

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144  
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ПРИНЯТО**  
Педагогическим советом  
ГБОУ лицея №144  
Протокол № 188  
от 30.05.2022

**УТВЕРЖДАЮ**  
Приказ №217  
от 01.09.2022 г.  
директор ГБОУ лицея №144  
Федорова Л. А.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Художественной направленности  
«Основы классического танца»  
Срок реализации: 2 года  
Возраст: 6-12 лет**

**Составитель:**  
Лупова Светлана Мандраимовна,  
Криловецкая Ирина Георговна,  
педагоги дополнительного образования

**Санкт-Петербург  
2022**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа направлена на обучение основам хореографического искусства, развитие общефизических, артистических, исполнительских способностей, воспитание эстетических критериев, необходимых для достижения гармоничного социального, интеллектуального и нравственного развития учащегося.

В самые древние времена танец был одним из первых языков, которым люди могли выражать свои чувства. Танец содержит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, танец приносит радость, как исполнителю, так и зрителю, раскрывает и растит духовные силы, воспитывает вкус и любовь к прекрасному. Танец – эффективное развивающее средство, способствующее телесно-духовному совершенствованию ребенка. Это один из факторов развития гармоничной и духовно богатой личности. Танец – это совокупность выразительных и организованных движений, подчиненных общему ритму. Он обладает большой силой и интенсивностью эмоционального воздействия, приобщая ребенка к символическому языку жестов и танцевальных движений. Подход к пониманию природы танца осуществляется по принципу «от простого к сложному». Поэтапное развитие моторики ребенка, сенсорных и мышечных рефлексов, чувства ритма, умения подчинять движение тела музыкальной теме танца способствует общему развитию психических функций детского организма, свойств и качеств растущей и развивающейся личности.

Данная программа разработана для хореографической студии и относится к художественной направленности, ориентирована на развитие общей и эстетической культуры воспитанников, а также художественных способностей и склонностей в хореографическом искусстве.

По уровню освоения программа является общекультурной и рассчитана на два года обучения.

Актуальность данной программы заключается в использовании наряду с традиционными методиками обучения хореографии методы совершенствования опорно-двигательного аппарата, коррекции осанки, технологии дыхательной гимнастики. Актуальность программы подтверждается статистическими данными медицинских исследований, констатирующих факт роста количества детей дошкольного и младшего школьного возраста с нарушением осанки, опорно-двигательного аппарата, заболеваний дыхательных путей. В процессе систематических занятий танцами у детей вырабатываются координация, формируется грациозная фигура, правильная осанка. В процессе обучения развивается физическая сила, выносливость, ловкость.

Основной идеей программы является то, что благодаря занятиям в студии у учащихся формируется устойчивый интерес к культурным ценностям вообще, и к искусству танца в частности. В процессе обучения учащиеся не только изучают различные дисциплины (классический, танец, народный, джаз, модерн и др.), но также участвуют в концертах, фестивалях, выезжают на отдых и продолжение тренировочного процесса в детские оздоровительные лагеря, посещают театры, выставки, мастер-классы. Тем самым под руководством педагогов и родителей впитывают в себя лучшее из культурной и общественной жизни района, города, страны и даже мира.

Занимаясь в хореографической студии, дети получают всестороннее развитие: помимо основных моментов, таких как физическое, эмоциональное и интеллектуальное развитие, развиваются музыкальность, чувство ритма, эстетическая культура, этика поведения. Но, кроме этого, занятия благоприятно воздействуют на развитие качеств личности: учащиеся становятся более собранными и организованными, умеют достигать поставленной цели, активны в повседневной жизни и имеют позитивное отношение ко всему новому, в том числе и к процессу обучения.

**Отличительной особенностью данной программы** то, что в студии могут заниматься дети 1 и 2 групп здоровья, а также дети, имеющие небольшие ограничения по физической нагрузке. Программа является **здоровьесберегающей**. При составлении плана занятия все эти факторы учитываются, ведутся личные дела, благодаря которым отслеживается не только результативность освоения программы, но и результативность образовательной и воспитательной деятельности по отношению к каждому отдельному учащемуся.

Вспомогательные корригирующие упражнения, дыхательная гимнастика выполняются из разных положений: на спине и животе, сидя, стоя, на коленях, стоя в полный рост. Упражнения, которые выполняются, лежа на полу, разгружают позвоночник, приучают детей сосредотачивать внимание на суставно-мышечных ощущениях и учат сознательно управлять мышцами своего тела. Учащиеся осваивают также правила полного расслабления тела. В результате выполнения упражнений увеличивается гибкость суставов, эластичность мышц и связок, что позволяет ребенку уверенней чувствовать себя в выполнении танцевальных движений. Дети развиваются физически, совершенствуются двигательные навыки, развивается способность самовыражения посредством танца. Все занятия строятся по принципу общедоступности, без ущерба для качества образовательного процесса. Волнообразное построение занятий позволяет рационально чередовать трудные упражнения с легко выполняемыми, что позволяет каждому ребенку почувствовать себя успешным в данном виде деятельности, естественным образом поддерживать мотивацию трудной, но достижимой цели. Все выполняемые упражнения отбираются по принципу природосообразности. Соответствуют как строению тела, так и природным функциям опорно-двигательной и мышечной систем организма ребенка старшего дошкольного возраста. Сочетание элементов классического танца с системой вспомогательных упражнений, применяемых целенаправленно и индивидуально, особенно важно в начальный период обучения, когда организм еще пластичен, податлив к тренировкам. Это позволяет в ряде случаев проводить занятия с детьми, имеющими некоторые физические ограничения и успешно корректировать неблагоприятные тенденции развития. Занятия расширяют двигательные возможности ребенка, а его сфера личности обогащается положительными эмоциональными переживаниями радости достижения ранее недоступной сферы деятельности, общения с другими детьми, успешных выступлений на показательных мероприятиях.

Все вышеперечисленное позволяет говорить о хорошей **социализации**, наши учащиеся легче адаптируются в повседневной жизни, они социально активны, востребованы как творческие личности, чаще выступают в качестве лидеров.

Говоря о разносторонней физической подготовке, требующейся в коллективе для исполнения танцев различных направленностей (деми-классик, классика, народные, эстрадные, современные), можно говорить о **профориентации** с самых начальных этапах обучения. Дети, танцующие в хореографической студии «Стрекоза» получают не только знания и умения, достаточные для обучения в образцовых коллективах, но, имея желание, а также подходящие внешние данные, могут успешно поступать в профессиональные балетные учебные заведения.

#### **Адресат программы**

По программе «Основы классического танца» на первом году обучения могут заниматься дети без предварительного отбора по уровню специальных данных, имеющие справку от врача об отсутствии противопоказаний. Ко второму году обучения складывается творческий ансамбль и дополнительный набор осуществляется по собеседованию, на котором претендент должен

- Знать: правила исполнения движений классического, народного и эстрадного танца на уровне года обучения, соответствующего возрасту.
- Уметь: правильно и эмоционально выполнять движения и комбинации. На достаточном уровне владеть своим телом.
- Иметь навыки: взаимодействовать в коллективе, сценических выступлений.

- Иметь мотивацию к занятиям хореографическим творчеством

### **Цель программы**

Формирование общей культуры учащихся посредством обеспечения духовно-нравственного воспитания и развития творческих способностей в хореографическом коллективе.

### **Задачи**

#### *Обучающие*

1. Освоение элементов классического танца.
2. Освоение элементов народно-характерного танца.
3. Изучение специальной терминологии.
4. Обучение выразительному исполнению.

#### *Развивающие*

1. Развитие музыкально – образного мышления.
2. Развитие познавательных интересов.
3. Развитие эмоциональной сферы.
4. Развитие специальных способностей.

#### *Воспитательные*

1. Воспитание трудолюбия, ответственности и др. личностных качеств.
2. Воспитание толерантности.
3. Совершенствование навыков публичного выступления.

### **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

В студию на первый год обучения принимаются дети 6-7 лет, без медицинских противопоказаний к занятиям хореографией.

Возможен прием детей на последующие годы обучения при наличии вакантных мест в коллективе по результатам собеседования (прослушивания). На собеседовании обращается внимание на следующие критерии:

на 2-ой год обучения:

- Отсутствие ярко выраженных физических дефектов (например, косолапие, сутулость).
- Знания, умения и навыки, определяемые результатом обучения на Программа рассчитана на 2 года обучения.

Режим занятий составлен в соответствии с нормативами СанПиН **2.4.4.3172-14** и имеет следующий объем часов:

1-ый год – 144 академических часа;

2-ой год – 144 академических часа.

Наполняемость в группах предполагает следующий состав учащихся:

1 год – не менее 15 человек;

2 год – не менее 12 человек.

В процессе своего обучения учащиеся получают начальную хореографическую подготовку по классическому танцу, осваивают базовые упражнения и комбинации, изучают детский танцевальный репертуар (детские и народные танцы). На всем протяжении обучению по программе ведут активную концертную деятельность, участвуют в работе ансамбля. Часть работы коллектив проводит на каникулярных выездах в детские оздоровительно-образовательные учреждения (осенний и весенний период на 10 дней в Ленинградскую область и летний период на 21 день в ДОЛ на Черноморское побережье). На таких выездах кроме работы над репертуаром и работы над развитием данных огромное внимание уделяется воспитательной работе и развитию личностных качеств через участие в мероприятиях лагеря и отряда.

### **Формы и методы работы**

| Года обучения | Недельная нагрузка | Направления деятельности | Кол-во часов |       | Формы и методы |
|---------------|--------------------|--------------------------|--------------|-------|----------------|
|               |                    |                          | всего        | В том |                |
|               |                    |                          |              |       |                |

|          |                                |   |     |                |   |
|----------|--------------------------------|---|-----|----------------|---|
|          |                                |   |     | числе          |   |
| 1-ый год | 2 раза по 2 академических часа | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Основы классического танца</li> <li>• Работа над репертуаром</li> <li>• выезды на каникулы в ДОЛ.</li> </ul> | 144 | 84<br>36<br>14 | Объяснение, репетиция, концерт; аттестационное занятие; посещение театра; выезды на каникулы в ДОЛ.                     |
| 2-ой год | 2 раза по 2 академических часа | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Основы классического танца</li> <li>• Работа над репертуаром</li> <li>• выезды на каникулы в ДОЛ.</li> </ul> | 144 | 84<br>36<br>14 | Объяснение, репетиция, концерт; конкурс, фестиваль, аттестационное занятие; посещение театра; выезды на каникулы в ДОЛ. |

Занятия по программе ведёт педагог дополнительного образования в области хореографии. Желательно отдельный педагог по каждому танцевальному направлению.

Для реализации программы требуется следующее **материально-техническое обеспечение:**

| № п/п | Оборудование                     | Примечания |
|-------|----------------------------------|------------|
| 1.    | Зал для занятий хореографией     | 1          |
| 2.    | Магнитофон (музыкальный центр)   | 1          |
| 3.    | Удлинитель                       | 2          |
| 4.    | Коврики гимнастические           | 16         |
| 5.    | Утяжелители                      | 32         |
| 6.    | Ленты эластичные для растяжки    | 10         |
| 7.    | Скакалки                         | 16         |
| 8.    | Шпаги                            | 12         |
| 9.    | Подсолнухи (цветы искусственные) | 24         |
| 10.   | Костюмы                          |            |

На занятиях по классическому танцу необходимо:

1. Оборудование зала:

- станок

- покрытие пола (паркет, сплошной линолеум или спец. покрытие).

- зеркала

2. Форма одежды:

- девочки: белые колготки, белые купальники, юбочки, балетные туфли мягкие, народные туфли, джазовки;
- мальчики: черные лосины и белые майки, допускаются подтяжки. Мягкая обувь для классического танца. Народные сапоги. Джазовки.

### Планируемые результаты

**Предметные результаты** изучения хореографии отражают опыт учащихся в танцевальной деятельности, а именно:

- развитие художественного вкуса, устойчивый интерес к танцевальному искусству и различным видам танцевально-творческой деятельности;

- общее понятие о роли хореографии в жизни учащегося и его духовно-нравственном развитии, знание основных закономерностей хореографического искусства;
- представление о художественной картине мира на основе освоения отечественных традиций и постижения историко-культурной, этнической, религиозной самобытности танцевального искусства разных народов;
- использование элементарных умений и навыков при воплощении художественно-образного содержания танцевальных произведений в различных видах хореографической и учебно-творческой деятельности;
- готовность применять полученные знания и приобретенный опыт творческой деятельности при реализации различных проектов;
- участие в создании танцевально-пластических композиций, хореографических постановок, импровизаций, танцевальных фестивалей, концертов, конкурсов и др.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- 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 как факторе успешной учебы и социализации;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- формирование навыка обнаружения ошибок при выполнении учебных заданий;
- формирование навыка взаимодействия со сверстниками;
- формирование умения планирования занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга с использованием средств хореографии;
- осуществление анализа и объективной оценки выступлений своих сверстников, а также результатов собственного труда;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях человека;

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, а также уважительного отношения к истории и культуре других народов;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных 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.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**1-ый год обучения**

| №<br>п/п | Название раздела,<br>темы          | Количество часов |           |           | Формы контроля  |
|----------|------------------------------------|------------------|-----------|-----------|---|
|          |                                    | Всего<br>часов   | Теория    | Практика  |   |
| 1        | Вводное занятие                    | 2                | 1         | 1         | Наблюдение, входная диагностика (приложение 2)                                  |
| 2        | PAR TERRE- гимнастика              | 36               | 10        | 26        | Наблюдение, результаты замеров 1 раз в месяц (приложение 3)                     |
| 3        | Классический EXERSICE              | 34               | 10        | 24        | Наблюдение, открытые занятия(3 раза в год), контрольное занятие(2 раза в год)   |
| 4        | ALLEGRO                            | 12               | 4         | 8         | Наблюдение  |
| 5        | Музыкально- ритмическое развитие   | 16               | 6         | 10        | Наблюдение, диагностика (приложение 2)  |
| 6        | Постановочно- репетиционная работа | 34               | 14        | 20        | Наблюдение  |
| 7        | Концертная деятельность            | 8                | -         | 8         | Участие в концертной деятельности, концертно- репертуарная карта (приложение 1) |
| 8        | Итоговое занятие                   | 2                | 2         | -         | Итоговая диагностика (приложение 2)   |
|          | <b>Итого:</b>                      | <b>144</b>       | <b>46</b> | <b>98</b> |   |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**2-ой год обучения**

| №<br>п/п | Название раздела,<br>темы         | Количество часов |           |           | Формы контроля   |
|----------|-----------------------------------|------------------|-----------|-----------|--|
|          |                                   | Всего<br>часов   | Теория    | Практика  |  |
| 1.       | Вводное занятие                   | 2                | 1         | 1         | Наблюдение, входная диагностика (приложение 2)                                 |
| 2.       | PAR TERRE – гимнастика            | 20               | 5         | 15        | Наблюдение, диагностика (приложение 3)   |
| 3.       | Классический EXERSICE             | 40               | 10        | 30        | Наблюдение, открытые занятия(3 раза в год), контрольные занятия (2 раза в год) |
| 4.       | ALLEGRO                           | 14               | 4         | 10        | Наблюдение   |
| 5.       | Музыкально-ритмическое развитие   | 18               | 6         | 12        | Наблюдение, диагностика (приложение 2)   |
| 6.       | Постановочно-репетиционная работа | 38               | 10        | 28        | Наблюдение   |
| 7.       | Концертная деятельность           | 8                | -         | 8         | Участие в концертной деятельности, концертно-репертуарная карта (приложение 1) |
| 8.       | Аттестационное занятие            | 2                | -         | 2         | Промежуточная диагностика (приложение 2)                                       |
| 9.       | Итоговое занятие                  | 2                | 1         | 1         | Итоговая диагностика (приложение 2)  |
|          | <b>Итого:</b>                     | <b>144</b>       | <b>46</b> | <b>98</b> |  |



**Календарный учебный график**  
**реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**«Стрекоза. Основы хореографического творчества»**  
**на 2022-2023 учебный год**

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество во учебных часов | Режим занятий             |
|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| 1 год        | 12.09.2022          | 31.05.2023             | 36                        | 72                      | 144                         | 2 раза в неделю по 2 часа |
| 2 год        | 01.09.2022          | 25.05.2023             | 36                        | 72                      | 144                         | 2 раза в неделю по 2 часа |

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144  
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ПРИНЯТО**  
Педагогическим советом  
ГБОУ лицея №144  
Протокол № 188  
от 30.05.2022



**Рабочая программа**  
**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**  
**Художественной направленности**  
**«Основы классического танца»**  
**Возраст: 6-12 лет**  
**Год обучения: 1**

**Составитель:**  
Лупова Светлана Мандраимовна,  
Криловецкая Ирина Георговна,  
педагоги дополнительного образования

**Санкт-Петербург**  
**2022**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Основы классического танца» на первом году обучения направлена на обучение основам хореографического искусства, развитие общефизических, артистических, исполнительских способностей, воспитание эстетических критериев, необходимых для достижения гармоничного социального, интеллектуального и нравственного развития ребенка.

Поэтому в этот период среди основных задач педагога можно выделить:

- развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости);
- развитие танцевальных данных (выворотности, гибкости, прыжка, шага, устойчивости и координации), изучение танцевальных элементов;
- развитие ритмичности, музыкальности, артистичности и эмоциональной выразительности;
- воспитание трудолюбия, терпения, навыков общения в коллективе.

В основу обучения детей младшего школьного возраста необходимо закладывать игровое начало.

Правильно подобранные и организованные в процессе обучения танцы-игры способствуют умению трудиться, вызывают интерес к занятию, к процессу.

Один из важных факторов работы на начальном этапе обучения – использование минимума танцевальных элементов при максимуме возможности их сочетания.

Длительное изучение, проработка небольшого количества материала дает возможность качественного его усвоения, что в дальнейшем явится прочным фундаментом знаний. Разнообразие сочетаний танцевальных движений создает впечатление новизны и развивает творческую фантазию детей.

Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений.

Хореографическая тренировка (экзерсис) – это достаточно длительный процесс выработки большого числа все усложняющихся музыкально-двигательных навыков. Позы, положения, движения и их комбинации в различных сочетаниях – это новые для организма двигательные навыки, новая психологическая и физическая нагрузка.

Для того, чтобы процесс обучения хореографией был эффективен и решал поставленные задачи, педагогу-хореографу необходимо строить занятия с учетом возрастных особенностей детей. Возраст 7–8 лет — один из переломных этапов в развитии ребенка. Основательно меняются все органы и ткани организма. Меняется поведение. У ребенка развивается воля, деятельность обретает направленность и смысл, появляется привычка придерживаться правил и норм поведения. Развиваются чувства, эстетические переживания, интересы. Возрастает возможность пространственной ориентирования, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений.

**Цель занятий:** ознакомление учащихся с миром танцевального искусства. Изучение основ классического танца.

### **Задачи:**

#### *Обучающие*

- Формирование элементарных хореографических знаний, умений и навыков.
- Постановка спины, рук, ног.

- Знакомство детей с различными музыкально-ритмическими движениями в соответствии с характером музыки.
- Знакомство с правилами поведения на сцене.
- Изучение простейших хореографических терминов.

*Развивающие*

- Развитие творческих способностей детей на основе личностно-ориентированного подхода.
- Развитие воображения и фантазии детей в различных видах деятельности.
- Развитие музыкальных качеств (музыкальный слух, чувство ритма).
- Развитие хореографических способностей.
- Развитие психических процессов (внимание, память, мышление).

*Воспитательные*

- Формирование готовности к межкультурному взаимодействию, интереса к культуре русского народа и других народов мира.
- Организация взаимоотношений со сверстниками.
- Формирование ответственного и бережного отношения к своему организму.

| Изменения в организме у 6-8-летних детей  | Особенности развития  | Направленность образовательной деятельности   |
|---|---|---|
| Заканчивается формирование костной системы физиологических изгибов позвоночника, свода стопы. | Мышцы еще слабые, противопоказаны долгие статические позы                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Работа над правильной осанкой, постановка корпуса</li> <li>• Развитие гибкости, пластики</li> <li>• Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов</li> </ul> |
| Органы дыхания  | Заканчивается формирование структуры легочных долек. Дыхание становится более глубоким. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучение правильному дыханию во время упражнений</li> </ul>  |
| Сердечно-сосудистая система   | Меняется в сторону увеличения выносливости и повышения работоспособности.               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Занятия ОФП</li> </ul>   |
| Мышечная система  | Мышцы укрепляются, становятся более упругими и эластичными.                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Занятия по развитию данных</li> <li>• Развитие шага, растяжка</li> </ul>   |
| Центральная нервная система   | К 7 годам вес мозга увеличивается почти   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения на развитие координации</li> </ul>  |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>в 3 раза. Развивается память, внимание.</p> <p>Развивается образное и пространственное мышление</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Изучение различных рисунков и перестроений</li> <li>• Работа над образными этюдами</li> </ul> |
|--|--|--|

***Образовательная деятельность направлена на:***

- *физическое развитие:* ОФП, развитие данных, развитие координации, работа по постановке корпуса;
- *художественно-эстетическое развитие:* использование хорошей музыки, беседы, посещение театров, выставок; формирование представлений о видах искусства, в том числе направлений танцевального искусства;
- *познавательное развитие:* работа над постановками, изучение терминологии, проведение аналогий и др.;
- *социально-коммуникативное развитие:* игры, тренинги, работа над постановками; воспитание ценностного отношения детей к здоровью и человеческой жизни, развитие мотивации к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

## Планируемые результаты первого года обучения

- Сформированы элементарные хореографические знания, умения и навыки:
  - приобретена правильная постановка спины,
  - понимание правильности и красоты линии рук различных позициях,
  - умение правильно и с учетом природных данных выполнять позиции ног (1, 2, 3,5).
- Дети знакомы и умеют выполнять различные музыкально-ритмические движения в соответствии с характером музыки.
- Имеют представление о правилах поведения на сцене.
- Понимают и могут произнести простейшие хореографические термины (Plie, battement tundu, battement jete, rond de jambe par terre, sur le cou de pied).
- Приходит понимание чувства ритма, развивается музыкальность в соответствии с индивидуальными особенностями.
- Происходит развитие творческих способностей детей на основе личностно-ориентированного подхода (первые шаги в импровизации).
- Развитие воображения и фантазии детей в различных видах деятельности, что особенно ярко проявляется во время выездов в ДОЛ.
- Однозначно улучшаются внимание и память.
- Проявление интереса к культуре русского народа и других народов мира.
- Благодаря как формальному общению, так и неформальному, происходит «настройка» взаимоотношений со сверстниками.
- Учатся ответственно и бережно относиться к своему организму.

## СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ первого года обучения

### 1. Вводное занятие

*Теория:* правила поведения на занятии и в лицее. Инструктаж по технике безопасности. Рассказ о танцевальном искусстве, хореографической студии «Стрекоза».

*Практика:* Игра «хоровод-знакомство», входная диагностика.

### 2. Музыкально-ритмическое развитие

*Теория:* Знакомство со средствами музыкальной выразительности. Темп. Рисунок. Эмоциональная окраска. Характер и динамика движений; форте, пиано, легато, стаккато. Форма и фразировка: а) часть; б) предложение; в) фраза. Работа над движениями в пространстве, метр, затакт.

*Практика:* Танцевальная игра «Танец пяти движений». Ритмические упражнения. Игра «Танец морских волн». Отражение в движении характера музыки; отражение в движении динамических оттенков. Этюды. Движение, отмечающее начало такта; затактовое построение. Движение из-за такта

### 3. Par terre – гимнастика

*Теория:* развитие эластичности и крепости голеностопа, разработка выворотности, подвижности в тазобедренном суставе, выработка осанки и гибкости. Разработка эластичности мышц и связок задней поверхности бедра.

*Практика:* упражнения на развитие подъёма и подвижности стопы. упражнения «Бабочка», «Лягушка». Упражнения на растяжку, «шпагат», «разворот», упражнения «мостик», «лодочка», «кошечка», «рыбка», «самолетик», перегибы в разных положениях. Различные виды «шпагатов» — продольный, поперечный, с провисом. Проработка движений классического exersice лежа на животе.

### 4. Allegro

*Теория:* правила исполнения прыжков.

*Практика:* Temps leve по VI позиции. Temps levé sauté по I позиции на 2/4. Temps leve saute по I, II, V позициям. Pas echappé на 4/4. Changement de pieds у станка.

### 5. Классический exersice

*Теория:* Точки класса (зала) — по методике А. Я. Вагановой. Положение en face. Понятия рабочая и опорная нога. Правила исполнения Demi-plié. Постановка корпуса в I позиции. Правила исполнения Relevé. Понятие направлений en dehors et en dedans.

*Практика:* постановка корпуса. Позиции ног I, II (при относительной выворотности ног). Demi-plié в I позиции. III позиция ног. Battement tendu в I позиции в сторону. Relevé на полупальцы (в невыворотных и выворотных позициях). Passé par terre. Перегиб корпуса вперед. Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans. Battement tendu jeté в сторону из I позиции. Положение sur le sou-de-pied основное и условное. Battement frappé в сторону, носком в пол. Battement fondu в сторону, вперед, назад носком в пол. Battement relevé lent. Grand plié по I позиции. Grand battement jeté из I позиции в сторону. I и III port de bras. Temps lié par terre. Battement frappé. Rond de jambe par terre en dehor et en dedan.

### 6. Постановочно-репетиционная работа

**Теория:** прослушивание музыки, определение образов, сюжет. Логика построения по рисункам. Логика перехода от одного движения к другому. Просмотр видеоматериалов с выступления.

**Практика:** разучивание комбинаций, отработка передвижений и переходов, отработка эмоционального исполнения. Разводка танца по рисунку. Работа над исполнительским мастерством. Работа над правильностью и четкостью исполнения.

#### **7. Концертная деятельность**

**Теория:** правила поведения на сцене.

**Практика:** выступление на концертах, конкурсах, фестивалях.

#### **8. Итоговое занятие**

**Теория:** подведение итогов, награждение.

**Практика:** игра с использованием ИКТ «Ассоциации. Танец». Итоговая диагностика.



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144  
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ПРИНЯТО**  
Педагогическим советом  
ГБОУ лицея №144  
Протокол № 188  
от 30.05.2022



**УТВЕРЖДАЮ**  
Приказ №217  
от 01.09.2022 г.  
директор ГБОУ лицея №144  
Федорова Л. А.

**Рабочая программа  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
Художественной направленности  
«Основы классического танца»  
Возраст: 6-12 лет  
Год обучения: 2**

**Составитель:**  
Лупова Светлана Мандраимовна,  
Криловецкая Ирина Георговна,  
педагоги дополнительного образования

**Санкт-Петербург  
2022**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

На втором году обучения происходит совершенствование комплекса знаний и навыков, полученных за первый год обучения. Дети научатся свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей, применяя ранее изученные упражнения, в различных комбинациях, рисунках и танцах. У учащихся начнет формироваться индивидуальный стиль, развиваться двигательная память, запоминание специальных терминов, позиций, движений, рисунков и т.д.

На данном этапе учащиеся уже обладают первоначальной базой определенных знаний в области хореографии. Дети свободно ориентируются в танцевальном зале, владеют практическими навыками исполнительской деятельности, могут использовать простейшую терминологию на занятиях.

Занятия на данном этапе предполагают изучение более сложных движений, комбинаций, рисунков и композиций. Учащиеся будут учиться различать движения и упражнения разных техник в хореографии, будут овладевать методическими знаниями и более сложной терминологией. Сформируются начальные теоретические и технические навыки использования приемов актерского мастерства и сценической выразительности на практике.

### Цель программы

Формирование общей культуры учащихся посредством обеспечения духовно-нравственного воспитания и развития творческих способностей в хореографическом коллективе.

### Задачи:

#### Обучающие

- Освоение элементов классического танца.
- Изучение специальной терминологии.
- Обучение выразительному исполнению.

#### Развивающие

- Развитие музыкально – образного мышления.
- Развитие познавательных интересов.
- Развитие эмоциональной сферы.
- Развитие специальных способностей.
- Сохранение и укрепление психического здоровья детей.

#### Воспитательные

- Воспитание трудолюбия, ответственности и др. личностных качеств.
- Воспитание толерантности.
- Совершенствование навыков публичного выступления.
- Создание комфортного психологического климата, благоприятной ситуации успеха.

| Изменения в организме у 8-10-летних детей | Особенности развития  | Направленность образовательной деятельности  |
|---|---|--|
| период развития координации движений      | на более высоком качественном уровне овладевают различными двигательными действиями | <ul style="list-style-type: none"><li>• работа над технически правильным исполнением</li><li>• работа с предметами (скакалка, мяч и др.)</li></ul> |
| Развивается воображение, память           | Улучшаются возможности ориентации в пространстве                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Изучение более сложных рисунков в танце</li></ul>  |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игры на перестроения</li> </ul>   |
| Улучшение чувства ритма   | Тренированное, чувство ритма создает предпосылки хорошего кровотока во всем организме, ликвидирует психические и физические зажимы. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ритмические игры</li> <li>• Упражнения на смену ритмического рисунка</li> <li>• Ритмические комбинации</li> </ul> |
| Интенсивный рост определяет большое расстояние между позвонками, но слабый мышечный аппарат | Благоприятный период для развития гибкости  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Постановка спины</li> <li>• ОФП</li> <li>• Различные перегибы и упражнения на развитие гибкости</li> </ul>        |

***Образовательная деятельность направлена на:***

- *физическое развитие:* ОФП, развитие данных, развитие координации, работа по постановке корпуса;
- *художественно-эстетическое развитие:* использование хорошей музыки, беседы, посещение театров, выставок; формирование представлений о видах искусства, в том числе направлений танцевального искусства;
- *познавательное развитие:* работа над постановками, изучение терминологии, проведение аналогий и др.;
- *социально-коммуникативное развитие:* игры, тренинги, работа над постановками; воспитание ценностного отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развитие мотивации к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

## СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ второго года обучения

1. Вводное занятие  
**Теория:** правила поведения на занятии и в лицее. Инструктаж по технике безопасности.  
**Практика:** Игра «Ассоциации. Танец». Входная диагностика.
2. PAR TERRE – гимнастика  
**Теория:** повторение правил исполнения движений и упражнений.  
**Практика:** комплекс упражнений 1-го года обучения.
3. Классический exersice  
**Теория:** правила исполнения Grand plié, упражнения, развивающие танцевальный шаг.  
**Практика:** махи, круговые махи, растяжка по станку, различного вида «шпагаты», battement tendu с plié по V позиции.
4. Allegro  
**Теория:** правила исполнения скользящего прыжка.  
**Практика:** прыжок glissade в сторону, проработка основных лексических движений, упражнение на развитие гибкости.
5. Музыкально-ритмическое развитие  
**Теория:** рисунок танца, развитие силы и выносливости, правила исполнения préparation для rond de jambe par terre  
**Практика:** разводка танца по рисунку, упражнение на развитие силы и выносливости мышечного аппарата, перестроения из круга в круг прочесом
6. Постановочно-репетиционная работа  
**Теория:** эмоции в танце. правила исполнения скользящего прыжка  
**Практика:** работа над эмоциональным исполнением номера. упражнения на развитие подвижности стоп и выработку подъема, репетиции номеров. Концертная деятельность
7. Аттестационное занятие  
**Практика:** показ занятия по классическому танцу.
8. Итоговое занятие  
**Теория:** итоговая диагностика.  
**Практика:** игровая программа.

### Планируемые результаты второго года обучения.

- Умение правильно и четко исполнять изучаемые элементы классического танца.
- Приобретены знания по специальной терминологии на французском языке.
- Умение четко и выразительно исполнять танцевальные элементы.
- Умеют создать и исполнить образ под характерную музыку (лирический-игровой, веселый-грустный).
- Проявляют интерес в сфере танцевального искусства в сфере другой творческой деятельности.
- Танцевание становится более выразительным с точки зрения эмоционального исполнения.
- Происходит развитие специальных способностей, что отражается в диагностике.
- Сохранение и укрепление психического здоровья детей.
- Становятся более трудолюбивыми, ответственными.
- С пониманием относятся к культуре и истории других народностей.
- Более качественно могут преодолевать стресс при выступлении на сцене.

ГБОУ лицей № 144  
Калининского района  
Санкт-Петербурга  
Подписано электронной подписью  
07.11.2023 14:21  
директор  
Федорова Лолита Анатольевна  
7804140160-15-1667809511-20221107-310-1-1125-11