

**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

**«Спортивно-эстрадный танец»**

Возраст обучающихся: 7-15 лет

Срок освоения: 3 года

Разработчик:

Чижова Светлана Алексеевна,  
педагог дополнительного образования

## **Пояснительная записка**

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы: физкультурно-спортивная

### **Адресат программы:**

Программа «спортивно-эстрадный танец» направлена на всестороннее гармоническое развитие детей возраста 7-15 лет, привитие навыков к систематическим занятиям.

### **Условия набора:**

Дети принимаются в группу по желанию, по заявлению родителей, без медицинских противопоказаний.

### **Актуальность программы:**

Состоит в том, что обучение танцу строится с учетом индивидуальных и психофизиологических особенностей каждого ребенка; танец рассматривается как способ развития основных познавательных процессов личности ребенка и его эмоционально-волевой сферы.

### **Уровень освоения программы: ознакомительный**

### **Объём и срок освоения программы:**

1 год обучения - 144 часа, 36 недель

2 год обучения - 144 часа, 36 недель

3 год обучения - 144 часа, 36 недель

**Цель программы:** развитие артистичности, внутренней свободы, раскрытие творческого потенциала ребенка средствами музыкально-ритмических и танцевальных движений.

### **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.

### **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;
- 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:*

- 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;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной деятельности;
- 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 мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- 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;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжений средствами хореографии;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- 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.

#### **Организационно-педагогические условия реализации программы:**

*Язык реализации* – государственный язык РФ - русский;

*Форма обучения* – очная;

*Условия набора и формирования групп:* дети принимаются от 7 до 15 лет

1 год обучения - не менее 15 обучающихся,

2 год обучения - не менее 12 обучающихся

3 год обучения - не менее 10 обучающихся

*Формы организации и проведения занятий:*- групповая

*Формы организации деятельности обучающихся на занятии:*

- Групповые и индивидуальные занятия. Группы формируются с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.
- Коллективные занятия. Такая форма позволяет сплотить коллектив и повлиять на выработку норм и правил нравственного поведения.
- Занятия в игровой форме. Большое внимание уделяется музыкальным играм и импровизации.
- Использование наглядных методов. Личный показ педагогом движений, комбинаций, просмотр фото- и видеоматериалов, посещение занятий других коллективов, наблюдение за исполнением других обучающихся.
- Использование информационных технологий. Демонстрация презентаций, слайд-шоу, активная работа с аудио- и видеоматериалами.

- Концертная деятельность. Разучивание танцевальных композиций, участие в концертных выступлениях, конкурсах.

*Кадровое и материально-техническое оснащение:* педагог дополнительного образования:

- хореографический зал
- покрытый пол, татами
- зеркала
- станок
- акустическая система

### Учебный план 1 года обучения

| № | Наименование разделов и тем                       | Количество часов |              |                | Формы контроля/ аттестации                   |
|---|---------------------------------------------------|------------------|--------------|----------------|----------------------------------------------|
|   |                                                   | Всего часов      | Часов теории | Часов практики |                                              |
| 1 | Вводное занятие. Правила техники безопасности     | 2                | 2            | -              | Опрос обучающихся                            |
|   | <b>Развитие физических качеств</b>                |                  |              |                |                                              |
| 2 | Сила и гибкость                                   | 20               | 4            | 16             | Педагогическое наблюдение                    |
| 3 | Ловкость, ритмичность                             | 20               | 4            | 16             | Педагогическое наблюдение                    |
|   | <b>Основы классической и народной хореографии</b> |                  |              |                |                                              |
| 4 | Упражнения на формирование осанки                 | 10               | 2            | 8              | Наблюдение за техникой выполнения упражнений |
| 5 | Хореографические элементы                         | 34               | 6            | 28             | Наблюдение за техникой выполнения упражнений |
|   | <b>Изучение танца эстрадной хореографии</b>       |                  |              |                |                                              |
| 6 | Изучение элементов и танцевальных связок          | 30               | 6            | 24             | Наблюдение за техникой выполнения упражнений |
| 7 | Постановка танца                                  | 16               | 2            | 14             | Педагогическое наблюдение                    |
| 8 | Совершенствование танца                           | 10               | 2            | 8              | Показ танца                                  |
|   | <b>Итоговое занятие</b>                           |                  |              |                |                                              |
| 9 | Итоговое занятие                                  | 2                | 2            | -              | Опрос обучающихся                            |
|   | <b>Итого</b>                                      | <b>144</b>       | <b>30</b>    | <b>114</b>     |                                              |

## **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 х 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

#### Учебный план 2 года обучения

| № | Наименование разделов и тем                       | Количество часов |              |                | Формы контроля/ аттестации                   |
|---|---------------------------------------------------|------------------|--------------|----------------|----------------------------------------------|
|   |                                                   | Всего часов      | Часов теории | Часов практики |                                              |
| 1 | Вводное занятие. Правила техники безопасности     | 2                | 2            | -              | Опрос обучающихся                            |
|   | <b>Развитие физических качеств</b>                |                  |              |                |                                              |
| 2 | Сила и гибкость                                   | 20               | 4            | 16             | Педагогическое наблюдение                    |
| 3 | Ловкость, ритмичность                             | 20               | 4            | 16             | Педагогическое наблюдение                    |
|   | <b>Основы классической и народной хореографии</b> |                  |              |                |                                              |
| 4 | Упражнения на формирование осанки                 | 10               | 2            | 8              | Наблюдение за техникой выполнений упражнений |
| 5 | Хореографические элементы                         | 34               | 6            | 28             | Наблюдение за техникой выполнений упражнений |
|   | <b>Изучение танца эстрадной хореографии</b>       |                  |              |                |                                              |
| 6 | Изучение элементов и танцевальных связок          | 30               | 6            | 24             | Наблюдение за техникой выполнений упражнений |
| 7 | Постановка танца                                  | 16               | 2            | 14             | Педагогическое наблюдение                    |
| 8 | Совершенствование танца                           | 10               | 2            | 8              | Показ танца                                  |
|   | <b>Итоговое занятие</b>                           |                  |              |                |                                              |
| 9 | Итоговое занятие                                  | 2                | 2            | -              | Опрос                                        |

|  |              |            |           |            |             |
|--|--------------|------------|-----------|------------|-------------|
|  |              |            |           |            | обучающихся |
|  | <b>Итого</b> | <b>144</b> | <b>30</b> | <b>114</b> |             |

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### 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

( в последующие годы идет усложнение и усовершенствование изученных навыков и освоение новых)

#### **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 х 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

## **Учебный план 3 года обучения**

| №                                           | Наименование разделов и тем                       | Количество часов |              |                | Формы контроля/ аттестации                   |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------|--------------|----------------|----------------------------------------------|
|                                             |                                                   | Всего часов      | Часов теории | Часов практики |                                              |
| 1                                           | Вводное занятие. Правила техники безопасности     | 2                | 2            | -              | Опрос обучающихся                            |
|                                             | <b>Развитие физических качеств</b>                |                  |              |                |                                              |
| 2                                           | Сила и гибкость                                   | 20               | 4            | 16             | Педагогическое наблюдение                    |
| 3                                           | Ловкость, ритмичность                             | 20               | 4            | 16             | Педагогическое наблюдение                    |
|                                             | <b>Основы классической и народной хореографии</b> |                  |              |                |                                              |
| 4                                           | Упражнения на формирование осанки                 | 10               | 2            | 8              | Наблюдение за техникой выполнений упражнений |
| 5                                           | Хореографические элементы                         | 34               | 6            | 28             | Наблюдение за техникой выполнений упражнений |
| <b>Изучение танца эстрадной хореографии</b> |                                                   |                  |              |                |                                              |

|                         |                                          |            |           |            |                                              |
|-------------------------|------------------------------------------|------------|-----------|------------|----------------------------------------------|
| 6                       | Изучение элементов и танцевальных связей | 30         | 6         | 24         | Наблюдение за техникой выполнений упражнений |
| 7                       | Постановка танца                         | 16         | 2         | 14         | Педагогическое наблюдение                    |
| 8                       | Совершенствование танца                  | 10         | 2         | 8          | Показ танца                                  |
| <b>Итоговое занятие</b> |                                          |            |           |            |                                              |
| 9                       | Итоговое занятие                         | 2          | 2         | -          | Опрос обучающихся                            |
|                         | <b>Итого</b>                             | <b>144</b> | <b>30</b> | <b>114</b> |                                              |

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### 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 3 года обучения

( в последующие годы идет усложнение и совершенствование изученных навыков и освоение новых)

### Тема 1. Водное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

**Теория:** Цели и задачи занятий 3-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 х 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

## **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:

- Замкнута 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. Неспособность 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, 3 (*заторможенность*) — от 1 до 4 баллов (В-1, В-2, 3-1, 3-2 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 исполнять 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.vfgr.ru/>
7. Журнал Физкультура и спорт. [www.fismag.ru](http://www.fismag.ru)
8. Международная Академия спорта Ирины Винер. [www.academyviner.com](http://www.academyviner.com)
9. Электронный журнал о художественной гимнастике. [www.rsgmag.ru](http://www.rsgmag.ru)
10. В. Ю. Никитин «Модерн-джаз танец. История. Методика. Практика.»
11. Журнал «Dance»

**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**

**Календарный учебный график  
(1 года обучения)**

| Дата начала<br>обучения по<br>программе | Дата<br>окончания<br>обучения по<br>программе | Всего<br>учебных<br>недель | Количество<br>учебных<br>дней | Количество<br>учебных<br>часов | Режим<br>занятий                |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| 02.09. 2024г.                           | 30.05.2025г.                                  | 36                         | 72                            | 144                            | 2 раза в<br>неделю по 2<br>часа |



