ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 542
ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
Решением Педагогического совета
Протокол № 1 от 27 августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 192 от 28 августа 2026 г.
И. о. директора ГБОУ школа № 542
_____Ю. В. Лукина

20.10.2026 № 66/26

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ЭНЕРГИЯ ТАНЦА

Срок освоения: 2 года
Возраст обучающихся 7-11 лет

Разработчик: Упорова Алена Сергеевна, педагог
дополнительного образования

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 22CC1EA70F3437DC8EEA44D144C79EAE
Владелец **Лукина Юлия Владимировна**
Действителен с 13.04.2026 по 07.07.2027

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Направленность: Дополнительная общеразвивающая программа “Энергия танца” по направленности является ***художественной.***

Адресат программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа “Энергия танца” предназначена для детей 7-12 лет. Специальных способностей и базовых знаний не требуется.

Возраст детей: 1-го года обучения 7-11 лет, 2-го года обучения – 8-12 лет.

Актуальность программы*:* Современные дети малоподвижны, многие из них страдают ожирением. Чтобы ребенок был здоровым ему нужно двигаться, физически себя нагружать, выплескивать свои эмоциональные переживания, раскрепощаться. В этом ему могут помочь занятия хореографией, которые способствуют расти и развиваться ребенку, улучшают его физическое и умственное здоровье. Современный эстрадный танец помогает им стать активной, разносторонне развитой личностью, что в современном обществе очень важно.

Методичные занятия танцами приводят к укреплению воли и повышению жизненной энергии. Характер ребенка становится более определенным и активным, четким в действиях и настойчивым в стремлении к намеченной цели; развивается способность к сосредоточению внимания, воспитывается самообладание, дисциплина.

Благодаря танцам происходит активное общение сверстников, ведь из всех видов увлечений танец раскрывает непосредственно искренность эмоционального порыва, что очень важно при современном отчуждении людей друг от друга.

Уровень освоения программы: базовый.

Объем и срок освоения программы: Программа рассчитана на 288 часов, 2 года.

Цель программы: создание особой образовательной среды и условий для творческого, личностного развития детей через знакомство с различными направлениями хореографии.

Задачи *программы*

обучающие:

- расширить знания в области истории танцевального искусства;
- обучить навыкам музыкального движения;
- обучить основам хореографии;
- обучить основным принципам построения танцевальных комбинаций;
- овладеть различными видами танца;
- способствовать формированию общей культуры учащихся.

развивающие:

- развить музыкально-ритмическую координацию;
- развить физические данные учащихся: мышечное чувство, осанку, стопу, подвижность суставов, ловкость;
- развить физические способности, укрепить физическое и психологическое здоровье;
- развить творческую инициативу и способность к самовыражению в танце;
- развить музыкально-двигательную память.

воспитательные:

- воспитать эстетический и художественный вкус;
- создать стойкий интерес к танцам;
- воспитать умение слушать, воспринимать, оценивать музыку;
- воспитать уважение и любовь к искусству;
- воспитать чувство коллективизма, товарищества;

- воспитать чувство уверенного выступления на сцене.

Планируемые результаты освоения программы

Одним из основных результатов обучения всего курса данной программы должно стать воспитание у учащихся интереса к искусству, искусству эстрадного танца и формирование потребности в самостоятельной творческой деятельности.

Личностные результаты

- целеустремленная, волевая, активная личность учащегося; оценка и самооценка своих возможностей;
- умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех;
- сформированная мотивация учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы, любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивацию к достижению результата, стремлению к совершенствованию своих способностей и ориентацию на образец поведения «хорошего ученика» как пример для подражания;
- осознание своей роли и места в культуре, в современной танцевальной культуре и окружающем социуме.

Метапредметные результаты

- освоение способов деятельности, применяемых при решении проблем в реальных жизненных ситуациях:
- использование своего творческого и интеллектуального потенциала в различных ситуациях, умение импровизировать;
- развитие фантазии, воображения, художественной интуиции, памяти и координации;
- получение культурно-познавательной, коммуникативной и социально-эстетической компетентности;
- стремление к здоровому образу жизни.

Предметные результаты

- получение знаний по истории возникновения изучаемых танцев;
- овладение основами танцевального искусства, навыками выражения собственных ощущений через искусство хореографии;
- соблюдение правил техники безопасности на занятиях;
- технически правильное выполнение упражнений;
- правильное выполнение специальных подготовительных упражнений для развития физических качеств;
- грамотное исполнение разучиваемых танцев;
- получение опыта сценических выступлений.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации программы: русский.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса:

Этапы реализации программы

I этап:

- знакомство с хореографическими терминами, простейшими движениями, основными позициями рук и ног;
- обучение выполнению упражнений для всех групп мышц /разминка/, а также комплексам, вырабатывающим плавность и раскрепощенность движений, работа с образами;
- партерный экзерсис /упражнения на гибкость и растяжку/;

 обучение элементам танца;

II этап:

 разучивание танцевальных движений;

III этап:

 составление и разучивание танцевальных композиций;

IV этап:

 подготовка концертных номеров.

Программа дает возможность выбрать наиболее легко усваиваемый танцевальный текст, его варьирование. При подборе музыкального сопровождения каждого элемента необходимо учитывать возрастные особенности восприятия музыки учащихся, что значительно облегчит освоение технически сложных элементов и поможет развитию танцевальности и выразительности.

Условия набора в коллектив: Прием на обучение по программе осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) учащихся на добровольной основе при наличии элементарных двигательных и слуховых навыков. Обязательное условие - отсутствие медицинских противопоказаний, наличие общей группы здоровья.

Условия формирования группы: Группы формируются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Группа должна быть постоянного состава. Допускается формирование как одновозрастной группы, так и группы детей разного возраста.

Допускается дополнительный набор учащихся на второй год обучения на основе собеседования.

Количество учащихся в группе: Количество учащихся в группе: не менее 15 человек в группе первого года обучения, не менее 12 человек в группе второго года обучения.

Формы организации занятий: Программой предусмотрены занятия со всем составом объединения или по группам при подготовке к мероприятиям, конкурсам. Проводятся только аудиторные занятия под непосредственным руководством педагога.

Формы проведения занятий:

- беседа;
- объяснение;
- практическое занятие;
- самостоятельная работа;
- импровизационное занятие;
- тренинг;
- игра;
- конкурс;
- отчетный концерт;
- концерт;
- фестиваль;
- показательное выступление.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная (беседа, объяснение, показ педагога);
- групповая (работа в малых группах, в том числе в парах);
- индивидуальная (для отработки отдельных упражнений, для проведения коррекции, для работы с одарёнными детьми);
- индивидуально-групповая (чередование индивидуальных и групповых форм работы);
- коллективная (организация работы с разновозрастными группами)**.**

Материально-техническое оснащение программы:

1. Просторное проветриваемое помещение, имеющее специальное покрытие.

2. Аудио и CD магнитофон (с flash - носителями) для воспроизведения звукозаписи.
3. Видеоаппаратура для просмотра необходимых видеоматериалов.
4. Спортивный инвентарь.
5. Коврики для занятий на полу.
6. Концертные костюмы.
7. Медицинская аптечка.

Кадровое обеспечение: Реализовать программу способен педагог дополнительного образования, обладающий знаниями в области хореографии с соответствующим данному направлению образованием. Для проведения концертных выступлений требуется привлечение концертмейстера.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос. Входной контроль
2.	Ритмика	68	3	65	Выполнение упражнений Самоанализ Наблюдение
3.	Игровой стретчинг	32	2	30	Опрос Самоанализ Выполнение комплекса упражнений
4.	Основы эстрадного танца	22	2	20	Опрос Обсуждение Выполнение танцевальных движений Выполнение танцевальных композиций
5.	Репетиционная работа	16	1	15	Коллективная работа Коллективный анализ Самостоятельная работа Самоанализ
6.	Итоговое занятие	4		4	Концерт Промежуточный контроль
	Итого:	**144**	**9**	**135**	

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			**Формы контроля**
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2.	Общие представления о танце и музыки	12	3	9	Обсуждение Наблюдение Выполнение комплекса упражнений
3.	Основы хореографии	16	1	15	Опрос Выполнение комплекса упражнений
4.	Русский народный танец	26	1	25	Выполнение танцевальных движений Выполнение танцевальных композиций Исполнение танца
5.	Танец “Маленький вальс”	10	1	9	Самоанализ Выполнение танцевальных движений Выполнение танцевальных композиций Исполнение танца
6.	Танец “Полька”	10	1	9	Самоанализ Выполнение танцевальных движений Выполнение танцевальных композиций Исполнение танца

7.	Танец “Полонез”	10	1	9	Самоанализ Выполнение танцевальных движений Выполнение танцевальных композиций Исполнение танца
8.	Народно-сценический танец	20	2	18	Самоанализ Выполнение танцевальных движений Выполнение танцевальных композиций Исполнение танца
9.	Современный танец	20	2	18	Самоанализ Выполнение танцевальных движений Выполнение танцевальных композиций Исполнение танца
10.	Репетиционная работа	16	1	15	Коллективная работа Коллективный анализ Самостоятельная работа Самоанализ
11.	Итоговое занятие	2	-	2	Концерт Промежуточный контроль
	Итого	**144**	**16**	**128**	