

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 313  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
Протокол №1  
от «29» августа 2025г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказ №364  
от «29» августа 2025г.  
Директор ГБОУ СОШ №313  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ В.Ю. Морозова

**Рабочая программа  
2 года обучения  
к дополнительной  
общеразвивающей программе  
«Спортивно-эстрадный танец»  
Возраст обучающихся: 7-15 лет**

Разработчик:  
Чижова Светлана Алексеевна,  
педагог дополнительного образования

## **Задачи:**

### *Обучающие:*

- 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**

### **Тема 1. Водное 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 выполнения 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:*

- изложение фактов истории развития хореографии, характеристика видов хореографии, влияние танцевальных занятий на организм человека;
- развитие основных физических качеств;
- организация и подготовка к участию в смотрах-конкурсах, фестивалях;
- подготовка собственных комплексов и показательных выступлений на базе изученных элементов композиции и функционального тренинга;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися.

*Метапредметные:*

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений

- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

*Личностные:*

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

### Календарно-тематический план

| № | Тема занятия                                                                | Кол-во часов | Дата  |
|---|-----------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|
|   | <b>Раздел 1. Вводное занятие. Правила техники безопасности</b>              | 2            |       |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности                                       | 2            | 01.09 |
|   | <b>Раздел 2. Развитие физических качеств</b>                                | <b>40</b>    |       |
| 2 | Повторение ранее изученных танцевальных элементов на 1 году обучения        | 2            | 05.09 |
| 3 | Повторение ранее изученных танцевальных элементов на 1 году обучения        | 2            | 08.09 |
| 4 | Повторение и совершенствование изученного танца на 1 году обучения          | 2            | 12.09 |
| 5 | Повторение и совершенствование изученного танца на 1 году обучения          | 2            | 15.09 |
| 6 | Техника безопасности на занятиях по спортивно-эстрадным танцам              | 2            | 19.09 |
| 7 | Знакомство с особенностями движения и характера танца эстрадной хореографии | 2            | 22.09 |

|    |                                                                                |           |       |
|----|--------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|
| 8  | Изучение основных шагов эстрадного танца                                       | 2         | 26.09 |
| 9  | Изучение основных движений руками                                              | 2         | 29.09 |
| 10 | Упражнения на растяжку                                                         | 2         | 03.10 |
| 11 | Упражнения на растяжку                                                         | 2         | 06.10 |
| 12 | Упражнения на растяжку                                                         | 2         | 10.10 |
| 13 | Развитие моторной памяти, пластики, гибкости мышц ног и рук, правильная осанка | 2         | 13.10 |
| 14 | Развитие моторной памяти, пластики, гибкости мышц ног и рук, правильная осанка | 2         | 17.10 |
| 15 | Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч)                                | 2         | 20.10 |
| 16 | Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч)                                | 2         | 24.10 |
| 17 | Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч)                                | 2         | 27.10 |
| 18 | Упражнения для развития плавности и мягкости движений.                         | 2         | 31.10 |
| 19 | Упражнения для развития плавности и мягкости движений.                         | 2         | 07.11 |
| 20 | Работа над спортивными элементами танца                                        | 2         | 10.11 |
|    | <b>Раздел 3. Основы классической и народной хореографии</b>                    | <b>44</b> |       |
| 21 | Постановка танца (теория)                                                      | 2         | 14.11 |
| 22 | Составление композиции танца                                                   | 2         | 17.11 |
| 23 | Составление композиции танца                                                   | 2         | 21.11 |
| 24 | Составление композиции танца                                                   | 2         | 24.11 |
| 25 | Составление композиции танца                                                   | 2         | 28.11 |
| 26 | Составление композиции танца                                                   | 2         | 01.12 |
| 27 | Изучение композиции в целом.                                                   | 2         | 05.12 |
| 28 | Изучение композиции в целом.                                                   | 2         | 08.12 |
| 29 | Совершенствование танца                                                        | 2         | 12.12 |
| 30 | Совершенствование танца                                                        | 2         | 15.12 |
| 31 | Совершенствование танца                                                        | 2         | 19.12 |
| 32 | Закрепление изученного танца                                                   | 2         | 22.12 |
| 33 | Закрепление изученного танца                                                   | 2         | 26.12 |
| 34 | Изучение основ спортивной хореографии (в стиле хип-хопп)                       | 2         | 29.12 |
| 35 | Изучение основ спортивной хореографии (в стиле хип-хопп)                       | 2         | 12.01 |
| 36 | Изучение основ спортивной хореографии (в стиле хип-хопп)                       | 2         | 16.01 |
| 37 | Работа над постановкой корпуса                                                 | 2         | 19.01 |
| 38 | Работа над постановкой корпуса                                                 | 2         | 23.01 |
| 39 | Работа над постановкой корпуса                                                 | 2         | 26.01 |
| 40 | Работа над постановкой корпуса                                                 | 2         | 30.01 |
| 41 | Работа над постановкой корпуса                                                 | 2         | 02.02 |
| 42 | Работа над постановкой корпуса                                                 | 2         | 06.02 |
| 43 | Работа над постановкой корпуса                                                 | 2         | 09.02 |
|    | <b>Раздел 4. Изучение танца эстрадной хореографии</b>                          | <b>56</b> |       |

|    |                                                                                                                  |   |       |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|
|    |                                                                                                                  |   |       |
| 44 | Развитие координации с помощью выполнения различных движений рук, соединяя их с движениями ног и работой корпуса | 2 | 13.02 |
| 45 | Развитие координации с помощью выполнения различных движений рук, соединяя их с движениями ног и работой корпуса | 2 | 16.02 |
| 46 | Развитие координации с помощью выполнения различных движений рук, соединяя их с движениями ног и работой корпуса | 2 | 20.02 |
| 47 | Развитие координации с помощью выполнения различных движений рук, соединяя их с движениями ног и работой корпуса | 2 | 27.02 |
| 48 | Развитие координации с помощью выполнения различных движений рук, соединяя их с движениями ног и работой корпуса | 2 | 02.03 |
| 49 | Развитие координации с помощью выполнения различных движений рук, соединяя их с движениями ног и работой корпуса | 2 | 06.03 |
| 50 | Развитие координации с помощью выполнения различных движений рук, соединяя их с движениями ног и работой корпуса | 2 | 09.03 |
| 51 | Выполнение упражнений на развитие гибкости                                                                       | 2 | 13.03 |
| 52 | Выполнение упражнений на развитие гибкости                                                                       | 2 | 16.03 |
| 53 | Выполнение упражнений на развитие силы                                                                           | 2 | 20.03 |
| 54 | Выполнение упражнений на развитие силы                                                                           | 2 | 23.03 |
| 55 | Выполнение упражнений на выносливость                                                                            | 2 | 27.03 |
| 56 | Выполнение упражнений на выносливость                                                                            | 2 | 30.03 |
| 57 | Выполнение упражнений на ритмичность                                                                             | 2 | 03.04 |
| 58 | Выполнение упражнений на ритмичность                                                                             | 2 | 06.04 |
| 59 | Совершенствование изученных элементов хореографии на 1 году обучения                                             | 2 | 10.04 |
| 60 | Изучение новых элементов хореографии (экзерсиз). Теория                                                          | 2 | 13.04 |
| 61 | Элементы экзерсиса - sote, shazhman-de-pie, double frapper                                                       | 2 | 17.04 |
| 62 | Элементы экзерсиса - sote, shazhman-de-pie, double frapper                                                       | 2 | 20.04 |
| 63 | Элементы экзерсиса - battement tendu picce, battement tendu frapper, battement tendu                             | 2 | 24.04 |
| 64 | Элементы экзерсиса - battement tendu picce, battement tendu frapper, battement tendu                             | 2 | 27.04 |
| 65 | Элементы экзерсиса - petit-battement, battement relevent                                                         | 2 | 04.05 |
| 66 | Элементы экзерсиса - petit-battement, battement relevent                                                         | 2 | 08.05 |
| 67 | Элементы экзерсиса -epolemarn ecarter, por de bras.                                                              | 2 | 11.05 |
| 68 | Элементы экзерсиса -epolemarn ecarter, por de bras.                                                              | 2 | 15.05 |
| 69 | Закрепление новых изученных элементов хореографии                                                                | 2 | 18.05 |

|    |                                                                 |          |       |
|----|-----------------------------------------------------------------|----------|-------|
|    | (экзерсис)                                                      |          |       |
| 70 | Закрепление новых изученных элементов хореографии<br>(экзерсис) | 2        | 22.05 |
| 71 | Показ спортивно-эстрадного танца на отчётном концерте           | 2        | 25.05 |
|    | <b>Раздел 6. Итоговое занятие</b>                               | <b>2</b> |       |
| 72 | Итоговое занятие                                                | 2        | 29.05 |

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 313  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ПРИНЯТ**

Педагогическим советом  
Протокол №1  
от «29» августа 2025г.

**УТВЕРЖДЕН**

Приказ №364  
от «29» августа 2025г.  
Директор ГБОУ СОШ №313  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
В.Ю. Морозова

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

| Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий             |
|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 01.09.2025                        | 29.05.2026                           | 36                   | 72                      | 144                      | 2 раза в неделю по 2 часа |