

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия №406 Пушкинского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**

Решением Педагогического совета  
ГБОУ гимназии № 406 Пушкинского  
района Санкт-Петербурга  
Протокол от 29.08.2025 № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом директора от 29.08.2025 № 176  
ГБОУ гимназии № 406 Пушкинского  
района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ В.В. Штерн

**Дополнительная платная общеразвивающая программа**

**«Хореография»**

срок освоения: 6 месяцев

Возраст обучающихся: 3-4,5 лет

Разработчик: Стасюк М.П.  
педагог дополнительного образования

## **Пояснительная записка**

**Направленность программы:** художественная

**Актуальность реализации:** программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования и социальному заказу общества. Занятия танцами способствуют созданию положительного, эмоционального состояния ребёнка, развивают эстетический вкус, потребность к физическим нагрузкам, танец – это один из способов самовыражения.

**Адресат программы:** программа предназначена для обучающихся 3-4,5 лет. Медицинский допуск требуется.

**Уровень освоения:** общекультурный.

**Объем и срок освоения:** 6 месяцев; 48 часов.

**Цель программы:** создание условий для формирования и развития творческих способностей и психологической раскрепощенности детей посредством обучения основам хореографии.

### **Задачи**

#### **Воспитательные:**

- воспитывать сценическую культуру, воспитывать чувство гордости за многонациональную российскую культуру, преумножать и популяризировать народные традиции и самобытность средствами танца;
- прививать чувство коллективизма, товарищества, ответственности и гордости за свой коллектив, его традиции;
- продолжить формирование у обучающихся нравственные качества: уважения к старшим, доброжелательность к младшим;
- воспитывать у ребёнка культуру к здоровому образу жизни и гармонии тела.

#### **Развивающие:**

- стимулировать развитие танцевальных способностей: чувства ритма, координации, пластики, зрительной и музыкальной памяти;
- развивать волевые качества направленные на укрепление здоровья, формирование правильной осанки, развитие силы и выносливости.

#### **Обучающие:**

- способствовать формированию представления о культуре и традициях народов разных стран;
- способствовать формированию музыкально-ритмические навыков;
- способствовать формированию навыка передавать характер музыки через пластику, через свои душевные переживания. объективно оценивать свой результат работы;
- способствовать формированию представления о разнообразии жанров танцевального искусства.

#### **Планируемые результаты освоения программы учащимися:**

##### **Предметные:**

- освоена практика работы с жанровым рядом музыкальных произведений;
- приобретен опыт импровизации и возможность максимально раскрыть и применить на практике свои творческие способности;
- приобретен навык владения своим телом, мимикой, жестами;
- освоена практика овладения навыком правильного исполнения различных танцевальных элементов и укрепления отдельные группы мышц.

##### **Метапредметные:**

- освоена практика планировать пути достижения целей и устанавливать целевые приоритеты, самостоятельно контролировать своё время и управлять им;

- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор.

**Личностные:**

- сформирован навык проявлять уважение к свободам и ответственности личности в условиях индивидуального и общественного пространства;
- получен опыт принимать себя и других, не осуждая;
- получен опыт эмоционально положительного принятия своей этнической идентичности;
- получен опыт учащимся проявлять умение учиться у других людей; осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других.

Организационно-педагогические условия реализации:

**Язык реализации:** русский.

**Формы обучения и виды занятий по программе:** очная.

**Условия набора и формирования групп:** свободное волеизъявление. Разнополая группа от 15 человек.

**Формы организации и проведения занятий:** групповая, теоретические и практические занятия, репетиция, концертное выступление.

**Материально-техническое оснащение:** специально оборудованный зал, магнитофон, фонотека музыкальных произведений, электронные образовательные ресурсы (см. список источников и литературы).

**Учебный план**

| Название раздела, темы                                       | Количество часов |        |          | Формы аттестации, контроля |
|--------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|----------------------------|
|                                                              | всего            | теория | практика |                            |
| Вводное занятие. Танцевально-ритмическая разминка.           | 2                | 1      | 1        |                            |
| Танцевально-ритмическая гимнастика на растяжку.              | 26               | 6      | 20       | Зачет                      |
| Танцевально-ритмическая разминка. Стилистические упражнения. | 18               | 4      | 14       | Танец                      |
| Итоговое занятие.                                            | 2                |        | 2        | Открытое занятие           |
| ИТОГО                                                        | 48               | 11     | 37       |                            |

**Рабочая программа**

**Задачи.**

**Воспитательные:**

- воспитывать сценическую культуру, воспитывать чувство гордости за многонациональную российскую культуру, преумножать и популяризировать народные традиции и самобытность средствами танца;
- прививать чувство коллективизма, товарищества, ответственности и гордости за свой коллектив, его традиции;
- продолжить формирование у обучающихся нравственные качества: уважения к старшим, доброжелательность к младшим;
- воспитывать у ребёнка культуру к здоровому образу жизни и гармонии тела.

#### **Развивающие:**

- стимулировать развитие танцевальных способностей: чувства ритма, координации, пластики, зрительной и музыкальной памяти;
- развивать волевые качества направленные на укрепление здоровья, формирование правильной осанки, развитие силы и выносливости.

#### **Обучающие:**

- способствовать формированию представления о культуре и традициях народов разных стран;
- способствовать формированию музыкально-ритмические навыков;
- способствовать формированию навыка передавать характер музыки через пластику, через свои душевные переживания. объективно оценивать свой результат работы;
- способствовать формированию представления о разнообразии жанров танцевального искусства.

#### **Планируемые результаты освоения программы учащимися.**

##### **Предметные:**

- освоена практика работы с жанровым рядом музыкальных произведений;
- приобретен опыт импровизации и возможность максимально раскрыть и применить на практике свои творческие способности;
- приобретен навык владения своим телом, мимикой, жестами;
- освоена практика овладения навыком правильного исполнения различных танцевальных элементов и укрепления отдельные группы мышц.

##### **Метапредметные:**

- освоена практика планировать пути достижения целей и устанавливать целевые приоритеты, самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор.

##### **Личностные:**

- сформирован навык проявлять уважение к свободам и ответственности личности в условиях индивидуального и общественного пространства;
- получен опыт принимать себя и других, не осуждая;
- получен опыт эмоционально положительного принятия своей этнической идентичности;
- получен опыт учащимся проявлять умение учиться у других людей; осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других.

## Содержание программы

### Тема № 1. Вводное занятие. Танцевально-ритмическая разминка

Теория. Беседа о технике безопасности на занятиях. Рассказ об организации занятий. Объяснение и демонстрация поклона.

Практика. Выполнение отдельных упражнений, подготавливающих мышцы к длительным нагрузкам (plie, battementtendu, battementtendujete, трамплинные прыжки, растяжка).

### Тема № 2. Танцевально-ритмическая гимнастика на растяжку

Теория. Объяснение правил исполнения движений и показ изучаемых движений. Объяснение понятия «апломб». Объяснение и демонстрация portdebras. Объяснение и демонстрация танцевальных элементов и комбинаций. Знакомство с современной танцевальной культурой. Беседа о разновидностях техник исполнения.

Практика. Объяснение и демонстрация упражнений. Выполнение движений (по мере проучивания они исполняются, держась одной рукой за палку): demiplie по I, II, IV, V позиции (одна рука на палке) на 1 такт 4/4, grandplie по I, II, V позиции со II полугодия по IV позиции, battementtendu в сочетании с demiplie, battementtendujete из V позиции, battementtendujete pique; ronddejambe par terre слитно; battementfondu лицом к палке на 45 градусов; battementfrappe во все направления носком в пол. Выполнение элементов и комбинаций: сценический pasdelasque

Контроль. Зачет.

### Тема № 3 Танцевально-ритмическая разминка. Стилистические упражнения.

Практика. Выполнение упражнений. Рассказ о значении шага, объяснение и демонстрация упражнения, растяжки у станка. Подготовка к исполнению вращения: на шагах, на подскоках, на беге, с вытянутыми стопами. Выполнение упражнений, исполняемых стоя на середине: лирический этюд в русском характере, приставные шаги, приседания, дробные выстукивания, притопы, одинарный ключ, простой дробный ход. Постановка номера.

Контроль. Танец

### Тема № 4. Итоговое занятие.

Практика. Выступление с концертным номером.

Контроль. Открытое занятие.

## Методические и оценочные материалы

В ходе обучения применяются следующие педагогические **технологии**: технология развития критического мышления, технология развивающего обучения, кейс-технология, элементы проблемной технологии, педагогика сотрудничества, здоровьесберегающие технологии. **Формы работы**: парная, индивидуальная, групповая.

В процессе обучения данные технологии используются для достижения поставленных в рабочей программе задач курса и достижения результатов.

### Методы, способы и приемы

Эмоциональные методы:

- поощрение;
- порицание;
- создание ситуации успеха;
- стимулирующее оценивание.

Волевые методы:

- предъявление учебных требований;
- информация об обязательных результатах обучения;
- познавательные затруднения;
- прогнозирование деятельности.

Социальные методы:

- создание ситуации взаимопомощи;
- поиск контактов и сотрудничества;
- заинтересованность в результатах.

Дидактические средства, используемые в процессе работы: проектор, магнитофон, звукозаписывающие устройства, компьютер, тексты документов, электронные образовательные ресурсы (см. список источников и литературы).

### **Информационные источники**

#### **Список литературы.**

Для педагога:

1. Вашкевич, Н.Н.: История хореография всех векови народов.- СПб., Лань. Планета музыки 2009. – 192с. ISBN: 978-5-8114-0994-5 – Текст непосредственный.
2. Баглай,Е.В.:Этническая хореография народов мира.-Ростов на/Д, Феникс, 2007.- 405с. ISBN: 978-5-222-12186-3 – Текст непосредственный.

Для обучающихся:

1. Еланская, А. Твой первый шаг к карьере / А. Еланская. – Москва : Махаон, 2009.- 94, [1] с. : цв. ил.; 21 см ISBN : 978-5-389-00703-1 – Текст непосредственный.
2. Раздоркина,Р.Р.: Танцуй на здоровье. – Ростов на /Д, Феникс, 2007. -157с. - ISBN: 978-5-222-12619-6 - Текст непосредственный.

Для родителей:

1. Бендюков, М. А. Ступени карьеры: азбука профориентации / М. А.Бендюков, И. Л. Соломин. – Санкт-Петербург: Речь, 2006.- 236 с.- ISBN: 5-9268-0477-9 – Текст непосредственный.
2. Парнов, Д. А. «Кем быть? Секреты выбора профессии : книга, с которой начинается карьера» – Москва : Книжный мир, 2014. – 256 с. - ISBN: 978-5-457-98198-0 - Текст непосредственный.

#### **Интернет-источники:**

1. Образовательная социальная сеть. URL: [нужные книги по хореографии и танцам | Образовательная социальная сеть \(nsportal.ru\)](https://nsportal.ru) (дата обращения: 22.06.2023).
2. Социальная сеть. URL: [КНИГИ по хореографическому искусству в электронном варианте | Александр Овчинников \(vk.com\)](https://vk.com/aleksandr_ovchinnikov) (дата обращения: 20.09.2023).

### **Оценочные материалы**

Контроль проводится 2 раза – в начале занятий и в конце занятий по программе (в диагностических картах используются условные обозначения «с», «я», «м»). Уровень освоения воспитанниками программы оценивается по 10-балльной системе:

1-3 – низкий уровень (обозначается красным цветом),

4-7 – средний (жёлтым),

8-10 – высокий (зелёным).

Максимально высокий балл не ставится, так как предполагается рост творческих способностей учащихся. Исключение составляет пункт «Участие в концертной деятельности», что обусловлено групповой формой организации образовательной и зачётно -концертной деятельности. Способ отслеживания результатов освоения ДОП – практическое тестирование по различным видам творческой деятельности и наблюдение за каждым учащимся в течение учебного года.

| Критерии оценок                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Низкий уровень (красный цвет):<br>1-3 балла    | <p><i>Движения</i> скованны, координация слабая, учащийся не может исполнить простую комбинацию движений.</p> <p>Учащийся <i>немузыкален</i>, не чувствует характер музыки, у него отсутствует чувство ритма.</p> <p><i>Новый материал</i> воспринимается и осваивается с трудом, замечания и уточнения требуется повторять много раз подряд, учащийся с трудом запоминает текст.</p> <p><i>Организационно-волевые качества</i> слабые, учащийся не способен к самостоятельной работе, инертен, неинициативен, нерешителен, внимание рассеянное, испытывает страх перед сценой и не может его преодолеть (отсюда низкий процент участия в концертной деятельности).</p> <p><i>Поведенческие качества</i>: учащийся склонен к конфликтам, агрессивен, малообщителен, избегает участия в общих делах и не хочет помогать другим. Требуется постоянный усиленный контроль со стороны педагога.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Средний уровень (жёлтый цвет):<br>4-7 баллов   | <p><i>Движения</i> достаточно свободны, координация хорошая, учащийся исполнить простую танцевальную комбинацию.</p> <p><i>Музыкальность</i>: учащийся чувствует характер и структуру музыкального произведения (при условии её квадратности), владеет простыми двух- и трёхдольными размерами и может прохлопать ритмический рисунок внутри них.</p> <p><i>Новый материал</i> воспринимается легко (при условии его доступности), замечания и уточнения достаточно повторить пару раз, учащийся сам анализирует свою роль, выясняя смысл незнакомых слов и выражений, педагог только направляет его в этой деятельности.</p> <p><i>Участие в концертной деятельности</i> регулярное, более 70 % от общего числа выступлений.</p> <p><i>Организационно-волевые качества</i> средние, учащийся целеустремлён, решителен, самостоятелен и с удовольствием выходит на сцену при условии несложности материала, терпения и внимания хватает больше, чем на половину занятия, не всегда может контролировать свои эмоции.</p> <p><i>Поведенческие качества</i>: учащийся старается избегать конфликтов, общителен, по настроению или по просьбе педагога может помочь другим, уважает товарищей, радуется общему успеху, но иногда зависть мешает радоваться индивидуальному успеху товарищей.</p> |
| Высокий уровень (зелёный цвет):<br>8-10 баллов | <p><i>Движения</i> свободны, координация хорошая, учащийся владеет всеми танцевальными движениями и комбинациями в рамках ДОП, может самостоятельно разучить простую танцевальную композицию (по видеозаписи), а также поставить и исполнить танец (состоящий из знакомых комбинаций).</p> <p><i>Музыкальность</i>: учащийся чувствует тональное тяготение, характер и структуру музыкального произведения, может прохлопать сложный ритмический рисунок.</p> <p><i>Новый материал</i> воспринимается легко, учащийся сам анализирует свою роль и расставляет смысловые акценты.</p> <p><i>Участие в концертной деятельности</i>: учащийся принимает участие во всех концертах в ведущих партиях.</p> <p><i>Организационно-волевые качества</i> прекрасно развиты, учащийся целеустремлён, решителен, самостоятелен, хорошо контролирует свои эмоции, дисциплинирован.</p> <p><i>Поведенческие качества</i>: учащийся общителен, у него стабильно хорошие</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|  |                                                                                          |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | отношения со всем коллективом, он проявляет уважение к работе каждого, старается помочь. |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------|

### Бланк формы фиксации

| № | Список обучающихся | Пластика и сцен. движение |   |   | Музыкальность |   |   | Восприятие нового материала, память |   |   | Участие в концертной деятельности |   |   | Организационно-волевые качества |   |   | Поведенческие качества |   |   |
|---|--------------------|---------------------------|---|---|---------------|---|---|-------------------------------------|---|---|-----------------------------------|---|---|---------------------------------|---|---|------------------------|---|---|
|   |                    | с                         | я | м | с             | я | м | с                                   | я | м | с                                 | я | м | с                               | я | м | с                      | я | м |
| 1 |                    |                           |   |   |               |   |   |                                     |   |   |                                   |   |   |                                 |   |   |                        |   |   |
| 2 |                    |                           |   |   |               |   |   |                                     |   |   |                                   |   |   |                                 |   |   |                        |   |   |
| 3 |                    |                           |   |   |               |   |   |                                     |   |   |                                   |   |   |                                 |   |   |                        |   |   |

УТВЕРЖДЁН  
Приказ от №  
Директор ГБОУ гимназии № 406  
Пушкинского района Санкт-Петербурга  
В.В. Штерн

### Календарный учебный график

| Год обучения, группа | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий                                                             |
|----------------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 2025/2026            | 01.10.2025          | 25.03.2026             | 24                        | 48                      | 48                       | 2 академических часа.<br>2 раза в неделю<br>(академический час – 45 мин.) |