

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 164 Красногвардейского района Санкт-Петербурга**

Принято
на заседании педагогического совета
ГБОУ СОШ №164
Протокол № __1__
«_29_» августа 2025 г.



Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ №164
Ю.И. Железнов
Приказ от «_29_» августа 2025 г. № 60

«23» мая 2023 года №14



Железнов Ю.И.
Приказ от «26» мая 2023 г. №69

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Хореография»**

Срок освоения: 3 года

Возраст обучающихся: 7-12 лет

Разработчик:

Дмитриева Валентина Александровна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Хореография» является основной для систематического и последовательного обучения, физического развития, морального и эстетического воспитания школьников.

Программа направлена на подготовку, развитие и воспитание образованного, нравственного, инициативного человека, способного проектировать свою деятельность и нести за нее ответственность. Программа соотносится с общепедагогическими установками в отечественном образовании, опирающимися на личностно-ценностные и социальные мотивации, развивает традиции танцевального искусства и отечественные традиции гуманитарного образования.

Данная программа имеет **художественную направленность**.

Направленность программы по содержанию является художественно-эстетической; по функциональному предназначению - досуговой, учебно-познавательной и общекультурной; по форме организации - групповой, кружковой; для самостоятельных коллективов; общедоступной..

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству, приобщению детей к здоровому образу жизни и к общечеловеческим ценностям. А, также, укреплению психического и физического здоровья, получению общего эстетического, морального и физического развития.

Отличительные особенности данной программы заключаются в методике преподавания, в организации занятий, где получение знаний осваивается по направлениям хореографии по годам: 1 год — фитнес-танец, 2 год — классика, народный, 3 год — народный, современный. Фитнес-танец вносит разнообразие в обучение хореографии, позволяет быстро устранить недостатки (физические, психологические), ускорить процесс вхождения в смысл хореографии. Элементы фитнес-танца направлены на оздоровление организма и на более быструю подготовку к занятиям хореографией, в игровой и музыкально-танцевальной композиции развивается координация, выносливость, сила, тем самым осуществляется быстрое освоение хореографических навыков, что очень значимо в условиях школьной художественной самостоятельности.

Особенности организации образовательного процесса обучающихся заключаются в возможности проведения сводных репетиций с другими группами учащихся творческих объединений для совместного участия в школьных мероприятиях (концертах, спектаклях)

Возможна реализация программы в очно-дистанционном и дистанционном режиме:

- проведение практических занятий по подгруппам (при нахождении в помещении половины группы и меньше), индивидуально
- проведение теоретических занятий с помощью видеоуроков ,мастер-классов, заданий с использованием дистанционных ресурсов.

Уровень освоения - базовый.

Адресат программы. Программа «Хореография» ориентирована на работу с детьми в возрасте от 7 до 12 лет, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в хореографии, предназначена для внеурочной деятельности с учащимися младшего и среднего школьного возраста.

Цель программы: создание условий для личностного самоопределения и самореализации; обеспечение процесса социализации и адаптации к жизни в обществе; выявление и поддержка мотивации к обучению основам хореографии, формирование навыков выполнения танцевальных упражнений и воспитание чувства коллективизма, способности к творчеству.

ЗАДАЧИ:

1. Образовательные:

- знакомство с основами хореографического искусства: классический, народный, исторический и современный танец;
- формирование основных музыкально-двигательных умений, навыков на основе программного материала;
- формировать познавательный интерес и любовь к прекрасному;
- научить грамотно и выразительно исполнять танцы.

2. Воспитательные:

- воспитывать нравственные, волевые и эстетические качества;
- воспитывать умение эмоционально, раскрепощенно выражать движение;
- воспитывать культуру поведения и общения;
- воспитывать интерес к систематическим занятиям хореографией.

3. Развивающие:

- развивать танцевальные, музыкально-двигательные и художественно-творческие способности школьников;
- развивать память, внимание, умственный кругозор;
- развивать художественный вкус.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Формы организации деятельности обучающихся

Язык реализации программы – государственный язык РФ - русский.

Форма обучения: очная и дистанционная.

Основной формой образовательной работы с детьми является **очное** музыкально-тренировочное занятие, в ходе которого осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование танцевальных способностей учащихся. Занятие включает чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмичные упражнения, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и композиции, творческие задания. Программа предусматривает занятия с теоретическими дисциплинами: музыкальную грамоту, беседы о хореографическом искусстве. Беседы, проводимые на занятиях (диалоги, обсуждения) соответствуют возрасту и степени развития детей

Дистанционное занятие, по видео мастер-классам и самостоятельная работа учащихся - просмотр видеоматериала, анализ видеоматериала, повторение, запоминание видеоматериала.

Набор детей

В объединение «Хореография» на обучение принимаются все желающие дети без специальной подготовки. Необходимо разрешение от врача, что ребенок физически здоров и заявление от родителей.

Формирование групп

В танцевальные группы принимаются одновозрастные дети с 7 лет. Наполняемость групп зависит от года обучения, так:

- первый год обучения (7-8 лет) — 12-15 чел.
- второй год обучения (9-10 лет) — 10-12 чел.
- третий год обучения (11-12 лет) — 8-10 чел.).

Допускается дополнительный набор в группы на второй и третий года обучения.

Сроки реализации программы

Срок реализации программы 3 года. Всего 432 часа.

- 1 год обучения: 144 часа;
- 2 год обучения: 144 часа;
- 3 год обучения: 144 часа.

Режим занятий

- 1 год обучения: 144 часа; 2 раза в неделю по 2 часа
- 2 год обучения: 144 часа; 2 раза в неделю по 2 часа

3 год обучения: 144 часа; 2 раза в неделю по 2 часа

.

Методы и формы организации образовательного процесса

Формы занятий:

- учебно-тренировочное занятие с группой или индивидуально с обучающимися;
- постановка и репетиция танцев;
- дистанционное занятие, самостоятельная работа.
- концерты, конкурсы и фестивали: внутри школы, в районе, городе.

Методы обучения:

- словесный (беседа, объяснение, убеждение, поощрение);
- наглядный (показ, пример);
- практический (упражнения);
- аналитический (сравнение, самоконтроль, самоанализ);
- результативный (знания и умения, творческое отношение, выступления на концертах и конкурсах).

Возможна реализация дополнительных программ:

- с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения и в сетевой форме;

- проведение практических занятий по подгруппам (при нахождении в помещении половины группы и меньше), индивидуально

- проведение теоретических занятий с помощью видеоуроков, мастер-классов, заданий с использованием дистанционных ресурсов.

- самостоятельная работа обучающихся.

Материально-техническое обеспечение

- наличие актового зала (с зеркалами, 4 передвижных станка);
- наличие технических средств обучения (музыкальный центр).
- наличие специальной формы для занятий (черные гимнастические купальники, чешки, балетки, характерные туфли, юбки);
- наличие методической литературы, дисков CD, флешка, DVD дисков для просмотра;
- наличие необходимого инвентаря и реквизита (коврики, ленты, рабочие юбки, обувь, костюмы);
- интернет, для проведения теоретических занятий в дистанционном режиме.

Так же для реализации рабочей программы используется оборудование, поставленное в рамках грантовой поддержки образовательного учреждения.

Перечень приобретенных на средства гранта средств обучения и воспитания :

- Система раздвижных аудиторных досок с восторенной интерактивной панелью
- Многофункциональное устройство
- Управляющая станция (Компьютер)
- Интерактивная трибуна
- Интерактивный комплекс

Планируемые результаты (предметные, метапредметные, личностные)

Личностные

В результате обучения хореографией:

- разовьется способность творчески подходить к выполнению любого задания;
- приобретут умение работать в коллективе;
- разовьют организационно-волевые качества;
- разовьют положительные поведенческие качества.
- научатся соблюдать принципы, традиции и ценности коллектива;

- научатся брать на себя ответственность, вести за собой остальных и двигаться к поставленной цели;

- разовьют эмоциональную и психологическую восприимчивость, мыслительные процессы: внимание, память, речь, воображение, образное мышление, аналитический ум, логику; музыкальность, чувство ритма, ощущение пространства и времени; физические качества - координацию, подтянутость, эстетическое восприятие окружающего мира;

- разовьют специфическое восприятие видеоматериала.

Предметные

К концу обучения по программе учащиеся:

- сформируют представление о профессиональной хореографии на теоретическом уровне;
- обучатся основам хореографии всех базовых направлений на практическом уровне;
- воспитают интерес и уважение к создателям и хранителям этого вида искусства.

Метапредметные

К концу обучения по программе учащиеся будут владеть:

Познавательными учебными универсальными действиями (УУД);

- сумеют находить необходимую информацию из разных источников расширения кругозора и разучивания новых танцев;

- смогут выполнять самостоятельно танец, опираясь на хореографические знания и эстетическое восприятие мира.

Регулятивными УУД:

- сумеют спланировать и скорректировать свои действия при выполнении танца, проанализировать его результаты.

Коммуникативными УУД:

- сумеют выстроить взаимоотношения с педагогом и своими сверстниками одноклассниками при работе в коллективе, сотрудничать при выполнении общей постановки танца.

Хореография осуществляет связь с такими предметами, как музыка гимнастика, история, литература, география, математика - пространственное воображение, углы, повороты.

**Учебный план
Первый год обучения**

№	Название раздела	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.		Всего	Теория	Практика	
2.	Вводное занятие.	2	1	1	-
3.	Музыкальная грамота, ритмические упражнения	12	2	10	наблюдение; табл.2 «Самооценка учащихся»
4.	Классический танец.	20	2	18	
5.	Народно-характерный танец.	32	2	30	
6.	Современный, спортивный и фитнес-танец.	42	2	40	
7.	Историко-бытовой танец	14	1	13	наблюдение; табл.2 «Самооценка учащихся»
8.	Постановочная и репетиционная работа.	22	-	22	
	Всего	144	10	134	

Второй год обучения

№	Название раздела	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	1	1	-
2.	Музыкальная грамота, ритмические упражнения	17	2	15	наблюдение
3.	Классический танец.	32	2	26	
4.	Народно-характерный танец.	27	2	25	
5.	Современный, спортивный и фитнес-танец.	18	2	16	
6.	Историко-бытовой танец	14	2	12	
7.	Постановочная и репетиционная работа.	34	-	34	наблюдение; табл.2 «Самооценка учащихся»
	Всего	144	11	129	

Третий год обучения

№	Название раздела	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	1	1	-
2.	Музыкальная грамота, ритмические упражнения	13	2	11	наблюдение;
3.	Классический танец.	23	2	21	
4.	Народно-характерный	28	2	26	

	танец.				
5.	Современный, спортивный и фитнес-танец.	38	2	36	
6.	Историко-бытовой танец	14	1	13	
7.	Постановочная и репетиционная работа.	26	-	26	наблюдение; табл.2 «Самооценка учащихся»
	Всего	144	10	134	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Первый год обучения

Особенности 1 г/о:

- учет психофизического развития учащихся (потребность в большой двигательной активности, но быстрая утомляемость);
- учет психологических особенностей учащихся: применение наглядного метода обучения, похвала для повышения продуктивности занятия;
- подбор образных танцевальных номеров с простым ритмическим рисунком;
- применение игрового метода.
- формировать представление о хореографическом искусстве;
- способствовать овладению основами: музыкальной грамоты, хореографии по теории и практике;
- способствовать развитию внимания, памяти, воображения, чувства ритма, ориентированию в пространстве, координации;
- способствовать формированию духовно-нравственной позиции личности.

Задачи 1 г/о обучения:

- содействовать всестороннему гармоническому развитию личности обучающихся, повышению их физической подготовленности;
- прививать ЗУН, предусмотренные программой 1 г/о по фитнес-танцу;
- способствовать развитию двигательных способностей, культуре движений, музыкальности и творческим способностям занимающихся;
- формировать потребность в регулярных занятиях, способствовать повышению интереса к хореографии;
- воспитывать чувство прекрасного, формировать красоту движения и внешнего облика.

Ожидаемые результаты:

Знать:

- назначение зала, в котором занимаются и правила поведения в нем, знать о правилах самостраховки при занятиях хореографией;
- основы музыкальной грамоты;
- основные танцевальные шаги;
- основные позиции рук и ног;
- подготовительные танцевальные движения и рисунки.

Уметь:

- правильно выполнять изученный материал;
- внимательно слушать музыку;
- различать динамические оттенки в музыке;
- ориентироваться в пространстве;
- держать правильную осанку;
- корректировать свою деятельность на замечания педагога;
- работать в группе;
- контролировать свое исполнение с коллективным;

- самостоятельно выполнять этюды, простые ритмические танцы.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие.

Теория: Беседа с детьми о целях, задачах, форме занятий в кружке. Расписание занятий (количество часов, время занятий). Оформление класса (станок, зеркала, пол). Внешний вид и беседа с родителями о целях и задачах, перспективный план.

Практика: Организация групп, знакомство с учениками. Тестирование. Выбор родительского комитета.

2. Музыкальная грамота и ритмические упражнения.

Теория: Мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры: 4/4, 2/4, 3/4. Контрастная музыка (быстрая-медленная, веселая-грустная). Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворотов вправо и влево. Такт и затакт.

Практика: Музыкально-пространственные упражнения: маршировка, шаги, продвижение на углах, с прыжком вправо, влево. Перестроения из колонны в шеренгу. Танцевальные шаги в образах (оленья, журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птички). Выделение сильной доли на счет.

3. Классический танец.

Теория: Знания и навыки, специфика танцевального шага и бега. Выработка осанки, опоры, эластичности и крепости голеностопа, коленного и тазобедренного суставов. Позиция и положение рук и ног.

Практика: Упражнения у станка. Постановка корпуса (лицом к станку, одной рукой за станок).

Позиции ног: 1, 2, 3 (не совсем выворотные)

Позиции рук: подготовительная, 1, 2, 3-я.

Батман тандю (вытягивание ноги) из 1-й, и 3-й позиций вперед, в сторону, назад.

Деми плие (полуприседание) по 1, 2, 3 позициям.

Деми ронд де жамб партер (четверть круга вперед -в сторону, в сторону -назад, назад -в сторону, в сторону -вперед).

Батман тандю пур ле пье (вытягивание ноги с подниманием и опусканием пятки).

Батман фраппэ: лицом к станку – в сторону, затем вперед и назад.

Батман релеве лян на 45*.

4. Народно-характерный танец.

Теория: Сюжеты и темы некоторых танцев. Особенности народных движений. Характерные положения. Характерные положения рук в сольном, групповом танце в хороводах, рисунки хороводов.

Практика: Русский танец. Позиции рук – 1,2,3, на талию. Шаги танцевальные: с носка, простой шаг вперед, переменный шаг вперед. Притоп, шаг с притопом в сторону, тройной притоп. Припадание на месте с продвижением в сторону, Выведением ноги на каблук. Ковырялочка. Подготовка к присядке (мужск.), хлопушки (одинарные) - в ладоши по бедру.

Элементы белорусского танца.

Ход: в полуприседании, проскальзывание на одной ноге на низких полупальцах с одновременным подъемом другой согнутой ноги в прямом положении, с тремя последующими переступаниями на месте, с передвижением вперед, назад с поворотом. Притопы в полуприседании: пересок на всю ступню с двумя последующими поочередными ударами всей стопой по 6-1 позиции.

Присядка мальчика: перескок из стороны в сторону на обеих ногах на низких полупальцах в глубоком полуприседании по 6-1 позиции; полное приседание по 6-1 позиции, с последующим подскоком в полуприседании на одной ноге с одновременным выведением другой ноги на носок, вперед в прямом положении.

5. Современный, спортивный и фитнес-танец.

Теория: Особенности содержания фитнес-танца. Задачи фитнес-танца и влияние его на организм.

Практика: Способы двигательной деятельности (умения, навыки и развитие двигательных способностей) включает ритмичные танцы и комплексы упражнений. Упражнения различных оздоровительных видов аэробики, освоение шагов аэробики, хлопки, повороты, кик.

Ритмичные танцы, маршевые танцы, фитнес-танцы.

6. Историко-бытовой танец.

Теория: Особенности старинного танца 18 века-гавота. Поклоны, позы, шаги. Старинные костюмы и прически, манера персонажей в сказочных спектаклях-балетах «Золушка», «Спящая красавица».

Практика: Поклоны и реверансы 18 века (показ педагога), простейшая композиция гавота (па де грас). Поклоны для девочек, шаг с приставкой и наклон головы - для мальчиков. Па галопа (боковые) по 6-й позиции, па галопа по 3-й позиции, шаг полонеза.

7. Постановочная и репетиционная работа.

Практика: Классический танец: Детский танец – основан на шагах польки, Цветной вальс, Петербургский вальс – основан на легком беге, позе арабеск.

Ритмичные танцы: «Друзья», «Вечеринка у Малинки», «Веселая дружина» - основан на строевых движениях и перестроениях в движении и на месте, «Мамонтенок» - образный танец, «Знаки препинания» - образный танец, «Попкорн» - ритмичный танец в стиле диско.

Фитнес-танцы: Марш энтузиастов, Марш «Москва», мышка Хохоща, «Непогода», «Хула-хуп» - укрепление мышц спины и рук, «Сулейман» - укрепление спины и дыхания, образные танцы - («Туф и Баф», «Виноватая тучка», «Друзья»), «Матрешечки», «Карусель».

Рабочая программа Второй год обучения

Особенности 2 г/о:

- включение элементов классического экзерсиса (большая физическая и духовная подготовка, усиленная работа мышц, суставов и сухожилий, развитие равновесия и ориентировки в пространстве);
- создание разнообразного репертуара с учетом появившихся возможностей;
- введение образов отрицательных и положительных героев, образов из животного мира, образов сказочных персонажей (способность к обобщению). Для мальчиков подчеркивание мужественности в танцах (охотники, стрелки, моряки, пограничники и т.д.).

Задачи 2 г/о:

- обучать основам хореографии;
- способствовать овладению хореографией по теории и практике.
- развивать двигательные способности, выразительное исполнение;
- способствовать формированию духовно-нравственной позиции личности;
- воспитывать чувство ответственности в коллективной деятельности, умение взаимодействовать в коллективе;

Ожидаемые результаты:

Знать:

- правила безопасности при занятиях хореографией;
- терминологию и основные движения классического и народного танца по 1 году обучения у станка (лицом к станку) и на середине;
- основные элементы классического и народного русского танца;
- танцевальные рисунки и движения;
- ориентироваться в пространстве.

Уметь:

- передавать в движении характер и темп музыки;
- грамотно выполнять движения классических и народных танцев и согласовывать с музыкой;
- перестраиваться в (круг, линии, колонны);
- владеть приемами музыкального движения (импровизация, показ, объяснение);
- общаться в коллективе, проявлять творческую инициативу.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие.

Теория: Цели и задачи второго года обучения, перспективы занятий, постановочной и репетиционной работы. Праздничные даты и подготовка к ним. Реорганизация групп, расписание занятий.

Практика: Знакомство с новыми занимающимися, построение по росту, маршировка под музыку с целью ознакомления с ритмичностью занимающихся. Тестирование.

2. Музыкальная грамота, ритмические упражнения. (17 часов).

Теория: Включается весь материал, указанный в программе первого года обучения. Дополнительно: особенности метро-ритма, чередование сильной и слабой долей такта. Танцевальная музыка: марши, вальсы, медленные хороводы, быстрые русские и белорусские пляски.

Практика: Изучается и исполняется весь материал первого года обучения по классическому танцу (лицом к станку). Акцент на сильную долю такта в шагах. Музыкальная структура движения: половина и целое. Вступительные и заключительные аккорды. Обеспечение занятий классической, народной, современной музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Марши, вальсы, польки в медленном и умеренном темпе.

3. Классический танец.

Теория: Изучаются упражнения, указанные в программе первого года обучения дополнительно изучается уровень подъема ног, положение работающей ноги на щиколотке.(ку де пье), икры и колена. Подготовительное движение руки (препарасьон). Закрывание руки в подготовительную позицию. Координация рук, ног и головы в движении – тан релеве пар тер. Прыжки с двух ног на две. Разные этапы прыжка (тан леве соте): подготовка к взлету, толчок, взлет, фиксация положения ног, приземление, положение ног после прыжка.

Практика: Повторяются упражнения у станка. Постановка корпуса. Позиции ног- 1,2,3,4,5. Позиции рук – 1,3,2.

Деми плие в 1,2,3,5 позиции (вначале лицом к станку, затем боком, держась одной рукой). Размер $\frac{3}{4}$, темп – анданте.

Батман тандю с 1 позиции, позднее с 5-позиции в сторону, вперед, позднее назад. Размер $\frac{2}{4}$, темп – модерато.

Батман тандю авек деми плие

Батман тандю - с 5-позиции в сторону

Деми ронд де жамб пар тер

Батман тандю жете

Батман тандю пике

Батман релеве лян на 45°, 90°

Перегибы корпуса: назад, стоя лицом к станку

Прыжки разучиваются лицом к станку

Тан леве соте

Па эшаппэ

Позы классического танца изучаются на середине зала.

Па курю – мелкий бег

4. Народно-характерный танец.

Теория: Народно-характерные упражнения у станка и на середине - подготовка к более четкому исполнению народных движений (каблучные движения, присядки для мальчиков). Точные позиции положения и движения рук в народных закавказских танцах (армянский). Контрастность стиля русских, украинских, армянских танцев. Источники народных тем, сюжетов, движений, их связь с образом жизни народов.

Показ рисунков национальных костюмов. Правила народных движений, основные координации и характерные рисунки и ходы русских, белорусских и армянских танцев. Музыкальные характеристики танцев.

Практика: Характерный тренаж (станок). Подготовительные движения рук (подготовительная, 1, 2, закрывается на талии).

Полуприседание и полное приседание по 1.2.4 и 5 открытым позициям, плавные и резкие приседания.

Скольжение стопой по полу - вытягивание ноги на носок с переводом стопы на ребро каблука – «крестом».

Переступания на полупальцах - в разных ритмических сочетаниях. Ковырялочка - разучивается у станка заново.

Скольжение по ноге в открытом положении (подготовка к веревочке), в открытом и закрытом положении на всей стопе опорной ноги; размер 4/4. Маленькие броски от щиколотки с вытянутой стопой, в открытом положении (вперед в сторону). Подготовка к каблучным движениям.

Упражнения на середине. Повторение и закрепление элементов русского и белорусского танцев. Положение рук, положение ног. Положение рук в групповых танцах в фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка. Поклоны - на месте и с движением вперед и назад.

Ходы: простой шаг с продвижением вперед и назад; переменный шаг с продвижением вперед и назад. Притоп – удар всей стопой. Дроби (дробная дорожка). Гармошка. Припадание - на месте, в сторону, с поворотом. Ковырялочка - без подскока и с подскоком. Веребочка - простая (подряд, с переступанием). Молоточки.

Для мальчиков- хлопушки (одинарные). Ключ - дробный, простой. Полная присядка - разучивание у станка, с переходом на середину.

Элементы армянского танца

Положение ног, положение рук, положение кистей рук.

Движение кистей рук: мягкие сгибания и разгибание в запястье, небольшие повороты в запястье внутрь и наружу, полные повороты в запястье внутрь и наружу (мужск.):

Цалк- короткие взмахи от запястья или пальцами.

Движение рук: переводы плавные и резкие в различных положениях;

Чахарак – круговое от локтя к себе и от себя с движением кисти;

Цап – хлопки в ладоши с последующим переводом рук в различное положение.

Ходы: *Двели* – шаг с носка (женск.), с каблука – (мужск.), с продвижением в сторону, с поворотом (женск.).

3 шага с остановкой на 3-ем, с продвижением вперед.

Шаг на всю стопу с двумя последующими шагами на полупальцах.

Маленькие шаги на низких полупальцах, с продвижением назад.

3 поочередных шага с последующим выведением одной ноги на носок, вперед и подъемом ноги на 35*.

Бег вперед с поочередным отбрасыванием согнутых ног назад (мужск.).

Элементы белорусского народного танца

Ход в полуприседании, проскальзывание на одной ноге на низких полупальцах с одновременным подъемом другой согнутой ноги в прямом положении, с тремя последующими переступаниями (на месте, с продвижением вперед, назад с поворотом).

Притопы в полуприседании, перескок на всю ступню с двумя последующими поочередными ударами всей стопы в пол по 6-й позиции; подскок на одной ноге с двумя поочередными ударами всей стопой по 6-й позиции.

Присядка мальчика – перескок из стороны в сторону на обеих ногах на низких полупальцах в глубоком полуприседании по 6-й позиции с последующим подскоком в полуприседании на одной ноге с одновременным выведением другой согнутой ноги на носок вперед в прямом положении.

5. Современный, спортивный и фитнес-танец.

Теория: Аэробика и этапы ее развития. Характеристика фитнес-аэробики. Фитнес-танец и здоровье человека.

Практика: Упражнения в ходьбе, на месте и в движении. Упражнения для подвижности суставов. Бег и прыжки (общеразвивающего и танцевального характера. Упражнения на растягивание, расслабление и на восстановление дыхания.

6. Историко-бытовой танец.

Теория: Особенности танцев 19 века-полонеза. Музыка, стиль, манеры, костюмы, прически.

Практика: Композиция из пройденных элементов историко-бытового танца.

Положения рук, корпуса и головы. Шаг полонеза. Дополнительно: «па балансе», «па де баск», «па глisse», «па шассе», «па польки».

7. Постановочная и репетиционная работа.

Практика:

Народные танцы: Русский танец «На Ивана на Купала», Армянский танец

Классические танцы: Вальс с шарфом

Современный, спортивный,

танец «Морячка» с элементами русского народного танца (па де баск, веревочка, каблучные движения и с элементами брейка),

танец «Катюша» с элементами русского народного и современного танца,

«Шелковый путь» (танец с предметом- фонарики, построен на шагах: ходьба на полупальцах, «гармошка»);

фитнес-танец: «Латина», танцы с «махалками» («Вот мы какие!» - построен на шагах аэробики, «Дети России!»).

Рабочая программа Третий год обучения

Особенности 3 г/о:

- включение элементов народного и современного танца (максимальная подвижность, интеллектуальная развитость, раскоординированность).
- получение базовых знаний об азбуке музыкального движения.
- включение в репертуар общественных сюжетов на школьную тему (способность к большому обобщению и анализу своих движений и движений своих товарищей).

Задачи 3 г/о:

- формировать профессиональное исполнение хореографического движения;
- поощрять творческий подход к хореографии;
- способствовать самостоятельности обучающихся;
- развивать самодисциплину и мотивацию к занятиям хореографией;
- способствовать формированию духовно-нравственной позиции личности.

Ожидаемые результаты:

Знать:

- основы народного и современного (экзерсис, диагональ, партер) танца;
- выразительные средства танца (музыка, лексика, доступность текста, ракурс, костюм, рисунок);
- происхождение изучаемых танцев.

Уметь:

- владеть координацией движения;
- определить структуру музыкального произведения;
- уметь ориентироваться в пространстве, перестраиваться в любые рисунки;
- исполнять движения народного танца у станка и на середине;
- иметь представление о характере и манере исполнения разученных народных танцев;

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие.

Теория: Подведение итогов прошедшего года. Цели и задачи третьего года обучения; перспективный план работы группы, расписание занятий и репетиций.

Практика: Запись в журнал учащихся, прием новых учеников. Тестирование. Выбор старосты группы.

2. Музыкальная грамота, музыкально-двигательные упражнения.

Теория: Динамические оттенки в музыке, прослушивание записи произведений. Сочетание синкопированных и несинкопированных ритмов. Ритмические рисунки в движении.

Практика: Упражнения на развитие музыкальности. Прослушивание музыки композиторов-классиков.

3. Классический танец.

Теория: Основные правила движений у станка. Понятие о положении- Эпольман. Эстетика, логика и техника смены эпольман (круазе, эфасе). Законы и эстетика равновесия в позах классического танца. Движения-связки (па де буре). Закономерности координации движений рук и головы в пор де бра.

Повторяется весь материал 1-го и 2-го года обучения в более быстром темпе.

Отработка и постепенное усложнение движений по программе 1-го и 2-го годов обучения - в композициях с другими движениями, с использованием движений рук и поз (эфасе, экарте).

Практика: Позция ног - 4-я

Батман тандю из 5-й позиции, во всех направлениях с затактом, размер 2/4, темп – модерато (средний).

Ронд де жамб партер - ан деор и ан дедан (с остановками спереди и сзади), размер 3/4, темп - модерато.

Батман фразпэ – по всем направлениям, размер – 2/4, 4/4 (затакт 1/8, темп - умерато)

Релеве лян с 5 позиции – во всех направлениях (держась за станок одной рукой). Размер 3/4, 4/4, темп – анданте.

Па де буре – с переменной ног (стоя лицом к станку). Размер 2/4, темп – умерато.

Шанжман де пье (большое) – прыжок с 5-ой позиции с переменной ног (лицом к станку). Размер 2/4, темп – аллегро (подвижно). Упражнения на середине.

Гранд плие по 1,2,3-ей позициям. Размер 2/4, темп – анданте. По 2 такта на движение (с переходом в другую позицию через батман тандю).

Батман тандю по 1-й позиции (вперед и в сторону).

Позы классического танца вперед ефассе и 1-й арабеск (носком в пол). Размер 3/4, темп – адажио.

4. Народно-характерный танец.

Теория: Основные технические навыки. Открытые и закрытые, свободные позиции ног. Дробные движения русского танца. Настроение, характер (зазорный, озорной дух соревнования, удаль). Беседы. Хороводы и кадрили среднерусских областей России. Их содержание и связь с образом жизни. Беседы о характере еврейского танца. Своеобразие танцев.

Практика: Характерный тренаж. Повторяются движения у станка. Новые движения.

Батман тандю – скольжение стоп по полу; с поворотом ноги в закрытое положение – в сторону.

Батман тандю жете – маленькие броски: вперед и в сторону, назад; с одним ударом стопой по 5-й открытой позиции (коротким ударом по полу носком или ребром каблука).

Батман тандю в полуприседании на опорной ноге.

Батман фондю с поворотом колена работающей ноги из закрытого положения в открытое на 45°.

Девлоре – развертывание ноги с одновременным ударом каблука опорной ноги в полуприседании (вперед и в сторону; плавные, резкие). Маленькие броски от щиколотки со свободной стопой; в закрытое положение (к станку), в прямом положении вперед. Опускание на колено: у носка опорной ноги, у каблука опорной ноги. Упражнения на середине.

Русский танец. Положения рук в парном танце. Движение рук: переходы в различные положения; навыки в обращении с платочком.

Ходы. Закрепляются навыки и знания первого-второго года обучения и добавляются новые: направление назад; переменный шаг с каблука, с продвижением вперед и назад.

«Девичий шаг» с переступанием, два шага с последующей мягкой приставкой в 6-ю позицию на всю стопу в полуприседании, с продвижением вперед, назад.

Дробь с подскоком – подскок на одной ноге с последующим ударом каблуком и всей стопой другой ноги, на месте и с продвижением.

«Веревочка» - простая и спереступанием.

«Ключ» - дробный, сложный

Присядки – комбинации из полуприсядок и полных присядок.

Еврейский танец. Положение рук, кистей. Ходы. С каблука. Шаги в массовом исполнении по кругу. Прыжковые движения (амбуате) с наклоном корпуса. Повороты.

Украинский танец. Положение ног; положение рук в парном танце. Притоп – перескок на всю стопу с двумя последующими поочередными ударами всей стопой о пол по 6-й позиции. Выхилижник – удар носком и ребром каблука одной ноги с одновременным подскоком на другой ноге.

Мексиканский танец. Ходы. Чететка. Прыжки вперед, назад по бп.

Кубинский танец. Ходы. Вертушка. Выпады. Переступания.

5. Современный, спортивный и фитнес-танец.

Теория: Влияние фитнес-танца на формирование и телосложение фигуры. Режим питания. Фитнес-танец и его роль в формировании здорового образа жизни.

Практика: Упражнения в ходьбе, на месте и в движении. Упражнения для подвижности суставов. Бег и прыжки (общеразвивающего и танцевального характера). Упражнения на растягивание, расслабление и на восстановление дыхания.

6. Историко-бытовой танец.

Теория: Танцы 18-19 веков. Стил ь и манеры. Движения, костюмы (с привлечением иллюстраций, эскизы театральных костюмов).

Практика: Па шассе (5 форм), па элев е, 2-я фигура французской кадрили, па польки в паре, па вальса – соло; композиции из пройденных элементов.

7. Постановочная и репетиционная работа.

Практика: Классические танцы: «Вспоминая Штрауса», «Петербургский вальс»

Народные танцы: «Катюша», «Вензеля», Еврейский танец, «Танец роз», Цыганский, танец с платками «Воротца», Русская плясовая», «Танцуй, Россия!», Украинский «Девичий перепляс», Испанский.

Историко-бытовые танцы: Полонез-троянец.

Фитнес-танцы: «Детский рэп», «Уличный танец», Модерн, танец с мячами «Земляне».

Современный танец: «Буги-вуги», Модный рок и Макарена.

Матрица «Личностные результаты»

Результат
по группе

Карта педагогического мониторинга 2025-2026

Педагог Дмитриева В.А.

Хореография _____

2 год обучения , группа № 2.1;2.2 _____

[illegible]

Способы определения результатов

Обучающиеся хореографией принимают участие в различных школьных мероприятиях: районных, городских, всероссийских, международных фестивалях, конкурсах. Опыт выступлений на сцене позволяет реализовать себя как личность, приобрести внутреннюю свободу, раскрепощённость и уверенность в себе. Результаты выступлений фиксируются на «Сайт школы 164 СПб» в разделе «Галерея» мероприятия и творческие достижения детей.

Формы и методы выявления и анализ результатов

- открытые занятия по каждой группе;
- портфолио занимающегося по программе «Хореография».

Форма подведения итогов реализации программы

- подготовка танцевальных номеров к школьным мероприятиям;
- концерты, конкурсы, фестивали.

Оценка результатов

Самооценка: просмотр детьми видео с выступлениями и их обсуждение.

Критический обзор: мнение педагога в виде отчета о проделанной работе с обучающимися за полугодие и за год, с комментариями о характере выступления детей, психологическом климате в объединении, о планах работы на ближайшее время.