1	
65			Разучивание танцевального материала «Ча-ча-ча – шассе, таймстеп, Нью-Йорк»	1	
66			Закрепление танцевального материала «Ча-ча-ча – шассе, таймстеп, Нью-Йорк»	1	
67			Работа над синхронным исполнением постановочной работы.	1	
68			Повторение и закрепление изученного материала. Упражнения на импровизацию.	1	
69			Подготовка к итоговому занятию. Повторение изученного материала. Упражнения на импровизацию.	1	
70			Подготовка к итоговому занятию. Повторение изученного материала. Упражнения на импровизацию.	1	
71			Итоговое занятие. Отчётный концерт.	1	
72			Подготовка к итоговому занятию. Повторение изученного материала. Упражнения на импровизацию.	1	
			итого	72	

**Согласован:**

Заведующий отделением \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)  
 (подпись) (ФИО)

Дата согласования «\_\_\_\_\_» «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ года

**План учебно-воспитательной работы с обучающимися  
по дополнительной общеразвивающей программе  
объединения «Спортивные танцы»  
на 2025-2026 учебный год**

№	Мероприятие	Сроки	Место проведения	Примечание
<b>СЕНТЯБРЬ</b>				
2	Презентация объединений ОДОД для родителей. День открытых дверей.	Сентябрь	ГБОУ школа № 380	
3	Родительское собрание объединения «Спортивные танцы»	Сентябрь	Внутри объединения	
<b>ОКТАБРЬ</b>				
7	Концерт ко Дню учителя	Октябрь	ГБОУ школа № 380	
3	Тематические музыкальные композиции. Самостоятельная работа. Выбор темы	Октябрь	Внутри объединения	
4	Музыкальные зарисовки «Золотая осень»	Октябрь	ГБОУ школа №380	
5	Онлайн Экскурсии в театр	Октябрь	Внутри объединения	
6	Конкурс музыки «Краски осени»	Октябрь-ноябрь	ГБОУ школа №380	
<b>НОЯБРЬ</b>				
7	Тематические музыкальные мероприятия, посвященные Дню народного единства	Ноябрь	ГБОУ школа №380	
8	Музыкальный концерт, посвященный Дню Матери	Ноябрь	ГБОУ школа №380	
<b>ДЕКАБРЬ</b>				
9	«Зимние напевы»	Декабрь	Внутри объединения	
10	Подготовка к конкурсу «Я люблю тебя, Россия»	Декабрь-январь-февраль	ГБОУ школа №380	
11	Подготовка музыкального номера к Новому году	Декабрь	ГБОУ школа №380	

<b>ЯНВАРЬ</b>				
1 2	Подготовка к конкурсу «Я люблю тебя, Россия»	Январь	Районный	
<b>ФЕВРАЛЬ</b>				
1 4	Концерт ко дню Армии	Февраль	Внутри объединения	
1 5	«Масленица»	Февраль	ГБОУ школа №380	
<b>МАРТ</b>				
1 6	Концерт к празднику 8 Марта	Март	ГБОУ школа №380	
<b>АПРЕЛЬ</b>				
17	Музыкальный марафон «Весна – Красна»	Апрель	Внутри объединения	
1 8	Подготовка к празднику «День Победы»	Апрель	ГБОУ школа №380	
<b>МАЙ</b>				
3 4	Подготовка к родительскому собранию и отчётному концерту	Май	ГБОУ школа №380	
3 8	Родительское собрание с показательными выступлениями по итогам года в объединении «Спортивные танцы»	Май	ГБОУ школа №380	
3 9	Отчетный концерт отделения дополнительного образования детей с церемонией награждения по итогам года	Май	ГБОУ школа №380	

**Согласован:**

Заведующий отделением \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) (подпись) (ФИО)

Дата согласования «\_\_\_\_\_» «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ года



## План работы с родителями

№ п/п	Название мероприятия	Номер группы	Сроки	Место проведения	Примеч ание
1	Консультирование родителей о деятельности объединения	1	1-10 сентября	ГБОУ школа № 380	
2	Родительское собрание	1	сентябрь	ГБОУ школа № 380	
3	Консультирование родителей учащихся, участвующих в районных и городских соревнованиях и конкурсах	1	Ноябрь- декабрь, февраль- март- апрель	ГБОУ школа № 380	
4	Индивидуальные консультации для родителей по результатам освоения учащимися образовательной программы в конце первого полугодия	1	Декабрь	ГБОУ школа № 380	
5	Приглашение родителей на районную выставку детского технического творчества	1	Апрель	ГБОУ школа № 380	
6	Индивидуальные консультации для родителей по результатам освоения учащимися образовательной программы первого года обучения	1	Май	ГБОУ школа № 380	

Согласован:

 Заведующий отделением \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)
 

(подпись)
(ФИО)

Дата: « \_\_\_\_ » « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г