

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
лицей № 378 Кировского района г. Санкт-Петербурга  
Отделение дополнительного образования "РИТМ"

**«ПРИНЯТО»**  
Педагогическим советом  
ГБОУ лицей №378  
Решение от «30» 08 2022  
Протокол № 9

**«УТВЕРЖДЕНО»**  
Приказом №293 от «30» 08 2022  
Директор ГБОУ лицей №378  
С.Ю.Ковалюк С.Ю.Ковалюк



Рабочая программа

# **Хореографическая студия «МАЛЕНЬКАЯ СТРАНА»**

Возраст учащихся: 8-9 лет  
Первый год обучения

Разработчики программы:  
Хохолева Александра Андреевна,  
педагог дополнительного образования;  
Царук Ольга Владимировна,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

#### **4.1. Особенности организации образовательного процесса**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореографическая студия «Маленькая страна» 1 года обучения рассчитана на 144 часа в год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю). К занятиям допускаются учащиеся, не имеющие противопоказаний по здоровью, в возрасте 7-9 лет, как мальчики, так и девочки. Количество учащихся 15 человек.

#### **4.2. Задачи программы 1-го года обучения.**

##### *Образовательные задачи:*

- обучение приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;
- обучение основам классического танца;
- обучение базовым упражнениям стретчинга и акробатики;
- формирование знаний в области истории хореографического творчества.

##### *Развивающие задачи:*

- развитие гибкости обучающихся, их выносливости и силовых качеств;
- развитие элементарных навыков координации;
- Формирование правильной осанки и коррекция фигуры обучающихся.

##### *Воспитательные задачи:*

- воспитание дисциплинированности, ответственного подхода к занятиям;
- воспитание элементарных навыков взаимодействия в коллективе.

#### **4.3. Содержание программы 1 года обучения**

##### *1 тема: Вводное занятие.*

**Теория:** Инструктаж по технике безопасности. Содержание, режим и форма занятий. Внешний вид воспитанников. Роль подготовки к занятиям. Дисциплина во время обучения. Взаимоотношения «учащиеся - преподаватель». Понятие «Танец». История возникновения и развития танца.

##### *2 тема: Музыкально-ритмические упражнения*

**Теория:** Связь музыки и движения. Характер музыки. Зависимость движения от характера музыки. Музыкальное вступление. Музыкальная фраза. Ритм музыки. Правила исполнения танцевальных движений.

##### **Практика:**

*Выполнение танцевальных движений в кругу и по диагонали:* шаги с носочка, шаги на полупальцах, ходьба на пятках, бег с захлестом, подскоки, галоп, гусиный шаг, шаг польки;

*Выполнение упражнений на середине зала:* наклоны головы вперед, назад и в стороны, круговые движения головой, подъемы и опускания плеч (два плеча вместе и по-одному), круговые движения плечами, мельница руками, мельница руками в прыжке, боковые

наклоны корпуса, наклоны корпуса вперед, складочка в положении стоя, упражнение «ласточка»; Упражнения на перестроение: «расческа», «фонтан».

*Музыкально-ритмические игры:* «Магазин», «Платочек», «Паук и мухи», «Скульптор», «Охотник и кенгуру», «Мячики», «Тамбурин», «Веселые ложки».

### **3 тема: Стретчинг и силовые упражнения.**

**Теория:** Роль упражнений на растяжку и силовых упражнений. Подготовка тела к работе, к танцевальным физическим нагрузкам. Правила выполнения упражнений.

**Практика:** В положении сидя: «Утюжки-иглолки» (сокращение и вытягивание стоп), «Складочка, «Бабочка, ножницы ногами под углом 45 градусов, «Сидели два медведя» (наклоны корпуса к максимально широко расставленным ногам), «Крокодилчик», поперечный шпагат.

В положении лежа на животе: «Лягушка», «Бревнышко», подъемы и опускания рук и ног, «Ящерица», «Корзиночка», «Лодочка».

В положении лежа на спине: «Мостик», «Орешек».

### **4 тема: Азбука классического танца.**

**Теория:** История возникновения и развития классического танца. Значение классического танца в современном мире. Названия и правила исполнения хореографических «па».

**Практика:** Выполнение упражнений: точки зала, диагонали, положения an face и eroulement, preparation, отработка позиций рук: подготовительная, первая, вторая, третья; отработка позиций ног: I, II, III, IV, V, VI; port de bras: I и II; Постановка корпуса у станка, держась двумя руками за палку. demi plies по всем изученным позициям у станка (лицом к станку) и на середине зала; releves по всем изученным позициям у станка (лицом к станку) и на середине зала; **Battement tendu** в сторону, вперед и назад по I позиции ног; **Battement tendu jete** в сторону, вперед и назад по I позиции ног; **Soute** по всем позициям.

### **5 тема: Танцевальные этюды.**

**Теория:** Правильность выполнения движений. Характер определенного образа (актерское мастерство). Работа с пространством. Умение чувствовать партнера в парных этюдах.

**Практика:** Разучивание и исполнение этюдов: «Веселая полька», «Матрешки», «Кошачий рок-н-ролл», «Часики», «На птичьем дворе», «Снежинки», «Весеннее настроение».

### **6 тема: Работа над репертуаром.**

**Теория:** Правильность выполнения движений. Характер определенного образа (актерское мастерство). Работа с пространством. Знакомство с историей, культурой и бытом итальянского народа при постановке номера «Гарантелла»

**Практика:** Работа над постановкой танцев «Колыбельная» и «Гарантелла».

### **7 тема: Контрольные и итоговые занятия.**

**Теория:** Правила поведения в зрительном зале. Умение держать себя на сцене.

**Практика:** Выступление в рамках отчетного концерта ОДОД «РИТМ». Участие во всех мероприятиях лицея. Участие в районных и городских фестивалях и конкурсах.

#### **4.4. Планируемые результаты первого года обучения.**

##### ***Личностные результаты:***

- Учащиеся будут понимать роль и значение занятий танцем для формирования физических и духовных качеств человека, укрепления здоровья;
- Будут знать основные требования к поведению на уроке, форме одежды, причёске;-
- Приобретут знания по истории возникновения и развития танца.- Будут заинтересованы в дальнейшем развитии в области хореографического творчества.

##### ***Предметные результаты:***

- Будут качественно выполнять элементы и движения раздела «Музыкально-ритмические упражнения» и «Стретчинг и силовые упражнения»;- Улучшат гибкость тела, выносливость, силовые качества;
- Будут знать основные хореографические и музыкальные понятия и термины;
- Будут иметь навыки элементарной координации;
- Получат опыт выступления на сцене.

##### ***Метапредметные результаты:***

###### ***Регулятивные:***

- Получат первоначальный опыт организации собственной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий:

###### ***Коммуникативные:***

- Получат опыт коммуникативных действий и навыков социального взаимодействия в целях осуществления совместной продуктивной деятельности

###### ***Познавательные:***

- Овладеют начальными формами познавательных универсальных учебных действия (УУД) – исследовательскими и логическими: наблюдения.

**4.5. Учебно-тематическое планирование**  
**Хореографическая студия «Маленькая страна»**  
**1 год обучения**

№	Число	Тема занятия	Кол-во час.	Форма занятия	Форма контроля
1		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	- инструктаж - беседа - игра	- устный опрос - визуальный контроль - игра
2		Музыкально-ритмические упражнения. Стретчинг и силовые упражнения.	2	- лекция - обучающее занятие - беседа	- визуальный контроль самооценивание
3		Азбука классического танца. Танцевальные этюды.	2	- лекция - обучающее занятие - игра	- визуальный контроль - опрос
4		Музыкально-ритмические упражнения. Стретчинг и силовые упражнения.	2	- обучающее занятие - соревнование - беседа	- визуальный контроль самооценивание
5		Азбука классического танца. Танцевальные этюды.	2	- Обучающее занятие - беседа	- визуальный контроль - беседа
6		Музыкально-ритмические упражнения. Стретчинг и силовые упражнения.	2	- Обучающее занятие - беседа - игра	- визуальный контроль самооценивание
7		Азбука классического танца. Танцевальные этюды.	2	- обучающее занятие - соревнование - беседа	- визуальный контроль - опрос
8		Музыкально-ритмические упражнения. Работа над репертуаром.	2	- Обучающее занятие - беседа - презентация	- визуальный контроль - тестовые упражнения
9		Работа над репертуаром. Стретчинг и силовые упражнения.	2	- Обучающее занятие - беседа - игра	- визуальный контроль самооценивание
10		Азбука классического танца. Танцевальные этюды.	2	- обучающее занятие	- визуальный контроль

				- соревнование - беседа	- беседа
11		Музыкально-ритмические упражнения. Работа над репертуаром.	2	- тренинг - игра - беседа	- визуальный контроль - тестовые упражнения
12		Музыкально-ритмические упражнения. Стретчинг и силовые упражнения.	2	- лекция - презентация - обучающее занятие - беседа	- визуальный контроль - тестовые упражнения
13		Азбука классического танца. Работа над репертуаром.	2	- Обучающее занятие - беседа	- визуальный контроль - опрос
14		Музыкально-ритмические упражнения. Стретчинг и силовые упражнения.	2	- Обучающее занятие - беседа - игра	- визуальный контроль самооценивание
15		Азбука классического танца. Работа над репертуаром.	2	- обучающее занятие - соревнование - беседа	- визуальный контроль - опрос
16		Музыкально-ритмические упражнения. Стретчинг и силовые упражнения.	2	- тренинг - игра - беседа	- визуальный контроль самооценивание
17		Азбука классического танца. Работа над репертуаром.	2	- репетиция - беседа	- визуальный контроль - опрос
18		Танцевальные этюды. Стретчинг и силовые упражнения.	2	- Обучающее занятие - беседа	- визуальный контроль - беседа
19		Азбука классического танца. Работа над репертуаром.	2	- Обучающее занятие - беседа - игра	- визуальный контроль - опрос
20		Музыкально-ритмические упражнения. Танцевальные этюды.	2	- обучающее занятие - соревнование - беседа	- визуальный контроль - беседа
21		Азбука классического танца. Стретчинг и силовые упражнения.	2	- тренинг - игра - беседа	- визуальный контроль - опрос

22	Музыкально-ритмические упражнения. Работа над репертуаром.	2	- репетиция - беседа	-визуальный контроль -тестовые упражнения
23	Музыкально-ритмические упражнения. Стретчинг и силовые упражнения.	2	- Обучающее занятие - беседа	-визуальный контроль самооценивание
24	Танцевальные этюды. Стретчинг и силовые упражнения.	2	- Обучающее занятие -беседа - игра	-визуальный контроль самооценивание
25	Музыкально-ритмические упражнения. Работа над репертуаром.	2	- обучающее занятие - соревнование -беседа	
26	Азбука классического танца. Стретчинг и силовые упражнения.	2	Концерт	-визуальный контроль -опрос
27	Музыкально-ритмические упражнения. Работа над репертуаром.	2	- Обучающее занятие - беседа	-визуальный контроль -тестовые упражнения
28	Азбука классического танца. Танцевальные этюды.	2	- Обучающее занятие -беседа - игра	-визуальный контроль -опрос
29	Музыкально-ритмические упражнения. Стретчинг и силовые упражнения.	2	- обучающее занятие - соревнование -беседа	-визуальный контроль самооценивание
30	Музыкально-ритмические упражнения. Работа над репертуаром.	2	- тренинг - игра -беседа	-визуальный контроль -тестовые упражнения
31	Танцевальные этюды. Стретчинг и силовые упражнения.	2	- репетиция - беседа	-визуальный контроль самооценивание
32	Музыкально-ритмические упражнения. Работа над репертуаром.	2	- Обучающее занятие - беседа	-визуальный контроль -тестовые упражнения
33	Итоговое занятие	2	Концерт	Награждение
34	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	- Инструктаж - беседа -игра	-визуальный контроль -тестовые упражнения

35		Музыкально-ритмические упражнения. Стретчинг и силовые упражнения.	2	- Обучающее занятие - беседа	-визуальный контроль самооценивание
36		Азбука классического танца. Танцевальные этюды.	2	- Обучающее занятие -беседа - игра	-визуальный контроль -опрос
37		Музыкально-ритмические упражнения. Стретчинг и силовые упражнения.	2	- обучающее занятие - соревнование -беседа	-визуальный контроль самооценивание
38		Азбука классического танца. Стретчинг и силовые упражнения.	2	- тренинг - игра -беседа	-визуальный контроль -опрос
39		Музыкально-ритмические упражнения. Танцевальные этюды.	2	- репетиция - беседа	-визуальный контроль -беседа
40		Азбука классического танца. Стретчинг и силовые упражнения.	2	- Обучающее занятие - беседа	-визуальный контроль -опрос
41		Музыкально-ритмические упражнения. Танцевальные этюды.	2	- Обучающее занятие -беседа - игра	-визуальный контроль -беседа
42		Азбука классического танца. Стретчинг и силовые упражнения.	2	- обучающее занятие - соревнование -беседа	-визуальный контроль -опрос
43		Музыкально-ритмические упражнения. Танцевальные этюды.	2	- Обучающее занятие - беседа	-визуальный контроль -беседа
44		Азбука классического танца. Стретчинг и силовые упражнения.	2	- Обучающее занятие -беседа - игра	-визуальный контроль -опрос
45		Музыкально-ритмические упражнения. Танцевальные этюды.	2	- обучающее занятие - соревнование -беседа	-визуальный контроль -тестовые упражнения
46		Азбука классического танца. Стретчинг и силовые упражнения.	2	- тренинг - игра -беседа	-визуальный контроль -опрос



47		Музыкально-ритмические упражнения. Работа над репертуаром.	2	- репетиция - беседа	-визуальный контроль -тестовые упражнения
48		Азбука классического танца. Танцевальные этюды.	2	- Обучающее занятие -беседа - игра	-визуальный контроль -опрос
49		Музыкально-ритмические упражнения. Работа над репертуаром.	2	- обучающее занятие - соревнование -беседа	-визуальный контроль -тестовые упражнения
50		Азбука классического танца. Танцевальные этюды.	2	- обучающее занятие - соревнование -беседа	-визуальный контроль -опрос
51		Музыкально-ритмические упражнения. Работа над репертуаром.	2	- обучающее занятие - соревнование -беседа	-визуальный контроль -тестовые упражнения
52		Азбука классического танца. Танцевальные этюды.	2	- репетиция - беседа	-визуальный контроль -опрос
53		Музыкально-ритмические упражнения. Работа над репертуаром.	2	- Обучающее занятие -беседа - игра	-визуальный контроль -тестовые упражнения
54		Азбука классического танца. Танцевальные этюды.	2	- тренинг - репетиция	-визуальный контроль -беседа
55		Музыкально-ритмические упражнения. Работа над репертуаром.	2	- Обучающее занятие -беседа - игра	-визуальный контроль -тестовые упражнения
56		Азбука классического танца. Стретчинг и силовые упражнения.	2	- обучающее занятие - соревнование -беседа	-визуальный контроль -опрос
57		Музыкально-ритмические упражнения. Работа над репертуаром.	2	- тренинг - игра -беседа	-визуальный контроль -тестовые упражнения
58		Азбука классического танца. Стретчинг и силовые упражнения.	2	- репетиция -беседа	-визуальный контроль -опрос

59		Музыкально-ритмические упражнения. Работа над репертуаром.	2	- Обучающее занятие - беседа	-визуальный контроль -опрос
60		Азбука классического танца. Стретчинг и силовые упражнения.	2	- Обучающее занятие -беседа - игра	-визуальный контроль -опрос
61		Азбука классического танца. Работа над репертуаром.	2	- обучающее занятие - соревнование -беседа	-визуальный контроль -опрос
62		Музыкально-ритмические упражнения. Стретчинг и силовые упражнения.	2	- тренинг - игра -беседа	-визуальный контроль самооценивание
63		Азбука классического танца. Работа над репертуаром.	2	- репетиция - беседа	-визуальный контроль -опрос
64		Музыкально-ритмические упражнения. Стретчинг и силовые упражнения.	2	- Обучающее занятие - беседа	-визуальный контроль самооценивание
65		Азбука классического танца. Работа над репертуаром.	2	- Обучающее занятие -беседа - игра	-визуальный контроль -опрос
66		Азбука классического танца. Стретчинг и силовые упражнения.	2	- обучающее занятие - соревнование -беседа	-визуальный контроль самооценивание
67		Стретчинг и силовые упражнения. Работа над репертуаром.	2	- Обучающее занятие - беседа	-визуальный контроль -опрос
68		Азбука классического танца. Стретчинг и силовые упражнения.	2	- Обучающее занятие -беседа - игра	-визуальный контроль -опрос
69		Музыкально-ритмические упражнения. Работа над репертуаром.	2	- обучающее занятие - репетиция -беседа	-визуальный контроль -опрос
70		Стретчинг и силовые упражнения. Работа над репертуаром.	2	- тренинг - игра -беседа	-визуальный контроль самооценивание

71		Азбука классического танца. Работа над репертуаром.	2	- обучающее занятие  - репетиция - беседа	- визуальный контроль - опрос
72		Итоговое занятие	2	Концерт	Награждение
ИТОГО:			144		

