

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 579  
Приморского района Санкт-Петербурга**

*(ГБОУ школа № 579 Приморского района Санкт-Петербурга)*

**197373, Санкт-Петербург, проспект Авиастроителей, дом 21, корпус 2, литера А,  
тел/факс: 343-17-62; [info.sch579@obr.gov.spb.ru](mailto:info.sch579@obr.gov.spb.ru); [school579@yandex.ru](mailto:school579@yandex.ru); <http://s579.ru>**

ОБСУЖДЕНО И ПРИНЯТО

решением  
Педагогического совета  
ГБОУ школа № 579  
Приморского района Санкт-Петербурга.  
Протокол  
от «28» августа 2023 г. № 12.  
Председатель Педагогического совета  
Махотина Г.Е.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ  
от «28» августа 2023 г. № 155.1-од.

Директор \_\_\_\_\_ Г.Е. Махотина  
подпись

УЧТЕНО МНЕНИЕ

Совета родителей  
(законных представителей)  
несовершеннолетних обучающихся.  
Протокол  
от «25» августа 2023 г. № 6

## **Рабочая программа**

**ДОП объединения**

**«ХОРЕОГРАФИЯ»**

Год обучения: первый

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Разработчик:  
Орлова Ольга Сергеевна  
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Цель 1 года обучения:** познакомить детей с понятием «хореография» и «классический танец» и научить технически правильно и самостоятельно исполнять упражнения и движения для формирования спортивной правильной и грамотной пластики тела

### ***Основные задачи 1 года обучения***

#### Воспитательные:

- воспитать желание к занятиям хореографии;
- развивать волевые качества: упорство, выносливость;
- воспитать стремление к саморазвитию;
- формировать коммуникативные навыки и уважение к ценностям коллектива (общение в группе);
- сформировать культуру поведения участников студии (дисциплина на занятии и за его пределами);
- выработать умение правильно воспринимать критику;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитать эстетический вкус и исполнительскую культуру.

#### Развивающие:

- развить координацию движений, гибкость и пластику;
- развить чувство ритма;
- развить память и внимание;
- развить артистизм и эмоциональность;
- развить творческие танцевальные способности;
- развить мотивацию к выполнению творческих заданий;
- развить спортивные качества: силу, выносливость, скорость.

#### Обучающие:

- укреплять физические данные каждого ребенка
- развить чувство ритма;
- прививать навыки музыкально-двигательного движения;
- обогатить детей новыми выразительными средствами;
- совершенствовать творческие способности.

### ***Условия реализации программы***

Программа рассчитана на 36 учебных недель по 4 часа в неделю.

Формы проведения занятий: групповая, индивидуальная, соревновательная.

### ***Условия набора групп***

Группы формирует педагог с учётом возраста детей и уровня их физических способностей. В процессе реализации программы допускается дополнительный набор в группы (набор осуществляется по итогам тестирования, выявившего уровень физических способностей, соответствующий требованиям данного года обучения).

### ***Планируемые результаты***

- умение слышать и передавать музыкальный ритм;
- умение самостоятельно танцевать вариации из сочетания фигур;
- умение правильно исполнять развивающие упражнения;

### **К концу 1 года обучения дети будут знать:**

- терминологию классического танца в соответствии с программой;

- основные позиции корпуса, рук, ног, головы при исполнении партера;
  - историю развития хореографии
- К концу 1 года обучения дети будут уметь:**
- слышать музыкальный ритм и передавать его;
  - самостоятельно танцевать вариации из сочетания фигур;
  - будут уметь грамотно исполнять упражнения в партере и движения классического экзерсиса (соответствующие 1-му году обучения)
  - видеть ошибки со стороны и уметь их исправлять;
  - владеть навыками ориентирования в пространстве и грамотно раскладывать в зале связки и композиции

### Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата проведения		Тема	Количество часов	Форма контроля
	по плану	по факту			
1.			Инструктаж по ОТ. Вводный урок	1	Входной
2.			Усовершенствование музыкально-двигательных приемов и навыков	1	Текущий
3.			Усовершенствование музыкально-двигательных приемов и навыков	1	Текущий
4.			Элементы классической аэробики	1	Текущий
5.			Элементы классической аэробики	1	Текущий
6.			Совершенствование приемов пластического движения	1	Текущий
7.			Совершенствование приемов пластического движения	1	Текущий
8.			Музыкально-хореографические этюды	1	Текущий
9.			Музыкально-хореографические этюды	1	Текущий
10.			Знакомство с элементами хореографических упражнений	1	Текущий
11.			Знакомство с элементами хореографических упражнений	1	Текущий
12.			Знакомство с основными элементами прыжков	1	Текущий
13.			Знакомство с основными элементами прыжков	1	
14.			Композиции с элементами прыжков	1	
15.			Композиции с элементами прыжков	1	
16.			Репетиция	1	
17.			Репетиция	1	Текущий
18.			Изучение и тренировка позиций рук в хореографии	1	
19.			Изучение и тренировка позиций рук в хореографии	1	

20.			Репетиция и отработка материала	1	Текущий
21.			Репетиция и отработка материала	1	Текущий
22.			Усовершенствование музыкально-двигательных приемов и навыков	1	Текущий
23.			Усовершенствование музыкально-двигательных приемов и навыков	1	Текущий
24.			Музыкально-хореографические этюды	1	Текущий
25.			Музыкально-хореографические этюды	1	Текущий
26.			Пространственные упражнения под музыку	1	Текущий
27.			Пространственные упражнения под музыку	1	Текущий
28.			Изучение и тренировка позиций рук в хореографии	1	Текущий
29.			Изучение и тренировка позиций рук в хореографии	1	Текущий
30.			Упражнения для развития гибкости суставов	1	Текущий
31.			Упражнения для развития гибкости суставов	1	Текущий
32.			Совершенствование приемов пластического движения	1	Текущий
33.			Совершенствование приемов пластического движения	1	Текущий
34.			Махи по диагонали в продвижении в координации с руками: вперед, назад	1	Текущий
35.			Махи по диагонали в продвижении в координации с руками: вперед, назад	1	
36.			Простые прыжки – <i>sotte</i> ; с поджатыми; ножницы	1	Текущий
37.			Простые прыжки – <i>sotte</i> ; с поджатыми; ножницы	1	
38.			Изучение такта и затакта	1	Текущий
39.			Изучение такта и затакта	1	Текущий
40.			Повтор основных видов шагов, прыжков и подскоков, разновидностей бега	1	Текущий
41.			Повтор основных видов шагов, прыжков и подскоков, разновидностей бега	1	Текущий
42.			Распределение зала по точкам и планам	1	Текущий
43.			Распределение зала по точкам и планам	1	Текущий
44.			Прыжки по диагонали в	1	Текущий

			продвижении в координации с руками: трамплинные, поджатые, ножницы, лягушка, кошка.		
45.			Прыжки по диагонали в продвижении в координации с руками: трамплинные, поджатые, ножницы, лягушка, кошка.	1	
46.			Прохождение позиций ног в различных комбинациях	1	Текущий
47.			Прохождение позиций ног в различных комбинациях	1	
48.			Усовершенствование музыкально-двигательных приемов и навыков	1	Текущий
49.			Усовершенствование музыкально-двигательных приемов и навыков	1	Текущий
50.			Музыкально-хореографические этюды	1	Текущий
51.			Музыкально-хореографические этюды	1	Промежуточный
52.			Совершенствование приемов пластического движения	1	Текущий
53.			Совершенствование приемов пластического движения	1	Текущий
54.			Развитие артистизма у детей: упражнения на мимику	1	Текущий
55.			Развитие артистизма у детей: упражнения на мимику	1	
56.			Выполнение упражнений на импровизацию	1	Текущий
57.			Выполнение упражнений на импровизацию	1	
58.			Работа над эмоциональной подачей материала	1	Текущий
59.			Работа над эмоциональной подачей материала	1	Текущий
60.			Изучение рабочей комбинации в современном стиле	1	Текущий
61.			Изучение рабочей комбинации в классическом стиле	1	Текущий
62.			Репетиция и отработка навыков	1	Текущий
63.			Репетиция и отработка навыков	1	Текущий
64.			Совершенствование приемов пластического движения	1	Текущий
65.			Совершенствование приемов пластического движения	1	Текущий
66.			Беседа о разных стилях и направлениях в хореографии	1	Текущий
67.			Беседа о разных стилях и направлениях в хореографии	1	Текущий

68.			Выполнение упражнений на импровизацию.	1	Текущий
69.			Выполнение упражнений на импровизацию	1	
70.			Упражнения в положении стоя, сидя, лёжа	1	Текущий
71.			Упражнения в положении стоя, сидя, лёжа	1	
72.			Музыкально - пространственные упражнения под музыку по кругу	1	Текущий
73.			Музыкально - пространственные упражнения под музыку по кругу	1	Текущий
74.			Музыкально-хореографические этюды	1	Текущий
75.			Музыкально-хореографические этюды	1	Текущий
76.			Усовершенствование музыкально-двигательных приемов и навыков	1	Текущий
77.			Усовершенствование музыкально-двигательных приемов и навыков	1	Текущий
78.			Упражнения на растяжку	1	Текущий
79.			Упражнения на растяжку	1	
80.			Упражнения на растяжку мышц опорно-двигательного аппарата.	1	Текущий
81.			Упражнения на растяжку мышц опорно-двигательного аппарата	1	
82.			Совершенствование приемов пластического движения	1	Текущий
83.			Совершенствование приемов пластического движения	1	Текущий
84.			Музыкально - пространственные упражнения под музыку по кругу	1	Текущий
85.			Музыкально - пространственные упражнения под музыку по кругу	1	Текущий
86.			Изучение рабочей комбинации в современном стиле	1	Текущий
87.			Изучение рабочей комбинации в современном стиле	1	Текущий
88.			Репетиция и отработка навыков	1	Текущий
89.			Репетиция и отработка навыков	1	Текущий
90.			Музыкально-хореографические этюды	1	Текущий
91.			Музыкально-хореографические этюды	1	Текущий
92.			Прохождение позиций ног в различных комбинациях	1	Текущий
93.			Прохождение позиций ног в различных комбинациях	1	Текущий

94.			Репетиция и отработка материала	1	Текущий
95.			Репетиция и отработка материала	1	Текущий
96.			Упражнения для развития гибкости суставов	1	Текущий
97.			Упражнения для развития гибкости суставов	1	Текущий
98.			Пространственные упражнения под музыку	1	Текущий
99.			Пространственные упражнения под музыку	1	Текущий
100.			Репетиция и отработка навыков	1	Текущий
101.			Репетиция и отработка навыков	1	Текущий
102.			Музыкально-хореографические этюды	1	Текущий
103.			Музыкально-хореографические этюды	1	Текущий
104.			Усовершенствование музыкально-двигательных приемов и навыков	1	Текущий
105.			Усовершенствование музыкально-двигательных приемов и навыков	1	Текущий
106.			Композиции с элементами прыжков	1	Текущий
107.			Композиции с элементами прыжков	1	Текущий
108.			Упражнения в положении стоя, сидя, лёжа	1	Текущий
109.			Выполнение упражнений на импровизацию	1	Текущий
110.			Выполнение упражнений на импровизацию	1	Текущий
111.			Совершенствование приемов пластического движения	1	Текущий
112.			Совершенствование приемов пластического движения	1	Текущий
113.			Работа над эмоциональной подачей материала	1	Текущий
114.			Работа над эмоциональной подачей материала	1	Текущий
115.			Усовершенствование музыкально-двигательных приемов и навыков	1	Текущий
116.			Усовершенствование музыкально-двигательных приемов и навыков	1	Текущий
117.			Репетиция и отработка материала	1	Текущий
118.			Репетиция и отработка материала	1	Текущий
119.			Развитие артистизма у детей: упражнения на мимику	1	Текущий
120.			Развитие артистизма у детей: упражнения на мимику	1	Текущий
121.			Выполнение упражнений на импровизацию.	1	Текущий

122.			Выполнение упражнений на импровизацию.	1	Текущий
123.			Упражнения на растяжку	1	Текущий
124.			Упражнения на растяжку	1	Текущий
125.			Совершенствование приемов пластического движения	1	Текущий
126.			Совершенствование приемов пластического движения	1	Текущий
127.			Усовершенствование музыкально-двигательных приемов и навыков	1	Текущий
128.			Усовершенствование музыкально-двигательных приемов и навыков	1	Текущий
129.			Репетиция и отработка навыков	1	Текущий
130.			Репетиция и отработка навыков	1	Текущий
131.			Репетиция и отработка навыков	1	Текущий
132.			Репетиция и отработка навыков	1	Текущий
133.			Упражнения для развития гибкости суставов	1	Текущий
134.			Упражнения для развития гибкости суставов	1	Текущий
135.			Усовершенствование музыкально-двигательных приемов и навыков	1	Текущий
136.			Усовершенствование музыкально-двигательных приемов и навыков	1	Текущий
137.			Постановка	1	Текущий
138.			Постановка	1	
139.			Постановка	1	Текущий
140.			Постановка	1	Текущий
141.			Постановка	1	Текущий
142.			Репетиция	1	Текущий
143.			Концерт	1	Текущий
144.			Подведение итогов работы объединения.	1	Итоговый
<b>Итого:</b>				<b>144</b>	

### Содержание программы

#### ***Тема 1: Инструктаж по ОТ. Вводное занятие***

*Теория:* Доведение информации по технике безопасности до детей. Актуализация безопасного и аккуратного поведения в спортивном зале с целью профилактики получения травм.

#### ***Тема 2-3: Усовершенствование музыкально-двигательных приемов и навыков***

Развитие аппарата под музыку. Запоминание танцевальных движений.

#### ***Тема 4-5: Элементы классической аэробики***

Развитие импровизационных танцевальных навыков с целью раскрепощения двигательного аппарата.

#### ***Тема 6-7: Совершенствование приемов пластического движения***

Развитие гибкости и пластичности тела под различные виды и стили музыки.



***Тема 8-9: Музыкально-хореографические этюды***

Развитие танцевальных и музыкально-ритмических навыков за счет освоения новых танцевальных движений под различные стили музыки.

***Тема 10-11: Знакомство с элементами хореографических упражнений***

Постановка танцевальных движений и объединение в один танец.

***Тема-12-13: Знакомство с основными элементами прыжков***

Повторение пройденного материала, заучивание танцевальных движений.

***Тема 14-15: Композиции с элементами прыжков***

Развитие импровизационных танцевальных навыков с целью раскрепощения двигательного аппарата.

***Тема 16-17: Репетиция и отработка материала***

***Тема 18-19: Изучение и тренировка позиций рук в хореографии***

Постановка танцевальных движений и объединение в один танец.

***Тема 20-21: Репетиция и отработка материала***

Развитие аппарата под музыку. Запоминание танцевальных движений.

***Тема 22-23: Усовершенствование музыкально-двигательных приемов и навыков***

Развитие танцевальных и музыкально-ритмических навыков за счет освоения новых танцевальных движений под различные стили музыки.

***Тема 24-25: Музыкально-хореографические этюды***

Постановка танцевальных движений и объединение в один танец.

***Тема 26-27: Пространственные упражнения под музыку***

Развитие импровизационных танцевальных навыков с целью раскрепощения двигательного аппарата.

***Тема 28-29: Изучение и тренировка позиций рук в хореографии***

Повторение пройденного материала, заучивание танцевальных движений.

***Тема 30-31: Упражнения для развития гибкости суставов***

Развитие гибкости и пластичности тела под различные виды и стили музыки.

***Тема 32-33: Совершенствование приемов пластического движения***

Развитие танцевальных и музыкально-ритмических навыков за счет освоения новых танцевальных движений под различные стили музыки.

***Тема 34-35: Махи по диагонали в продвижении в координации с руками: вперед, назад***

***Тема 36-37: Простые прыжки – *sotte*; с поджатыми; ножницы***

Постановка танцевальных движений и объединение в один танец.

***Тема 38-39: Изучение такта и затакта***

***Тема 40-41: Повтор основных видов шагов, прыжков и подскоков, разновидностей бега***

Развитие импровизационных танцевальных навыков с целью раскрепощения двигательного аппарата.

***Тема 42-43: Распределение зала по точкам***

Повторение пройденного материала, заучивание танцевальных движений.

***Тема 44-45: Прыжки по диагонали в продвижении в координации с руками: трамплинные, поджатые, ножницы, лягушка, кошка***

***Тема 46-47: Прохождение позиций ног в различных комбинациях***

***Тема 48-49: Усовершенствование музыкально-двигательных приемов и навыков***

Развитие аппарата под музыку. Запоминание танцевальных движений.

***Тема 50-51: Музыкально-хореографические этюды***

Развитие танцевальных и музыкально-ритмических навыков за счет освоения новых танцевальных движений под различные стили музыки.

***Тема 52-53: Совершенствование приемов пластического движения***

Развитие гибкости и пластичности тела под различные виды и стили музыки.

***Тема 54-55: Развитие артистизма у детей: упражнения на мимику***

Постановка танцевальных движений и объединение в один танец.

***Тема 56-57: Выполнение упражнений на импровизацию***

***Тема 58-59: Работа над эмоциональной подачей материала***

Повторение пройденного материала, заучивание танцевальных движений.

***Тема 60-61: Изучение рабочей комбинации в современном стиле***

Развитие импровизационных танцевальных навыков с целью раскрепощения двигательного аппарата.

***Тема 62-63: Репетиция и отработка навыков***

Повторение пройденного материала, заучивание танцевальных движений.

***Тема 64-65: Совершенствование приемов пластического движения***

Развитие гибкости и пластичности тела под различные виды и стили музыки.

***Тема 66-67: Беседа о разных стилях и направлениях в хореографии***

Повторение пройденного материала, заучивание танцевальных движений.

***Тема 68-69: Выполнение упражнений на импровизацию***

Развитие импровизационных танцевальных навыков с целью раскрепощения двигательного аппарата.

***Тема 70-71: Упражнения в положении стоя, сидя, лёжа***

Комплекс движений и объединение в один танец.

***Тема 72-73: Музыкально-пространственные упражнения под музыку по кругу***

Развитие танцевальных и музыкально-ритмических навыков за счет освоения новых танцевальных движений под различные стили музыки.

***Тема 74-75: Музыкально-хореографические этюды***

Развитие аппарата под музыку. Запоминание танцевальных движений.

***Тема 76-77: Усовершенствование музыкально-двигательных приемов и навыков***

Повторение пройденного материала, заучивание танцевальных движений.

***Тема 78-79: Упражнения на растяжку***

Постановка танцевальных движений и объединение в один танец.

***Тема 80-81: Упражнения на растяжку мышц опорно-двигательного аппарата***

***Тема 82-83: Совершенствование приемов пластического движения***

Повторение пройденного материала, заучивание танцевальных движений.

***Тема 84-85: Музыкально - пространственные упражнения под музыку по кругу***

***Тема 86-87: Изучение рабочей комбинации в современном стиле***

***Тема 88-89: Репетиция и отработка навыков***

Развитие аппарата под музыку. Запоминание танцевальных движений.

***Тема 90-91: Музыкально-хореографические этюды***

Развитие танцевальных и музыкально-ритмических навыков за счет освоения новых танцевальных движений под различные стили музыки.

***Тема 92-93: Прохождение позиций ног в различных комбинациях***

Развитие гибкости и пластичности тела под различные виды и стили музыки.

***Тема 94-95: Репетиция и отработка материала***

Постановка танцевальных движений и объединение в один танец.

**Тема 96-97: Упражнения для развития гибкости суставов**

Повторение пройденного материала, заучивание танцевальных движений.

**Тема 98-99: Пространственные упражнения под музыку**

Развитие импровизационных танцевальных навыков с целью раскрепощения двигательного аппарата.

**Тема 100-101: Репетиция и отработка навыков**

Повторение пройденного материала, заучивание танцевальных движений.

**Тема 102-103: Музыкально-хореографические этюды**

Развитие гибкости и пластичности тела под различные виды и стили музыки.

**Тема 104-105: Усовершенствование музыкально-двигательных приемов**

Повторение пройденного материала, заучивание танцевальных движений.

**Тема 106-107: Композиции с элементами прыжков**

Развитие импровизационных танцевальных навыков с целью раскрепощения двигательного аппарата.

**Тема 108: Упражнения в положении стоя, сидя, лёжа**

Постановка танцевальных движений и объединение в один танец.

**Тема 109-110: Выполнение упражнений на импровизацию**

Развитие танцевальных и музыкально-ритмических навыков за счет освоения новых танцевальных движений под различные стили музыки.

**Тема 111-112: Совершенствование приемов пластического движения**

Развитие аппарата под музыку. Запоминание танцевальных движений.

**Тема 113-114: Работа над эмоциональной подачей материала**

Повторение пройденного материала, заучивание танцевальных движений.

**Тема 115-116: Усовершенствование музыкально-двигательных приемов и навыков**

Повторение пройденного материала, заучивание танцевальных движений.

**Тема 117-118: Репетиция и отработка материала**

Концертное выступление на сцене школы с целью показа выученного материала.

**Тема 119-120: Развитие артистизма у детей: упражнения на мимику**

Итоговый урок на закрепление материала.

**Тема 121-122: Выполнение упражнений на импровизацию**

Повторение пройденного материала, заучивание танцевальных движений.

**Тема 123-124: Упражнения на растяжку**

Развитие гибкости и пластичности тела под различные виды и стили музыки.

**Тема 125-126: Совершенствование приемов пластического движения**

Повторение пройденного материала, заучивание танцевальных движений.

**Тема 127-128: Усовершенствование музыкально-двигательных приемов и навыков**

Развитие импровизационных танцевальных навыков с целью раскрепощения двигательного аппарата.

**Тема 129-132: Репетиция и отработка навыков**

Постановка танцевальных движений и объединение в один танец.

**Тема 133-134: Упражнения для развития гибкости суставов**

Развитие танцевальных и музыкально-ритмических навыков за счет освоения новых танцевальных движений под различные стили музыки.

**Тема 135-136: Усовершенствование музыкально-двигательных приемов и навыков**

Развитие аппарата под музыку. Запоминание танцевальных движений.

**Тема 137-141: Постановка**

Повторение пройденного материала, заучивание танцевальных движений.

***Тема 142: Репетиция***

Развитие гибкости и пластичности тела под различные виды и стили музыки.

***Тема 143: Концерт***

***Тема 144: Подведение итогов работы объединения***