



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА КОМИТЕТ ПО
ОБРАЗОВАНИЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
№253 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ИМЕНИ КАПИТАНА 1-ГО РАЙОНА П.И. ДЕРЖАВИНА

ПРИНЯТ
Решением педагогического совета ГБОУ школы
№253 им. капитана 1-го ранга П.И. Державина
протокол от «29» августа 2025 года №1
Председатель педагогического совета
Фурсова Надежда Анатольевна

УТВЕРЖДЕН
Приказом от «29» августа 2025 года №295-од
Директор ____ Н.А. Фурсова



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 01 36 8C 82 7B A8 F5 F7 B2 28
Владелец: Фурсова Надежда Анатольевна
Действие: с 28.04.2021 по 28.04.2026

Рабочая программа внеурочной деятельности «Хореография для кадет»

Санкт-Петербург
2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

К рабочей программе внеурочной деятельности по хореографии для учащихся кадетских классов.

Рабочая программа внеурочной деятельности по хореографии для кадетских классов разработана в соответствии:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в РФ»;
- Конвенция о правах ребёнка;
- Конституция Российской Федерации;
- Письмо Министерства образования Российской Федерации № 03-51-10 от 02.02. 2004 «О введении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Приказ МО РФ «Об утверждении Федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 05.03. 2004 № 1089;
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении Федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений РФ», реализующих программы общего образования;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки) от 30 августа 2013 г. № 1015 г.Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Устав школы;
- Концепция национальной образовательной политики Российской Федерации;
- Гигиенические требования к условиям обучения в образовательных учреждениях, утверждённых постановлением Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189, (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 03.03. 2011 № 19993);
- Федеральный компонент Государственного образовательного стандарта по учебному предмету «Физическая культура»;
- Образовательная программа школы;
- Положение о рабочей программе;
- Авторская программа «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы» В. И. Ляха (М.: Просвещение, 2013 г).
- Приказ Минобрнауки России от 10 ноября 2011 года N 2643)

Направленность программы – художественная.

Актуальность программы. Важной задачей воспитания духовной культуры является возможность творческого развития учащихся. Целостное освоение художественной картины мира позволяет постичь тесную связь искусства с жизнью, историей страны, народов, способствует мировоззренческому и нравственному развитию молодого поколения. Танец - одно из средств эстетического воспитания и формирования творческого начала в человеке.

Человек, занимающийся танцами, укрепляет здоровье, формирует красивую осанку, развивает аэробную возможность организма, внутреннюю координацию движений за счет увеличения скорости нервно-психических процессов, повышает устойчивость вестибулярного аппарата, быстроту реакции, расширяет представление о двигательных возможностях собственного организма. Он развивает гибкость, подвижность в суставах, что является мощным профилактическим средством многих заболеваний опорно-двигательного аппарата. При изучении законов движения в соответствии с требованиями пластики и внешней выразительности, у подростка формируется эстетический вкус, развиваются художественные способности. Умение правильно и красиво танцевать придает уверенности, повышает самооценку, помогает легко находить контакты с незнакомыми людьми. Танец является эффективным средством организации досуга молодежи, культурной формой отдыха, позволяющей ориентироваться на здоровый образ жизни. Занятия танцами органически связаны с усвоением норм этики, немыслимы без выработки высокой культуры общения между людьми. Коллективное исполнение композиций повышает чувство ответственности за результаты своего труда и коллектива в целом, что воспитывает нравственные качества личности, приучает к созидательному труду в обществе.

Отличительной особенностью данной программы является её ориентир на создание репертуара, актуального для кадет школы.
с репертуаром морской направленности по возрастным категориям.

Адресат программы - подростки 10-15 лет, проявляющие интерес к занятиям хореографией, не имеющие медицинских противопоказаний.

Цель программы – развитие творческих способностей учащихся, выявление и поддержка талантливых в музыкальном отношении подростков.

Задачи, решение которых обеспечивает достижение цели программы.

Обучающие:

- познакомить учащихся с основами музыкальной и хореографической грамоты, общих правил эстетики движений и их взаимосвязи с музыкой;
- сформировать основные хореографические навыки;
- познакомить со способами укрепления и сохранения здоровья;
- формировать умение создавать сценический образ, передавать характер изображаемых героев и свое отношение к ним языком танцевальных движений, выражать эмоции средствами хореографического искусства.

Развивающие:

- развивать физические качества, необходимые для выполнения танцевальных композиций различных танцевальных стилей;
- развить артистизм и эмоциональные качества средствами хореографического искусства;
- развить художественный вкус;
- развить подвижность в суставах, статическую и динамическую силу мышц рук, ног, туловища, устойчивость вестибулярного аппарата, координацию движений;
- развивать чувство ритма, музыкальную память;
- развить умение принимать решения;
- развить самостоятельность, творческую инициативу.

Воспитательные:

- сформировать определенные ценностные ориентации на здоровый образ жизни, умение гармонично строить отношения в коллективе;
- расширить кругозор воспитанников;
- воспитать настойчивость и трудолюбие при достижении цели;
- развить чувство товарищества;
- развить чувство личной ответственности.

Условия реализации программы

Срок реализации программы - 1 года обучения по 1 часу 1 раз в неделю. Преподаватели программы – педагоги, имеющие хореографическую подготовку. Занятия проводятся в группах по 10 человек.

Необходимое материально-техническое обеспечение программы: хореографический кабинет с зеркальной стеной и станком, музыкальный инструмент (пианино), мультимедиа аппаратура, набор музыкальных инструментов, костюмы, декорации, микрофоны, усилительная аппаратура.

Планируемые результаты

Основным результатом освоения программы станет формирование у учащихся системы ценностных отношений и эстетического вкуса.

Личностные результаты:

- формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими нравственными ценностями и идеалами российского гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой деятельности;
- формирование толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- формирование нравственного сознания, чувств и поведения на основе усвоения общечеловеческих нравственных ценностей.
- формирование мотивации к познавательной и исследовательской деятельности.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели и составлять планы; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать свою деятельность; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции другого человека, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками творческой и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в творческой деятельности;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты:

- знание терминологии классического танца, основные темпы музыкального темпа: медленный, быстрый, взаимосвязь характера движений с характером музыки, особенности движений, с помощью которых изображают положительных и отрицательных героев танца;
- знание техники безопасности на занятиях хореографией;
- умение подготовить организм к занятиям (режим отдыха, питьевой режим; значение разминки).
- умение сохранять правильную осанку в стойках и в движении, выполнять скрестный, острый, перекатный, возвратный, пружинный и мягкие шаги, танцевальные прыжки (галоп, скачок в связках с другими танцевальными элементами), мост из положения лежа, наклон стоя на коленях, полушпагат, кувырок боком, стойку на лопатках, координировать разноименную работу рук и ног, наклоняться вперед к прямым ногам из положения сидя;
- владение навыками ритмично и красиво выполнять разученные танцевальные композиции в стилях хип-хоп, рор, ритмопластика; сохранять правильную осанку в движении, самостоятельно согласовывать движения с музыкой;
- представления о направлениях современного танца, ключевых стилях музыки, оказавших влияние на развитие хореографического искусства;
- мотивация к творческой инициативе по постановке концертных номеров;
- умение выполнять разученные танцевальные композиции согласованно с музыкальным сопровождением, сохраняя правильность выполнения основы техники элементов, работать на публике.

Учебный план 1 года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1	Бережное отношение к оборудованию зала, осторожное пользование розетками
2	Ходьба и бег	4	1	2	Фигурная маршировка.
3	Основы хореографии	6	4	10	Упражнения и игры на снятие мышечного зажима.
4	Упражнения ритмической гимнастики	4	-	4	Темпо-ритм сценич. действия.
5	Музыкальные игры	4	-	4	Передача танц. образов в движении.

6	Танцевальные композиции	4	-	4	Упражнения на развитие пластики.
7	Итоговое занятие	4	-	4	Качественное закрепление пройденного материала.
	Итого	34	6	28	

Содержание программы 1 год обучения

1. Вводное занятие.

Знакомство с детьми. Правила поведения на занятиях по хореографии и хореографическом зале. Техника безопасности на занятиях. Цели и задачи объединения.

2. Ходьба и бег.

Теория: общая физическая подготовка, строение человеческого тела.

Практика: ходьба на месте, ходьба с продвижением с носка, на носках, в полуприседе, на пятках, на внешней и внутренней стороне стоп, приставной шаг вперед, в сторону; бег, сгибая ноги назад, высоко поднимая колени, с прямыми ногами вперед. Прыжки на двух, на одной с натянутыми носками.

3. Основы хореографии.

Теория: физическая и хореографическая подготовка.

Практика: обучение простым двигательным действиям, развитие физических качеств (способностей).

4. Упражнения ритмической гимнастики.

Теория: станок, гимнастика, основные группы мышц.

Практика: хореографические упражнения (выполняются лицом к опоре, спиной к опоре, держась за станок двумя руками).

5. Музыкальные игры.

Теория: правила игр.

Практика: проведение игр.

6. Танцевальные композиции.

Теория: простые движения, в умеренном темпе, малое количество перестроений в течение танца, рисунки в композиции, синхронные танцы.

Практика: образные сценические танцы, изображающие героев сказок по мотивам популярных детских песен, танцевальные прыжки: с ноги на ногу, галоп, скачок, толчком одной с приземлением, стойка основная, на носках, на одной ноге, основные положения рук: вперед, в стороны, вверх, волнообразные движения руками («пружинка», «чайнички», «крылья»). Наклоны, повороты головы, сочетание с работой руками, круговые движения в суставах рук, наклоны туловища вперед, вперед прогнувшись, в сторону.

7. Теоретические знания гигиены здоровья.

Теория: беседы о здоровье. Работа сердечно-сосудистой системы, адаптация к физическим нагрузкам. Режим нагрузки и отдыха вовремя и после занятий; с учетом ОМЦ. Релаксационные упражнения, применяемые во время занятий. Питьевой режим в различные времена года. Значение разминки; последовательность разминки, виды разминки в зависимости от условий

Практика: гимнастика, разминка.

8. Итоговое занятие

Теория: порядок номеров, правила поведения.

Практика: проведение и участие в концерте.

Информационные источники

Для педагога:

1. Работа над сценической русской народной хореографией. Г. Богданов, ВЦХТ, 2013 г.
2. Танцевальные движения и комбинации на середине. Г. П. Гусев. Владос, 2015 г.
3. Устойчивость и координация в хореографии. И. Г. Есаулов. Издательство Удмурдского Университета, 2014 г.
4. Работа над музыкально-танцевальной формой хореографического произведения. Г. Богданов, ВЦХТ, 2014 г.
5. Этническая хореография народов мира. В. Багнай, Феникс, 2014 г.
6. Танцы для мальчиков. Г. П. Фёдорова. Музыкальная палитра, 2013 г.
7. Базарова Н. П., Мей В. П. Азбука классического танца. – М., 2006
8. Золотарева А. В. Дополнительное образование детей.
9. Руднева С. Фиш Э. Ритмика Музыкальное движение. – М., 1972

Для учащихся:

1. Народно-сценический танец для хореографических отделений ДМШ, ДШИ/ В. А. Борисов, С. Р. Гуляевы. - М., 2015.
2. Шанс на успех каждому ребенку/ Т. К. Говорушина, Н. В. Минина/ Центр образования ГОУСПб, 2014.
3. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных коллективах/ М. С. Боголюбская, ГДТЮ МДСТ, 2014.
4. Методические рекомендации для руководителей Детских самодеятельных хореографических студий/ Т. А. Казаринова, В. Г. Иванов, Кемерово, 2015.
5. Графическое пособие-схема разводки хороводов в народных хорах/ В. Симоненко, СПб, 2014.
6. Праздники в средних и старших классах/ О. М. Сухова, 2015.
7. Праздник школьный и чудесный/ И. Гороховская, 2014.
8. Школа балета Аскольда Макарова (Методика преподавания основ классического танца детям младшего возраста), СПб, № 1, 2014.
9. Праздники, музыкальное сопровождение и оформление/ В. В. Фадик, 2015.
10. 14 нестандартных моделей детского досуга (оригинальные формы внеклассной работы с учащимися среднего и старшего школьного возраста)/ Е. А. Смолина,