

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

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
Протокол №1
от «30» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ №266
от «30» августа 2024г.
Директор ГБОУ СОШ №313
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ В.Ю. Морозова

Дополнительная
общеразвивающая программа

«Хореография»

Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок освоения: 2 года

Разработчик:
Чижова Светлана Алексеевна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы: физкультурно-спортивная

Адресат программы: обучающиеся 7-12 лет

Условия набора: дети принимаются в группу по желанию, при отсутствии медицинских противопоказаний

Актуальность программы:

- **Развитие художественного вкуса.** Занятия хореографией приобщают ребёнка к миру прекрасного, учат слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку.
- **Расширение кругозора.** Программа позволяет увидеть взаимосвязь и взаимопроникновение различных видов искусства: музыки, танца, живописи, литературы, театра.
- **Выявление и развитие творческого потенциала.** Занятия хореографией повышают творческую активность и фантазию, побуждают включаться в коллективную деятельность.
- **Укрепление здоровья.** Хореографические занятия совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье, способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, исправлению нарушений осанки, формируют красивую фигуру.
- **Практическая значимость.** Учащиеся смогут регулярно демонстрировать свои умения, выступая на школьных мероприятиях.

Уровень освоения программы: ознакомительный

Объём и срок освоения программы:

1 год обучения - 72 часа, 36 недель

2 год обучения - 72 часа, 36 недель

Цель программы:

Цель программы – ознакомление детей с хореографией и художественной гимнастикой, привитие интереса к занятиям спортом и хореографией.

Достижению данной цели будут способствовать:

- Приобщение к музыкальной культуре, умение слушать и понимать музыку, гармонично двигаться в лад с музыкой;
- Воспитание культуры движения в целом, выработка хорошей осанки, пластики движений, выразительности;
- Укрепление дыхательной и сердечной системы, снятие эмоциональной напряженности, накопленной в школе;
- Привитие здорового образа жизни (режим сна и бодрствования, питания, потребность в физических упражнениях и т. п.), который вырабатывается в процессе занятий

Задачи:**1 года обучения*****Обучающие***

- разучить общеразвивающие упражнения, направленные на развитие координации, силы, гибкости, пластичности, музыкальности, внимания и трудолюбия;
- разучить основные элементы партерной хореографии;
- выучить основные позиции рук и ног в классическом танце.

Развивающие:

- приобщить к музыкальной культуре путем выполнения танцевальных и гимнастических элементов под музыку;
- развитие выносливости и быстроты.
- укрепление костно-мышечной системы ребенка.

Воспитательные:

- привить интерес к занятиям гимнастикой,
- привить навыки дисциплинированности, аккуратности и внимательности.

2 года обучения***Обучающие:***

- закрепить общеразвивающие упражнения, направленные на развитие координации, силы, гибкости, пластичности, музыкальности, внимания и трудолюбия;
- разучить основные элементы классического класса.

Развивающие:

- развить музыкальность и ритмичность путем выполнения небольших композиций под музыку;
- развитие гибкости и прыгучести;
- развитие выносливости при выполнении и отработке гимнастических и танцевальных элементов.

Воспитательные:

- развитие личной заинтересованности в занятиях художественной гимнастикой и хореографией;
- привитие навыков трудолюбия и настойчивости в достижении качества исполнения гимнастических и танцевальных элементов.

Планируемые результаты:

1 год обучения

Предметные:

- умение выполнять разученные движения под музыку;
- умение выполнять координационно правильно все упражнения программного материала.

Метапредметные:

- владение знаниями что такое бег, марш, прыжок, наклон, подскок, ходьба на носках;
- владение знаниями о названиях проученных позиций рук и ног.

Личностные:

- внимательно слушать педагога;
- соблюдать дисциплину на занятиях;
- вести себя корректно с другими детьми и быть вежливыми со взрослыми.

2 год обучения

Предметные

- умение выполнять разученные движения под музыку;
- умение выполнять композицию с группой под музыку.

Метапредметные:

- владение знаниями о названиях основных проученных элементов классического класса;
- владение начальными элементами хореографической подготовки.

Личностные:

- соблюдать дисциплину на занятиях и в детском учреждении;
- вести себя корректно с другими детьми и быть вежливыми со взрослыми.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации – государственный язык РФ - русский;

Форма обучения – очная;

Условия набора и формирования групп: на обучение принимаются дети в возрасте от 7 до 12 лет без предварительного отбора; наполняемость группы:

1 год обучения - не менее 15 обучающихся;

2 год обучения - не менее 12 обучающихся.

Формы организации и проведения занятий: индивидуальная и групповая

Кадровое и материально-техническое оснащение: педагог дополнительного образования;

Хореографический кабинет

- Гимнастические скакалки
- Мячи
- Форма для занятий

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 года обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля/аттестации
1	Введение. Техника безопасности	2	2	-	Опрос обучающихся
2	Основные позиции рук и ног	16	2	14	Педагогическое наблюдение
3	Основные позиции в хореографии	28	8	20	Наблюдение за техникой выполнения упражнений
4	Основные развивающие упражнения. (Ору.Классический станок.)	24	4	20	Наблюдение за техникой выполнения упражнений
5	Итоговое занятие	2	2	-	Опрос обучающихся
	Итого	72	18	54	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи

1 года обучения

Обучающие

- разучить общеразвивающие упражнения, направленные на развитие координации, силы, гибкости, пластичности, музыкальности, внимания и трудолюбия;
- разучить основные элементы партерной хореографии;
- выучить основные позиции рук и ног в классическом танце.

Развивающие:

- приобщить к музыкальной культуре путем выполнения танцевальных и гимнастических элементов под музыку;
- развитие выносливости и быстроты.
- укрепление костно-мышечной системы ребенка.

Воспитательные:

- привить интерес к занятиям гимнастикой,
- привить навыки дисциплинированности, аккуратности и внимательности.

Содержание программы

1 года обучения

Тема 1. Введение. Техника безопасности

Теория: Знакомство с группой. Задачи на год. Инструктаж по технике безопасности.

Форма контроля: опрос обучающихся

Тема 2. Основные позиции рук и ног

Теория: Изучение 1,2,3 позиций рук и ног

Практика: Выполнение 1,2,3 позиций рук и ног

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Тема 3. Основные позиции в хореографии

Теория: Изучение позиций: Арабеск, аттитюд, Припорасьон, Ролл даун, Ролл ан, Кк и пик, Плие, Прыжка Соте, Томбэ, Гранд плие, Батман-тандю, Деми ронд, ронд де жамб пар тер, андеор и андедан

Практика: выполнение изученных позиций

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения упражнений

Тема 4. Основные развивающие упражнения.(Ору.Классический станок.)

Теория: ОРУ у станка

Практика: исполнение разученных позиций, первое port de bra.

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения упражнений

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения упражнений

Тема 5. Итоговое занятие

Теория: подведение итогов за учебный год

Форма контроля: опрос обучающихся

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 года обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля/аттестации
1	Введение. Техника безопасности	2	2	-	Опрос обучающихся
2	Основные позиции рук и ног	10	2	8	Педагогическое наблюдение
3	Экзерсис у станка	4	-	4	Наблюдение за техникой выполнения упражнений
4	Хореографические позиции	22	6	16	Наблюдение за техникой выполнения упражнений
5	Партерная хореография	18	2	16	Наблюдение за техникой выполнения

					упражнений
6	Allegro (прыжки)	14	2	12	Наблюдение за техникой выполнения упражнений
7	Итоговое занятие	2	-	2	Опрос обучающихся
	Итого	72	14	58	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи

Обучающие:

- закрепить общеразвивающие упражнения, направленные на развитие координации, силы, гибкости, пластичности, музыкальности, внимания и трудолюбия;
- разучить основные элементы классического класса.

Развивающие:

- развить музыкальность и ритмичность путем выполнения небольших композиций под музыку;
- развитие гибкости и прыгучести;
- развитие выносливости при выполнении и отработке гимнастических и танцевальных элементов.

Воспитательные:

- развитие личной заинтересованности в занятиях художественной гимнастикой и хореографией;
- привитие навыков трудолюбия и настойчивости в достижении качества исполнения гимнастических и танцевальных элементов.

Содержание программы

2 года обучения

Тема 1. Введение. Техника безопасности

Теория: Знакомство с группой. Задачи на год. Инструктаж по технике безопасности.

Форма контроля: опрос обучающихся

Тема 2. Основные позиции рук и ног

Теория: Изучение 1,2,3,4,5 позиций рук и ног

Практика: Выполнение 1,2,3,4,5 позиций рук и ног

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Тема 3. Экзерсис у станка

Теория: закрепление понятий правильной осанки, позиций рук и ног, работы мышц, выразительности и точности движений.

Практика: правильное исполнение и совершенствование plie, grand plié, releve, battement tendu, battement tendu jete, passé par terre, rond de jamb par terre лицом к опоре в чистом виде.

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения упражнений

Тема 3. Хореографические позиции

Теория: Правильное исполнение и совершенствование plie, grand plié лицом к опоре в чистом виде

Правильное исполнение и совершенствование releve лицом к опоре в чистом виде

Правильное исполнение и совершенствование battement tendu, battement tendu jete лицом к опоре в чистом виде

Правильное исполнение и совершенствование passé par terre, rond de jamb par terre лицом к опоре в чистом виде

Практика: выполнение изученных хореографических позиций

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения упражнений

Тема 4. Партерная хореография

Теория: названия и техника выполнения основных элементов.

Практика: совершенствование ранее пройденного материала, а также изучение новых элементов: стойка на лопатках с поочередным касанием ногами пола за головой. Шпагат на левую и правую ногу. Махи ногами лежа и стоя на коленях.

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения упражнений

Тема 5. Allegro (прыжки)

Теория: названия и техника исполнения основных элементов.

Практика: совершенствование ранее пройденного материала. Прыжок разножка, sote, changement de pied.

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения упражнений

Тема 6. Итоговое занятие

Теория: подведение итогов за учебный год

Форма контроля: опрос обучающихся

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

При организации и проведении занятий по программе «хореография» необходимо придерживаться следующих принципов:

- принципа сознательности и активности, который предусматривает воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- принципа наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.
- принципа доступности, который требует, чтобы перед обучающимся ставились посильные задачи. В противном случае у учеников снижается интерес к занятиям. От педагога требуется постоянное и тщательное изучение способностей обучающихся, их

возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;

– принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и освоение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся.

Процесс обучения музыкально-ритмическим движениям включает в себя три этапа.

На первом этапе ставятся задачи: ознакомление детей с новым упражнением, пляской, хороводом или игрой; создание целостного впечатления о музыке и движении; разучивании движения. Педагог прослушивает вместе с детьми музыкальное произведение, раскрывает его характер, образы и показывает музыкально-ритмическое движение, стремясь пробудить в детях желание разучить его. Показ должен быть точным, эмоциональным и целостным.

На втором этапе задачи расширяются: углубленное разучивание музыкально-ритмического движения; уточнение его элементов и создание целостного образа, настроения музыкального произведения. Педагог дает необходимые разъяснения, напоминает последовательность действий, доброжелательно оценивает достижения учащихся.

Задача третьего этапа заключается в закреплении представления о музыке и движении, поощрении учащихся к самостоятельному выполнению разученных движений.

Методика закрепления и совершенствования музыкально-ритмического движения нацелена на работу над его качеством. Педагог, напоминая последовательность, используя образные сравнения, отмечая удачное исполнение, создает условия для эмоционального выполнения детьми музыкально-ритмических движений.

Реализация программы предусматривает использование следующих образовательных технологий:

- технология коллективного взаимообучения;
- технология индивидуализации обучения;
- технология проблемного обучения;
- здоровьесберегающие технологии;
- технологии модульного обучения,
- технология коллективной творческой деятельности.

Организация образовательного процесса в условиях электронного обучения с использованием дистанционных технологий выстраивается в соответствии с учебным планом, сформированных в группы учащихся являющихся основным составом

объединения, а также индивидуально для учащихся не имеющих технической и иной возможности для освоения программы в электронной форме.

В ходе образовательного процесса могут применяться следующие формы и виды образовательной деятельности: видеолекции (офлайн: предоставляемые обучающимся в качестве ресурсов в СДО, ссылок на интернет-ресурсы; онлайн: с использованием свободно распространяемых сред для проведения вебинаров); видеоконференции, форумы, (офлайн: на базе СДО, используя инструменты различных сред; онлайн - с использованием свободно распространяемых сред для проведения вебинаров (Яндекс Телемост и др.); онлайн - семинары и практические занятия на базе свободно распространяемых сред для проведения вебинаров); чат (онлайн-консультации в СДО с помощью инструмента «чат» либо проведение вебинара с использованием свободно распространяемых сред (Сферум и др.); видео-консультирование, в том числе в форме вебинаров, очный или дистанционный прием итогового теста, в том числе в форме вебинара; дистанционные конкурсы, фестивали, мастер-классы; веб – занятия, электронные экскурсии, телеконференции. Контроль результатов обучения (офлайн – выполнение и проверка заданий, замечания и комментарии по ним, тестирование, опросы, онлайн – проведение опросов может осуществляться посредством видеоконференцсвязи).

Примерный план работы на 1 занятие:

Введение нового материала и его отработка в режиме online конференции.

Отправка учебного материала или ссылок на учебный ролик, Телеграмм и пр.

Консультирование учащихся по мере необходимости.

Анализ полученных от учащегося выполненных заданий.

Отправка списка материалов, ссылок для следующего занятия.

Принципы и методы обучения

1. Ведущим в обучении является принцип сознательности и активности. Приучать детей сознательно относиться к выполнению задания. Разбираться в собственных успехах и ошибках, анализировать свои действия. На активность детей влияет заинтересованность, которая зависит от уровня подготовки и проведения занятия преподавателем.
2. Принцип наглядности. Демонстрация движения педагогом и лучшими учениками.
3. Принцип доступности. Задание должно соответствовать уровню подготовленности детей.
4. Принцип последовательности. Переход от простых движений к сложным
5. Принцип систематичности. Регулярность и непрерывность процесса обучения.

При разучивании хореографических элементов применяются словесные методы – рассказ, объяснение, указание, описание, команда, опрос. И демонстрационные методы – показ упражнения, просмотр видео материалов танцевальных коллективов.

При обучении упражнениям в хореографии применяются различные методические приемы:

- Выполнение упражнения в медленном темпе, что позволяет лучше ощутить движение, обдумать детали и исправить ошибки;
- Разучивать сначала подготовительные движения, а затем движение в целом;
- Совершенствование отдельных деталей техники при целостном исполнении упражнения.

При исполнении сложного движения или целой комбинации необходимо совершенствование отдельных фраз движения и отдельных частей комбинации;

- Показ лучшего исполнителя перед группой.

Следует отметить особую роль музыки при обучении и исполнении комбинаций и гимнастических упражнений. Музыкальное сопровождение способствует созданию ярких образов, создает представление о характере движений, придает им соответствующую эмоциональную окраску.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценивание /уровень	Критерии оценивания
высокий	Обучающийся осознанно и свободно владеет хореографическим текстом; танцевальные комбинации исполняет уверенно, выразительно, музыкально, без ошибок. Свободно владеет пластикой тела, демонстрирует эмоциональную выразительность, физическую готовность опорно-двигательного аппарата к дальнейшему обучению.
средний	Достаточно владеет пластикой тела, индивидуальной техникой, танцевальные комбинации исполняет с несущественными ошибками, которые сам исправляет, владеет умением сохранять рисунок танца. Демонстрирует развитость опорно-двигательного аппарата.
низкий	Обучающийся слабо ориентируется в содержании материала; исполняет танцевальные комбинации с существенными ошибками. Недостаточно владеет пластикой тела, индивидуальной техникой, манерой исполнения, опорно-двигательный аппарат развит слабо.

Полученные данные заносятся в таблицу (Таблица №1)

Таблица №1

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Примечания
1.					
2.					

3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					

Итоги:

Дата проведения

Подпись педагога

Информационные источники

1. Ваганова А.Я. «Основы классического танца» СПб 2000
2. Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.Е., Терехина Р.Н. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования. М.: Человек. 2014. 120 с
3. Голованов В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования. М.: ВЛАДОС, 2004
4. Дополнительное образование детей. М.: ВЛАДОС, 2003
5. Кечеджиева Л., Ванкова М., Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике. М.: Физкультура и спорт, 1985
6. Кирсанов В.С. «Спорт, музыка, грация» Москва «Физкультура и спорт» 1984
7. Сапин М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков. М. 2000
8. Сапогов А.А. «Гармония духа материи» СПб 2003
9. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике. М.: Олимпийская литература, 2009. 136с.
10. Фадеева С.Л. Неугасова Т.Н. «Теория и методика преподавания классического и историко-бытового танцев» СПб 2000

Список литературы для детей 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

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

ПРИНЯТ
Педагогическим советом
Протокол №1
от «30» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕН
Приказ №266
от «30» августа 2024г.
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
04.09.2024г.	21.05.2025г.	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

