



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 544  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА  
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

---

**РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА**

Решением  
Педагогического совета  
ГБОУ школы № 544  
с углубленным изучением  
английского языка Московского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол 01.09.2022 №1

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом  
Директора ГБОУ школы № 544  
с углубленным изучением  
английского языка  
Московского района  
Санкт-Петербурга  
от 01.09.2022 №11/1

\_\_\_\_\_ И.В. Васинович.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**на 2022 - 2023 учебный год**  
к дополнительной общеразвивающей программе  
художественной направленности  
**«Легкость и красота в движении»**

Группа: 1, 2  
Год обучения: 1-й  
Возраст учащихся: 7-15 лет

Разработчик:  
Строева Надежда Юрьевна  
педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург  
2022

## Рабочая программа

### Задачи:

#### *Обучающие:*

- Знакомить с историей танца
- Знакомить с хореографическими терминами
- Способствовать освоению танцевальных терминов и движений
- Научиться создавать простые танцевальные комбинации
- Развитие координации

#### *Воспитательные:*

- Воспитывать чувство ответственности, уважение друг к другу, умение работать в команде
- Прививать навыки культурного поведения

#### *Развивающие:*

- Развитие музыкального слуха, памяти, внимания, координации движения и чувства ритма
- Развитие творческих способностей
- Развитие выносливости
- Развитие целеустремленности

### Условия реализации программы.

*Уровень освоения программы* – Базовый

К обучению допускаются дети, желающие заниматься танцем, независимо от уровня их подготовки. Ограничением является состояние здоровья, при котором ребенок освобожден от физической нагрузки.

### Планируемые результаты

#### Личностные результаты:

- управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- реализация творческого потенциала, ориентация в культурном многообразии окружающей действительности в творческой жизни класса школы и др.

#### Предметные результаты:

- выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие чувства ритма.
- овладение общечеловеческими нормами нравственности и развитие таких качеств личности, как интеллигентность, адаптивность, креативность, чувство собственного достоинства;
- умение воплощать художественные образы посредством пластики, актерского мастерства, импровизации;
- знания основных направлений и стилей хореографии, а также соответствующей им базовой лексики

- овладение техникой исполнения танцевальных элементов и комбинаций различных стилей и умение выполнять их в соответствующем ритме, темпе, характере;
- развитие основных физиологических качеств (координированность, грациозность, гибкость), необходимых для выполнения танцевального материала на высоком уровне;

Метапредметные результаты:

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера в процессе восприятия, исполнения, оценки музыкального и танцевального материала
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания содержания танцевально-музыкальных образов;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата в исполнительской и творческой деятельности;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных творческих задач на уроках хореографии, во внеурочной и внешкольной музыкально-эстетической деятельности
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; позитивная самооценка своих творческих возможностей;
- овладение навыками смыслового прочтения содержания «текстов» музыкальных и танцевальных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами деятельности;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

## **Содержание программы**

### **Вводные занятия – 14 ч.**

Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в хореографическом кабинете. Знакомство с изучаемым предметом – классической хореографией. Инструктаж родителей по охране труда учащихся на занятии. Правила поведения за кулисами и около сцены, в ходе конкурсного выступления на сцене, в поездке за пределы города и России.

### **Классический экзерсис у станка – 50 ч.**

Основные приемы развития движений классического танца у станка. Функции классического экзерсиса. Руки как «речевое» средство поз классического танца. Определение понятия «ведущая и ведомая рука». Последовательность движений классического танца у станка. Вариативность последовательности движений классического танца. Темп, характер музыкального материала по оформлению движений классического танца. Музыкальный материал – импровизация.

### **Классический экзерсис на середине – 10 ч.**

Основные приемы развития движений классического танца на середине зала. Определение понятия «поза классического танца» как фактор развития движений классического танца. Определение форм поз классического танца: малых, средних, больших. Виды поз классического танца: «croisé», «effacé et ecarté». Классификация поз классического танца. Определение понятий «канонические» и «неканонические» позы классического танца.

Методика и приёмы исполнения поз классического танца. «Temps lié» как основное движение, его виды.

### **Прыжки (allegro) – 16 ч.**

Allegro – выразительное средство классического танца. Классификация прыжков по формам, группам, видам и их разновидности. Формы прыжков: малые, средние и большие. Группы прыжков: с двух ног на две; с двух ног на одну; с одной ноги на две; с одной ноги на другую; на одной ноге. Технология прыжка: толчек, взлет, завершение. Роль и значение demi-plié в технике исполнения прыжка. Согласованность движений головы, рук, корпуса и ног – основное условие грамотного и выразительного прыжка. Определение понятия «подхват» в технологии исполнения больших прыжков. Элевация и баллон как средство достижения виртуозности исполнения движений allegro. Особенность темповой структуры исполнения прыжков.

### **Вращения (tours) – 48 ч.**

Устойчивость как основа исполнительского мастерства. Определение понятия термина «апломб». Основные требования: выворотность, вытянутость, правильное распределение центра тяжести и центра опоры. Технология устойчивости – умение держать вертикальную линию (ось) и положение корпуса «над ногами», как инструмент процесса достижения устойчивости. Приемы и технология исполнения движений классического танца на полупальцах. Системный подход к процессу овладения техникой устойчивости. Классификация вращений по формам, группам, видам и их разновидностям, характеру. Устойчивость как основной элемент техники исполнения вращений. Приемы и технология исполнения вращения: вращательный толчок, вращение, завершение вращения. Отличительные особенности темпового и количественного исполнения вращений. Роль и значение préparations в технологии изучения вращений.

### **Партер – 76 ч.**

Значение движений классического танца в процессе развития умений и навыков исполнительского мастерства. Роль и значение постановки корпуса, ног, рук, головы в процессе освоения движений классического танца. Соподчиненность классической постановки корпуса развитию техники исполнения. Правила постановки корпуса. Позиции ног в классическом танце. Методика изучения позиций ног. Последовательность изучения позиций ног. Функции кисти (кистей) рук. Положения и приемы рук. Развитие выразительности рук – координации, пластичности, естественности и т.д. Методика постановки рук. Функции головы в технике и пластике движений классического танца. «Выразительность» взгляда как средство эмоциональности и образности в классическом танце. Схема пространственного расположения танцевального зала

### **Итоговое занятие – 2 ч.**

В конце первого и второго полугодия исполняется один танец с последующей оценкой руководителей и педагогов школа-студия.

**Учебный план  
1 года обучения**

№ п/п	Раздел	Всего часов	Часы		Формы контроля/аттестации
			Теория	Практика	
1.	Вводные занятия	14	6	8	Текущий
2.	Классический экзерсис у станка	50	10	40	Текущий
3.	Классический экзерсис на середине	10	5	5	Текущий
4.	Прыжки (allegro)	16	6	10	Текущий
5.	Вращения (tours)	48	8	40	Текущий
6.	Партер	76	16	60	Промежуточный
7.	Итоговое занятие	2	1	1	Итоговый
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>52</b>	<b>164</b>	

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Легкость и красота в движении»**  
**на 2022/23 учебный год**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год 1 группа	02.09	29.05	34	108	216	3 раза в неделю по 2 часа
1 год 2 группа	01.09	23.09	34	72	216	3 раза в неделю по 3 часа

**1 год обучения**  
**1 группа**

№ п/п	Наименование темы	Дата проведения занятий
1.	Формирование группы. Вводное занятие.	02.09
2.	Формирование группы. Вводное занятие.	05.09
3.	Постановочная работа	07.09
4.	Разучивание танцевального репертуара	09.09
5.	Стретчинг, элементы гимнастики	12.09
6.	Репетиционная работа	14.09
7.	Постановочная работа	16.09
8.	Основы классического танца	19.09
9.	Разучивание танцевального репертуара	21.09
10.	Основы классического танца	23.09
11.	Постановочная работа	26.09
12.	Основы классического танца	28.09
13.	Стретчинг, элементы гимнастики	30.09
14.	Основы классического танца	03.10
15.	Концертная деятельность	05.10
16.	Аэробика. Основы народного танца	07.10
17.	Основы классического танца	10.10
18.	Репетиционная работа	12.10
19.	Стретчинг, элементы гимнастики	14.10
20.	Постановочная работа	17.10
21.	Репетиционная работа	19.10
22.	Аэробика. Основы народного танца	21.10

23.	Основы классического танца	24.10
24.	Стретчинг, элементы гимнастики	26.10
25.	Постановочная работа	28.10
26.	Разучивание танцевального репертуара	31.11
27.	Аэробика. Основы народного танца	02.11
28.	Основы классического танца	07.11
29.	Стретчинг. Элементы гимнастики	09.11
30.	Основы классического танца	11.11
31.	Аэробика. Основы народного танца	14.11
32.	Постановочная работа	16.11
33.	Разучивание танцевального репертуара	18.11
34.	Репетиционная работа	21.11
35.	Разучивание танцевального репертуара	23.11
36.	Постановочная работа	25.11
37.	Аэробика. Основы народного танца	28.11
38.	Основы классического танца	30.11
39.	Стретчинг. Элементы гимнастики	02.12
40.	Постановочная работа	05.12
41.	Основы классического танца	07.12
42.	Разучивание танцевального репертуара	09.12
43.	Основы классического танца	12.12
44.	Постановочная работа	14.12
45.	Репетиционная работа	16.12
46.	Концертная деятельность	19.12
47.	Постановочная работа	21.12
48.	Аэробика. Основы народного танца	23.12
49.	Стретчинг. Элементы гимнастики	26.12
50.	Основы классического танца	28.12
51.	Концертная деятельность	30.12
52.	Разучивание танцевального репертуара	09.01
53.	Постановочная работа	11.01
54.	Аэробика. Основы народного танца	13.01
55.	Стретчинг. Элементы гимнастики	16.01
56.	Основы классического танца	18.01
57.	Постановочная работа	20.01
58.	Репетиционная работа	23.01
59.	Разучивание танцевального репертуара	25.01
60.	Аэробика. Основы народного танца	27.01
61.	Основы классического танца	30.01
62.	Итоговое занятие	01.02
63.	Стретчинг. Элементы гимнастики	03.02
64.	Постановочная работа	06.02
65.	Разучивание танцевального репертуара	08.02

66.	Аэробика. Основы народного танца	10.02
67.	Основы классического танца	13.02
68.	Постановочная работа	15.02
69.	Основы классического танца	17.02
70.	Основы классического танца	20.02
71.	Постановочная работа	22.02
72.	Репетиционная работа	27.02
73.	Основы классического танца	01.03
74.	Аэробика. Основы народного танца	03.03
75.	Основы классического танца	06.03
76.	Стретчинг. Элементы гимнастики	10.03
77.	Постановочная работа	13.03
78.	Репетиционная работа	15.03
79.	Основы классического танца	17.03
80.	Основы классического танца	20.03
81.	Основы классического танца	22.03
82.	Основы классического танца	24.03
83.	Основы классического танца	27.03
84.	Основы классического танца	29.03
85.	Разучивание танцевального репертуара	31.03
86.	Основы классического танца	03.04
87.	Основы классического танца	05.04
88.	Основы классического танца	07.04
89.	Аэробика. Основы народного танца	10.04
90.	Основы классического танца	12.04
91.	Постановочная работа	14.04
92.	Основы классического танца	17.04
93.	Основы классического танца	19.04
94.	Основы классического танца	21.04
95.	Репетиционная работа	24.04
96.	Концертная деятельность	26.04
97.	Основы классического танца	28.04
98.	Стретчинг. Элементы гимнастики	03.05
99.	Основы классического танца	05.05
100.	Основы классического танца	10.05
101.	Репетиционная работа	12.05
102.	Концертная деятельность	15.05
103.	Основы классического танца	17.05
104.	Разучивание танцевального репертуара	19.05
105.	Репетиционная работа	22.05
106.	Концертная деятельность	24.05
107.	Основы классического танца	26.05
108.	Итоговое занятие	29.05



**1 год обучения  
2 группа**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Дата проведения занятий</b>
1.	Формирование группы. Вводное занятие.	01.09
2.	Постановочная работа	06.09
3.	Разучивание танцевального репертуара	08.09
4.	Стретчинг, элементы гимнастики. Репетиционная работа	13.09
5.	Постановочная работа	15.09
6.	Основы классического танца. Разучивание танцевального репертуара	20.09
7.	Основы классического танца	22.09
8.	Постановочная работа	27.09
9.	Стретчинг, элементы гимнастики	29.09
10.	Основы классического танца	04.10
11.	Аэробика. Основы народного танца	06.10
12.	Основы классического танца. Репетиционная работа	11.10
13.	Стретчинг, элементы гимнастики	13.10
14.	Постановочная работа. Репетиционная работа	18.10
15.	Аэробика. Стретчинг, элементы гимнастики	20.10
16.	Основы классического танца. Основы народного танца	25.10
17.	Постановочная работа. Разучивание танцевального репертуара	27.10
18.	Аэробика. Основы народного танца	01.11
19.	Стретчинг. Элементы гимнастики. Аэробика	03.11
20.	Основы классического танца. Основы народного танца	08.11
21.	Постановочная работа	10.11
22.	Репетиционная работа	15.11
23.	Разучивание танцевального репертуара	17.11
24.	Аэробика. Основы народного танца	22.11
25.	Основы классического танца	24.11
26.	Основы классического танца	29.11
27.	Разучивание танцевального репертуара	01.12
28.	Основы классического танца. Репетиционная работа	06.12
29.	Постановочная работа	08.12
30.	Концертная деятельность	13.12
31.	Аэробика. Основы народного танца	15.12
32.	Стретчинг. Элементы гимнастики	20.12
33.	Основы классического танца	22.12
34.	Разучивание танцевального репертуара	27.12
35.	Аэробика. Основы народного танца	29.12
36.	Стретчинг. Элементы гимнастики	10.01
37.	Основы классического танца	12.01

38.	Постановочная работа	17.01
39.	Разучивание танцевального репертуара	19.01
40.	Аэробика. Основы народного танца	24.01
41.	Основы классического танца	26.01
42.	Стретчинг. Элементы гимнастики	31.01
43.	Разучивание танцевального репертуара. Постановочная работа	02.02
44.	Аэробика. Основы народного танца	07.02
45.	Основы классического танца	09.02
46.	Постановочная работа	14.02
47.	Основы классического танца	16.02
48.	Постановочная работа	21.02
49.	Основы классического танца	28.02
50.	Аэробика. Основы народного танца	02.03
51.	Стретчинг. Элементы гимнастики	07.03
52.	Постановочная работа	09.03
53.	Репетиционная работа	14.03
54.	Основы классического танца	16.03
55.	Основы классического танца	21.03
56.	Основы классического танца	23.03
57.	Основы классического танца	28.03
58.	Разучивание танцевального репертуара	30.03
59.	Основы классического танца	04.04
60.	Основы классического танца	06.04
61.	Аэробика. Основы народного танца	11.04
62.	Основы классического танца	13.04
63.	Постановочная работа	18.04
64.	Основы классического танца	20.04
65.	Репетиционная работа	25.04
66.	Концертная деятельность	27.04
67.	Основы классического танца	02.05
68.	Стретчинг. Элементы гимнастики	04.05
69.	Репетиционная работа	11.05
70.	Основы классического танца	16.05
71.	Основы классического танца	18.05
72.	Итоговое занятие	23.05



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 544 с углубленным изучением английского языка Московского района Санкт-Петербурга

***ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
«Лёгкость и красота в движении» 1 гр.***

**ФИО педагога дополнительного образования:** Строева Надежда Юрьевна

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		Форма корректировки (объединение тем, перенос на другую дату, др.)	Причина корректировки (болезнь педагога, праздничный день, др.)
		по плану	по факту		

Согласовано: \_\_\_\_\_



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 544 с углубленным изучением английского языка Московского района Санкт-Петербурга

***ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
«Лёгкость и красота в движении» 2 гр.***

**ФИО педагога дополнительного образования:** Строева Надежда Юрьевна

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		Форма корректировки (объединение тем, перенос на другую дату, др.)	Причина корректировки (болезнь педагога, праздничный день, др.)
		по плану	по факту		

Согласовано: \_\_\_\_\_