

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 322
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

Решением
Педагогического совета
ГБОУ средняя школа №322
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 29.08.2025

УТВЕРЖДЕНА

И.О. Директора
ГБОУ средняя школа № 322
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
Белик Ю.Л.
Приказ №60/6 02.09.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

К дополнительной обще развивающей программе
Хореографический ансамбль “Пируэт”
возраст учащихся 7-15 лет

Педагог дополнительного образования:
Чижова Светлана Алексеевна

Санкт-Петербург
2025

Задачи

Образовательные:

- формировать представления учащихся о современной танцевальной культуре;
- формировать исполнительскую культуру и навыки ориентации в сценическом пространстве;
- обучать основам эстрадно-спортивного танца и актёрского мастерства.

Развивающие:

- развивать танцевальные способности учащихся;
- раскрывать и развивать у учащихся творческие способности, активность и самостоятельность;
- развивать чувства ритма, эмоциональной отзывчивости на музыку, танцевальной выразительности, ориентировки в пространстве;
- развивать гибкость, мышечную силу, выносливость, координацию движений, ловкость.

Воспитательные:

- привить интерес к танцевальному творчеству;
- формировать художественный вкус, общую культуру поведения учащихся в коллективе;
- формировать мотивацию к познанию и достижению высоких результатов;
- приобщить к здоровому образу жизни.

Содержание программы

1 года обучения

Тема 1. Водное занятие. Правила техники безопасности.

Теория: Цели и задачи занятий 1-го года обучения. Знакомство с программой. Инструктаж по технике безопасности. Организационные вопросы. Инвентарь и приспособления, необходимые для занятий. Правила поведения. Знакомство детей друг с другом.

Форма контроля: опрос обучающихся

Тема 2. Развитие физических качеств

Теория: упражнения для развития силы, гибкости, ловкости и ритмичности

Практика: Выполнение упражнений на развитие гибкости: "корзиночка", "кольцо". Умение правильно тянуть шпагаты.

Выполнение упражнений на развитие силы: "велосипед", "лодочка", отжимание от колен (10 x 3).

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Тема 3. Основы классической и народной хореографии.

Теория: - Упражнения на формирование осанки

- Хореографические элементы

Практика: выполнение упражнений и элементов

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнений упражнений

Тема 4. Изучение танца эстрадной хореографии

Теория: Знакомство с особенностями движения и характера танца. Изучение элементов и танцевальных связок. Постановка танца

Практика: Работа над правильностью выполнения движений. Добиться правильного синхронного выполнения движений под музыку, правильного перестроения. Научиться чувствовать партнера. Развитие выразительности и артистичности.

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения упражнений, педагогическое наблюдение

Тема 8. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов года.

Форма контроля: опрос обучающихся

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Хореографический ансамбль “Пируэт” (1 год обучения, 144 часа)

Раздел/ № занятия	Тема занятия	Количество часов		Дата планируемая	Дата фактическая		
		Очно					
		план	факт				
Раздел 1	Вводное занятие. Правила техники безопасности		2				
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2					
Раздел 2	Развитие физических качеств		40				
2	Упражнения для развития силы	2					
3	Упражнения для развития силы	2					
4	Упражнения для развития силы	2					
5	Упражнения для развития силы	2					

	силы				
6	Упражнения для развития силы	2			
7	Упражнения для развития гибкости	2			
8	Упражнения для развития гибкости	2			
9	Упражнения для развития гибкости	2			
10	Упражнения для развития гибкости	2			
11	Упражнения для развития гибкости	2			
12	Упражнения для развития ловкости	2			
13	Упражнения для развития ловкости	2			
14	Упражнения для развития ловкости	2			
15	Упражнения для развития ловкости	2			
16	Упражнения для развития ловкости	2			
17	Упражнения для развития ритмичности	2			
18	Упражнения для развития ритмичности	2			
19	Упражнения для развития ритмичности	2			
20	Упражнения для развития ритмичности	2			
21	Упражнения для развития ритмичности	2			
Раздел 3	Основы классической и народной хореографии	44			
22	Упражнения для верхней части спины	2			
23	Упражнения для средней	2			

	части спины				
24	Упражнения для нижней части спины	2			
25	Упражнения для формирование правильной осанки стоя	2			
26	Упражнения для формирование правильной осанки лежа на полу	2			
27	Хореографические элементы. Теория	2			
28	Позиции рук в классическом танце	2			
29	Позиции рук в классическом танце	2			
30	Позиции рук в классическом танце	2			
31	Позиции рук в классическом танце	2			
32	Позиции рук в классическом танце	2			
33	Позиции ног в классическом танце	2			
34	Позиции ног в классическом танце	2			
35	Позиции ног в классическом танце	2			
36	Позиции ног в классическом танце	2			
37	Позиции ног в классическом танце	2			
38	Позиции рук и ног в народно – сценическом танце.	2			
39	Раскрывание и закрывание	2			

	рук. Поклоны.				
40	Притопы. Перетопы тройные	2			
41	Простой (бытовой) шаг. Простой русский шаг.	2			
42	Веревочка «простая». «Ковырялочка» с двойным притопом.	2			
43	Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям).	2			
Раздел 5	Изучение танца эстрадной хореографии	2			
44	Техника безопасности на занятиях по спортивно- эстрадным танцам	2			
45	Знакомство с особенностями движения и характера танца эстрадной хореографии	2			
46	Изучение основных шагов эстрадного танца.	2			
47	Изучение основных движений руками.	2			
48	Упражнения на растяжку	2			
49	Упражнения на растяжку	2			
50	Упражнения на растяжку	2			
51	Развитие моторной памяти, пластики, гибкости мышц ног и рук, правильная осанка	2			
52	Развитие моторной памяти, пластики, гибкости мышц ног и рук, правильная осанка	2			
53	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, стул, перчатка, помпоны и т.д.)	2			
54	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч,	2			

	стул, перчатка, помпоны и т.д.)				
55	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, стул, перчатка, помпоны и т.д.)	2			
56	Упражнения для развития плавности и мягкости движений.	2			
57	Упражнения для развития плавности и мягкости движений.	2			
58	Работа над спортивными элементами танца	2			
59	Постановка танца (теория)	2			
60	Составление композиции танца	2			
61	Составление композиции танца	2			
62	Составление композиции танца	2			
63	Составление композиции танца	2			
64	Составление композиции танца	2			
65	Изучение композиции в целом.	2			
66	Изучение композиции в целом.	2			
67	Совершенствование танца	2			
68	Совершенствование танца	2			
69	Совершенствование танца	2			
70	Изучение композиции в целом.	2			
71	Показ спортивно-эстрадного танца на отчётом концерте	2			
Раздел 6	Итоговое занятие	2			

72	Итоговое занятие	2			
----	------------------	---	--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 2 года обучения

Задачи

Образовательные:

- формировать представления учащихся о современной танцевальной культуре;
- формировать исполнительскую культуру и навыки ориентации в сценическом пространстве;
- обучать основам эстрадно-спортивного танца и актёрского мастерства.

Развивающие:

- развивать танцевальные способности учащихся;
- раскрывать и развивать у учащихся творческие способности, активность и самостоятельность;
- развивать чувства ритма, эмоциональной отзывчивости на музыку, танцевальной выразительности, ориентировки в пространстве;
- развивать гибкость, мышечную силу, выносливость, координацию движений, ловкость.

Воспитательные:

- привить интерес к танцевальному творчеству;
- формировать художественный вкус, общую культуру поведения учащихся в коллективе;
- формировать мотивацию к познанию и достижению высоких результатов;
- приобщить к здоровому образу жизни.

Содержание программы 2 года обучения

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Цели и задачи занятий 2-го года обучения. Знакомство с программой. Инструктаж по технике безопасности. Организационные вопросы. Инвентарь и приспособления, необходимые для занятий.

Форма контроля: опрос обучающихся

Тема 2. Развитие физических качеств

Теория: упражнения для развития силы, гибкости, ловкости и ритмичности

Практика: Выполнение упражнений на развитие гибкости: "корзиночка", "кольцо".

Умение правильно тянуть шпагаты.

Выполнение упражнений на развитие силы: "велосипед", "лодочка", отжимание от колен (10 x 3).

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Тема 3. Основы классической и народной хореографии.

Теория: - Упражнения на формирование осанки

- Хореографические элементы

Практика: выполнение упражнений и элементов

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнений упражнений

Тема 4. Изучение танца эстрадной хореографии

Теория: Знакомство с особенностями движения и характера танца. Изучение элементов и танцевальных связок. Постановка танца

Практика: Работа над правильностью выполнения движений. Добиться правильного синхронного выполнения движений под музыку, правильного перестроения. Научиться чувствовать партнера. Развитие выразительности и артистичности.

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения упражнений, педагогическое наблюдение

Тема 8. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов года.

Форма контроля: опрос обучающихся

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Хореографический ансамбль "Пирэт" (1 год обучения, 144 часа)

Раздел/ № занятия	Тема занятия	Количество часов		Дата планируемая	Дата фактическая		
		Очно					
		план	факт				
Раздел 1	Вводное занятие. Правила техники безопасности		2				
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2					
Раздел 2	Развитие физических качеств	40					
2	Упражнения для развития силы	2					
3	Упражнения для развития силы	2					
4	Упражнения для развития силы	2					

5	Упражнения для развития силы	2			
6	Упражнения для развития силы	2			
7	Упражнения для развития гибкости	2			
8	Упражнения для развития гибкости	2			
9	Упражнения для развития гибкости	2			
10	Упражнения для развития гибкости	2			
11	Упражнения для развития гибкости	2			
12	Упражнения для развития ловкости	2			
13	Упражнения для развития ловкости	2			
14	Упражнения для развития ловкости	2			
15	Упражнения для развития ловкости	2			
16	Упражнения для развития ловкости	2			
17	Упражнения для развития ритмичности	2			
18	Упражнения для развития ритмичности	2			
19	Упражнения для развития ритмичности	2			
20	Упражнения для развития ритмичности	2			
21	Упражнения для развития ритмичности	2			
Раздел 3	Основы классической и народной хореографии	44			
22	Упражнения для верхней части спины	2			
23	Упражнения для средней части спины	2			

24	Упражнения для нижней части спины	2			
25	Упражнения для формирование правильной осанки стоя	2			
26	Упражнения для формирование правильной осанки лежа на полу	2			
27	Хореографические элементы. Теория	2			
28	Позиции рук в классическом танце	2			
29	Позиции рук в классическом танце	2			
30	Позиции рук в классическом танце	2			
31	Позиции рук в классическом танце	2			
32	Позиции рук в классическом танце	2			
33	Позиции ног в классическом танце	2			
34	Позиции ног в классическом танце	2			
35	Позиции ног в классическом танце	2			
36	Позиции ног в классическом танце	2			
37	Позиции ног в классическом танце	2			
38	Позиции рук и ног в народно – сценическом танце.	2			
39	Раскрывание и закрывание рук. Поклоны.	2			
40	Притопы. Перетопы тройные	2			

41	Простой (бытовой) шаг. Простой русский шаг.	2			
42	Веревочка «простая». «Ковырялочка» с двойным притопом.	2			
43	Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям).	2			
Раздел 5	Изучение танца эстрадной хореографии		2		
44	Техника безопасности на занятиях по спортивно-эстрадным танцам	2			
45	Знакомство с особенностями движения и характера танца эстрадной хореографии	2			
46	Изучение основных шагов эстрадного танца.	2			
47	Изучение основных движений руками.	2			
48	Упражнения на растяжку	2			
49	Упражнения на растяжку	2			
50	Упражнения на растяжку	2			
51	Развитие моторной памяти, пластики, гибкости мышц ног и рук, правильная осанка	2			
52	Развитие моторной памяти, пластики, гибкости мышц ног и рук, правильная осанка	2			
53	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, стул, перчатка, помпоны и т.д.)	2			
54	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, стул, перчатка, помпоны и т.д.)	2			
55	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, стул, перчатка, помпоны и т.д.)	2			
56	Упражнения для развития	2			

	плавности и мягкости движений.				
57	Упражнения для развития плавности и мягкости движений.	2			
58	Работа над спортивными элементами танца	2			
59	Постановка танца (теория)	2			
60	Составление композиции танца	2			
61	Составление композиции танца	2			
62	Составление композиции танца	2			
63	Составление композиции танца	2			
64	Составление композиции танца	2			
65	Изучение композиции в целом.	2			
66	Изучение композиции в целом.	2			
67	Совершенствование танца	2			
68	Совершенствование танца	2			
69	Совершенствование танца	2			
70	Изучение композиции в целом.	2			
71	Показ спортивно-эстрадного танца на отчётном концерте	2			
Раздел 6	Итоговое занятие	2			
72	Итоговое занятие	2			

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде:

- тематической литературы,
- методических разработок,
- конспектов занятий,
- анализы посещенных занятий,
- самоанализы проведенных занятий и мероприятий,
- словарь «Танцевальные термины»

Методическое обеспечение программы регулярно пополняется:

- аудио материалы с фонограммами;
- материалы с записями выступлений творческого объединения;
- альбом с фотографиями выступлений творческого объединения.

Интернет-ресурсы:

- Закрыта группа «Don't stop my way» в Контакте для обучения в формате онлайн

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы подведения итогов: Контрольный урок

Критерии оценки результатов:

Формы подведения итогов:

Проведение педагогической диагностики (*мониторинг*) развития ребенка необходимо для:

1. выявления начального уровня развития музыкальных и двигательных способностей ребенка, состояния его эмоциональной сферы
2. проектирования индивидуальной работы;
3. оценки эффекта педагогического воздействия.

В процессе промежуточной диагностики (*2 раза в начале и в конце учебного года*) оцениваю проявления детей, условно ориентируясь на лучшие показатели, выявленные для данного возраста.

Цель диагностики: выявление уровня музыкального и психомоторного развития детей (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия.)

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

Критерии оценки параметров, определяющих уровень музыкального и психомоторного развития в соответствии с 5-балльной системой.

Музыкальность — способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (*в процессе самостоятельного исполнения — без показа педагога*).

5 баллов — движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, фразами;

2 – 4 балла — передают только общий характер, темп и метроритм;

0 - 1 балл — движения не совпадают с темпом, метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ взрослого

Критерии оценки:

Эмоциональность. Выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т. д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что — то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки, У неэмоциональных детей мимика бедная, движения невыразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям (Э-1, Э—5). По тому, какое место ребенок занимает в зале (*если предлагается встать на любое место*) и насколько этот выбор постоянен, можно оценивать проявление экстраверсии или интроверсии. Если ребенок постоянно встает поближе к педагогу, чтобы его было видно, то это характеризует его как экстраверта, и наоборот, если ребенок всегда старается спрятаться за спину других, то, скорее всего, его можно определить как интроверта. При сопоставлении этих наблюдений с другими проявлениями детей педагог может делать важные выводы о внутреннем мире ребенка (благополучии или наличии тревожности в эмоциональном фоне, о его состоянии на данный момент по типичности или не типичности поведения и т. д.) Можно условно оценить проявление данных характерологических особенностей детей: зрительно разделить пространство зала на 5 зон по степени удаленности от педагога и посмотреть, какое место выбирает ребенок на занятии. Примечание: при подсчете баллов этот параметр не учитывается в среднем показателе.

Творческие проявления. Умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные “па”. Оценка конкретизируется в зависимости от возраста и обученности ребенка. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку. Творчески одаренные дети способны выразить свое восприятие и понимание музыки не только в пластике, но также и в рисунке, в слове. Степень выразительности, оригинальности также оценивается педагогом в процессе наблюдения.

Внимание. Способность не отвлекаться от музыки и процесса движения. Если ребенок правильно выполняет ритмическую композицию (младшие дети — 1-го уровня сложности, старшие — 2-го и 3-го уровня сложности) от начала до конца самостоятельно — это высокий уровень, оценка — 5 баллов. Если выполняет с некоторыми подсказками, то от 4-х до 2-х баллов. В случае больших затруднений в исполнении композиции из-за рассеянности внимания — оценка 0-1 балл.

Память. Способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная. Как правило, детям необходимо 6-8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений. Это можно оценить как норму. Если ребенок запоминает с 3-5 исполнений по показу, то это высокий уровень развития памяти — оценка 5 баллов. Несспособность запомнить последовательность движений или потребность в большом количестве повторений (*более 10 раз*) оценивается в 2-0 баллов.

Подвижность. Лабильность нервных процессов проявляется в скорости двигательной реакции на изменение музыки. Норма, эталон — это соответствие исполнения упражнений музыке, умение подчинять движения темпу, ритму, динамике, форме и т. д. Запаздывание, задержка и медлительность в движении отмечаются как заторможенность. Ускорение движений, переход от одного движения к последующему без четкой законченности предыдущего (*перескакивание, торопливость*) отмечаются как повышенная возбудимость. Оценки выставляются следующим образом: ‘Ч — норма (5 баллов); В (возбудимость, З (заторможенность) — от 1 до 4 баллов (В-1, В-2, З-1, З-2 и т. д. — в зависимости от степени выраженности данного качества).

Координация, ловкость движений. Точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (*в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях*); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе (*а также и в других общеразвивающих видах движений*). У детей 4-го года жизни оценивается правильное и точное исполнение **ритмических** композиций 1-го уровня сложности; 5-6 года жизни — 2-го уровня сложности; 7-го года жизни — 2-го и 3-го уровня сложности; для оценки 8-9-летних детей предлагается исполнить композиции 3-го уровня сложности (*в быстром и медленном темпе*).

Гибкость, пластичность. Мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие выполнять несложные акробатические упражнения (*«рыбка» и др.* — от 1 до 5 баллов). В результате наблюдений и диагностики педагог может подсчитать средний суммарный балл для общего сравнения динамики в развитии ребенка на протяжении определенного периода времени, выстроить диаграмму или график показателей развития.

Результаты освоения программы заносятся в карту итогового контроля

Информационные источники

Литература для педагога:

1. Ваганова А.Я. «Основы классического танца» СПб 2000
2. Голованов В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования. М.: ВЛАДОС, 2004
3. Дополнительное образование детей. М.: ВЛАДОС, 2003
4. Кирсанов В.С. «Спорт, музыка, грация» Москва «Физкультура и спорт» 1984
5. Сапин М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков. М. 2000
6. Сапогов А.А. «Гармония духа материи» СПб 2003
7. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике. М.: Олимпийская литература, 2009. 136с.
8. Фадеева С.Л. Неугасова Т.Н. «Теория и методика преподавания классического и историко-бытового танцев» СПб 2000

Литература для обучающихся и родителей:

1. Иванова О. А., Шарабарова И.Н. «Занимайтесь ритмической гимнастикой», Москва, «Советский спорт», 1988.
2. Кирсанов В.С. «Спорт, музыка, грация», Москва, «Физкультура и спорт», 1984.
3. Лисицкая Т. С. «Гимнастика и танец», Москва, «Советский спорт», 1988
4. Чащина И. Стать собой. М.:АСТ, 2005.176с.
5. Сосина В.Ю., Нетоля В.А. Коллекция забавных гимнастических упражнений. М.: URSS, 2013. 432 с.
6. Всероссийская федерация художественной гимнастики. <http://www.vfrg.ru/>
7. Журнал Физкультура и спорт. www.fismag.ru
8. Международная Академия спорта Ирины Винер. www.academyviner.com
9. Электронный журнал о художественной гимнастике. www.rsgmag.ru