

**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 30.08.2024

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор  
ГБОУ средняя школа № 322  
Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга  
Е.Н.Лебедева

Приказ №193 о/д 30.08.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Хореографический ансамбль “Пируэт”  
1 год обучения

возраст учащихся 7-15 лет

Педагог дополнительного образования:  
Чижова Светлана Алексеевна

Санкт-Петербург

## **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

#### **Планируемые результаты:**

*Предметные:*

- формирование знаний о роли хореографии для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии танца на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о хореографии и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения конкурсных мероприятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств хореографии;
- изложение фактов истории развития хореографии, характеристика видов хореографии, влияние танцевальных занятий на организм человека;

*Метапредметные:*

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах хореографии;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;

*Личностные:*

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### Хореографический ансамбль “Пируэт”

(1 год обучения, 144 часа )

Раздел/ № занятия	Тема занятия	Количество часов		Дата планируемая	Дата фактическая
		Очно			
		план	факт		
<b>Раздел 1</b>	<b>Вводное занятие. Правила техники безопасности</b>	<b>2</b>			
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2			
<b>Раздел 2</b>	<b>Развитие физических качеств</b>	<b>40</b>			
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			
<b>Раздел 3</b>	<b>Основы классической и народной хореографии</b>	<b>44</b>			
22	Упражнения для верхней части спины	2			
23	Упражнения для средней части спины	2			
24	Упражнения для нижней части спины	2			
25	Упражнения для формирования правильной осанки стоя	2			
26	Упражнения для формирования 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			
<b>Раздел 5</b>	<b>Изучение танца эстрадной хореографии</b>		<b>2</b>			

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 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 отчётном концерте	2			
<b>Раздел 6</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>			
72	Итоговое занятие	2			