



**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Дом детского творчества Курортного района Санкт-Петербурга  
«На реке Сестре»**

**ПРИНЯТА**

на Педагогическом совете  
ГБУ ДО ДДТ Курортного района  
Санкт-Петербурга «На реке Сестре»  
Протокол № 1  
от 30.08. 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказ №124 от 30.08.2024 г.  
Директор ГБУ ДО ДДТ Курортного района  
Санкт-Петербурга «На реке Сестре»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТАНЦОРА.  
СРЕДНИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ»**

**Срок освоения: 1 год  
Возраст обучающихся: 10-16 лет**

**Разработчик Вензелева Елизавета Александровна,  
педагог дополнительного образования**

## **Пояснительная записка**

Специальная физическая подготовка танцоров – дисциплина, которая укрепляет здоровье, закладывает физическую основу необходимую для танца. Данная программа направлена на развитие важных для танцора данных, таких как: выворотность, шаг, силу ног, ритmicность, координацию, музыкальность, а также приобщение ребенка к культурным ценностям, вовлечение его в мир искусства.

**Направленность программы-** художественная.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на учащихся 10 – 16 лет.

### **Актуальность программы**

Приоритетной задачей Российского государства на сегодняшний день признано увеличение продолжительности здоровой жизни, поэтому особенно актуальны программы, способствующие сохранению и укреплению здоровья детей, формированию у них культуры здорового образа жизни. Физиологическое развитие ребенка - процесс неравномерный. Кроме особенностей, заложенных в каждом человеке от рождения, свое влияние оказывают условия жизни, внешняя среда. Хореография способна корректировать «погрешности» физиологического развития, учитывая индивидуальные особенности. Данный курс большое внимание уделяет «балетной гимнастике», необходимой для того, чтобы скорректировать несовершенные физические данные детей, и свести к минимуму риск травм.

Программа основана на возрастных особенностях развития познавательных способностей, и физиологии ребенка. В дошкольном возрасте используется несложная координация, упор делается на развитие музыкальности, чувства ритма, и укрепление опорно-двигательного аппарата. По мере взросления учащихся координация усложняется, включаются новые, все более сложные элементы, развивается сила и выносливость

Уроки «специальной физической подготовки танцоров» закладывают основы мышечного корсета, формируют осанку, развивают координацию и ловкость движений. Кроме того, СФП развивает такие необходимые для танцора качества как: апломб, прыжок, выворотность, вращение, эластичность и силу связок и мышц и пр., формирует верные мышечные ощущения, вырабатывает правильные «линии», и точные позы. Также, одной из важнейших задач современного образования является формирование функционально грамотных людей. Программа способствует развитию функциональной грамотности учащихся в области сохранения здоровья и поддержания хорошей физической формы, способствует формированию полезных привычек.

**Уровень программы-** общекультурный.

### **Объем и срок реализации программы -**

Срок реализации – 1 год.

Объем – 108 часов.

Продолжительность занятий: 2 раза в неделю по 1 и 2 академических часа, или 3 раза по 1 академическому часу, в зависимости от уровня физического развития, школьного расписания учащихся и загруженности залов.

### **Цели и задачи программы.**

**Цель программы** – развитие физических данных детей, а также их художественного вкуса. Создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, посредством занятий в танцевальном коллективе.

### **Задачи программы:**

#### **Развивать функциональную грамотность:**

Программа приучает детей поддерживать хорошую физическую форму, следить за питанием, режимом, бережно относиться к своему здоровью.

Процесс формирования функциональной грамотности в области физической подготовки зависит от

различных факторов:

- индивидуальных особенностей ребенка;
- его общего и физического развития, жизненного опыта, интересов;
- от социального окружения дома и в детских учреждениях.

#### **Обучающие:**

- изучить правила исполнения основных упражнений и терминологию;
- развить физические способности необходимые в хореографии: гибкость, апломб, силу, выворотность, прыжок, вращение;
- обучить работать в соответствии с музыкальным сопровождением;
- сформировать умения и навыки, помогающих организации работы учащихся в хореографическом классе.

#### **Развивающие:**

- развивать умения и навыки, помогающие в организации учебной деятельности;
- развивать умение работать с педагогом, в группе, и самостоятельно;
- развивать силу, выносливость, координацию;
- развивать музыкальность, выразительность исполнения.

#### **Воспитательные:**

- формировать культуру здорового образа жизни, привычка к правильному питанию и режиму
- воспитывать художественный, музыкальный вкус;
- воспитывать трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- воспитывать в детях культуру здорового образа жизни;
- прививать чувство прекрасного и любовь к искусству.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### **Личностные результаты освоения программы:**

*У обучающихся будет:*

- формироваться культура здорового образа жизни, привычка к правильному питанию и режиму;
- формироваться эстетический вкус и музыкальный вкус;
- формирование культуры общения в коллективе, взаимоуважение и толерантность;
- формирование интереса к искусству танца;
- укрепление здоровья.

#### **Метапредметные результаты освоения программы:**

*Обучающиеся будут:*

- приобретение умений и навыков, помогающих в организации учебной деятельности в целом;
- проявлять творческий потенциал;
- умение работать с педагогом, в группе, и самостоятельно (*направление глобальных компетенций функциональной грамотности*);
- проявлять силу, выносливость и координацию на занятиях;
- проявлять музыкальность, выразительность исполнения

## **Предметные результаты освоения программы:**

*Обучающиеся будут:*

- знать терминологию и правила исполнения основных упражнений;
- развивать специфических физических данных, таких как: сила, гибкость, апломб, выворотность и дотянутость ног, вращение, прыжок;
- умение двигаться в соответствии с музыкальным сопровождением;

## **Организационно-педагогические условия реализации:**

**Язык реализации программы** – русский.

### **Формы проведения занятий:**

Очно:

- учебное занятие;

Дистанционно:

- видеоконференция.

**Условия набора учащихся и формирования групп:** прием на основе просмотра учащихся, в возрасте 10-16 лет.

Группы комплектуются по возрастам и на основании исходных способностей, которые определяются педагогом на пробном уроке. Педагог работает с детьми с учетом медицинских показаний. Родители обязаны предоставить справку от врача об отсутствии противопоказаний к занятиям хореографией и физическим нагрузкам.

Основанием для отказа в зачислении ребенка могут быть:

- Отсутствие медицинской справки или противопоказания к занятиям хореографией, указанные в справке;
- Особенности физического развития, определенные педагогом на пробном уроке, не позволяющие освоить программу без риска получения травм;
- Наполняемость группы.

Возможен добор детей в течение года. Также возможен перевод детей, освоивших в необходимом объеме разделы программы «Специальная физическая подготовка танцоров», в рамках других образовательных программ.

**Условия формирования групп:** разновозрастные, по уровню подготовки.

**Формы организации деятельности учащихся на занятии:** фронтальная, групповая, коллективная.

### **Формы организации и проведения занятий:**

Форма проведения – традиционная: показ, беседы, практические занятия.

Форма организации - со всем составом и в малых группах, при необходимости углубленно проработать материал, фронтальная и коллективная.

**Кадровое обеспечение программы:** педагог дополнительного образования, концертмейстер.

**Материально-техническое оснащение программы:** зал с покрытием для занятий хореографией, достаточной площади по СанПин, балетный станок, аудиоаппаратура.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**1-го года обучения (108часов.)**

| Название разделов.   | Количество часов |          |       | Формы контроля           |
|----------------------|------------------|----------|-------|--------------------------|
|                      | Теория           | Практика | Всего |                          |
| 1.Вводное занятие    | 1                | 1        | 2     | Беседа, обсуждение темы. |
| 2.Основы хореографии | 8                | 16       | 24    | Наблюдение.              |
| 3.Основы физической  | 8                | 16       | 24    | Наблюдение.              |

|                                  |           |           |            |                  |
|----------------------------------|-----------|-----------|------------|------------------|
| подготовки                       |           |           |            |                  |
| 4.Балетная гимнастика            | 15        | 32        | 47         | Наблюдение       |
| 5.Просмотр видео.                | 3         | -         | 3          | Обсуждение темы  |
| 6.Промежуточные зачеты.          | 3         | 3         | 6          | Зачет            |
| 7.Контрольные и итоговые занятия | -         | 2         | 2          | Открытое занятие |
| Итого:                           | <b>38</b> | <b>70</b> | <b>108</b> |                  |

**Календарный учебный график  
Дополнительной общеразвивающей программы  
«Специальная физическая подготовка танцоров. Средний школьный возраст»**

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий         | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий   |
|--------------|---------------------|--------------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|---|
| 1 год        | 02.09.              | До полной реализации программы | 36                        | 72                      | 108                      | 2 раза в неделю по 1 и 2 акад. часа, или 3 раза по 1 ак. часу |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Специальная физическая подготовка танцоров. Средний школьный возраст»

**1 год обучения 108 часов**

**Особенности 1 года обучения:**

Формирование модели поведения и работы на занятии.

**Задачи 1 года обучения**

**Обучающие:**

- изучить правила исполнения основных упражнений и терминологию;
- развить физические способности необходимые в хореографии: гибкость, апломб, силу, выворотность, прыжок, вращение;
- обучить работать в соответствии с музыкальным сопровождением;
- сформировать умения и навыки, помогающих организации работы учащихся в хореографическом классе.

**Развивающие:**

- развивать умения и навыки, помогающие в организации учебной деятельности;
- развивать творческий потенциал ребенка через танец;
- развивать умение работать с педагогом, в группе, и самостоятельно;
- развивать силу, выносливость, координацию;
- развивать музыкальность, выразительность исполнения.

**Воспитательные:**

- формировать культуру здорового образа жизни, привычка к правильному питанию и режиму
- воспитывать художественный, музыкальный вкус;

- воспитывать трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- воспитывать в детях культуру здорового образа жизни;
- прививать чувство прекрасного и любовь к искусству.

### Содержание программы 1-го года обучения (108 часов)

| №  | Тема                           | Содержание программы  |
|----|--------------------------------|---|
| 1. | Вводное занятие                | Теория:<br>Знакомство с балетным классом: план класса по Вагановой, понятия движения «вверх», «вниз», работа с оборудованием. Знакомство с правилами поведения в классе.<br>Практика.<br>Закрепление изученного в игровой форме.  |
| 2. | Основы хореографии             | Теория:<br>Направления: вправо, влево, «вверх», «вниз», вперед, назад. Рисунки: круг, диагональ, линия, колонка. Положения рук на талии, вдоль корпуса. Позиции ног VI, I (полувыворотная), «свободная». Положения ног «с высоким подниманием бедра», «с захлестыванием голени», «полупальцы», «полная стопа»<br>Практика:<br>Отработка изученного в теоретической части материала. Изучение разных видов марша и бега, подскоков и галопа. |
| 3. | Основы физической подготовки   | Теория:<br>Названия частей тела, групп мышц. Описание характерных ошибок, мышечных ощущений.<br>Практика:<br>Обучение комплексу силовых упражнений направленному на укрепление рук, ног, пресса и спины.  |
| 4. | Балетная гимнастика            | Теория:<br>Объяснить суть каждого упражнения, его назначение, правила безопасного исполнения.<br>Практика:<br>Партерная гимнастика, направленная прежде всего, на развитие специфических физических данных, укрепление всех групп мышц, корректировку осанки, выработку эластичности связок, выворотности, шага, силы ног.<br>Прыжки. Элементарные «трамплинные» прыжки, на выносливость.   |
| 5. | Просмотр видеоматериалов       | Практика:<br>Просмотр комплекса балетной гимнастики А.Р.Б им А.Я.Вагановой.   |
| 6. | Промежуточные зачеты           | Практика:<br>Контрольные срезы в течение учебного года по теоретическому и практическому освоению детьми пройденного материала.   |
| 7. | Контрольные и итоговые занятия | Практика:<br>Открытое занятие. Итоговое занятие для родителей, с подведением итогов и анализом уровня достижений учащихся.  |

## **Планируемые результаты**

### **Личностные результаты освоения программы:**

- формирование культуры здорового образа жизни, привычка к правильному питанию и режиму;
- формирование эстетического и музыкального вкуса;
- формирование культуры общения в коллективе, взаимоуважение и толерантность в общении со сверстниками и педагогами;
- формирование интереса к искусству танца;
- укрепление здоровья.

### **Метапредметные результаты освоения программы:**

- приобретение умений и навыков, помогающих в организации учебной деятельности в целом;
- умение работать с педагогом, в группе, и самостоятельно (*направление глобальных компетенций функциональной грамотности*);

### **Предметные результаты освоения программы:**

- знание терминологии и правил исполнения основных упражнений;
- развитие специфических физических данных, таких как: сила, гибкость, апломб, выворотность и дотянутость ног, вращение, прыжок;
- умение двигаться в соответствии с музыкальным сопровождением.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Методические материалы**

#### **Методики, методы и приемы, технологии обучения**

*Основными методами обучения являются:*

- Словесные (вербальные) методы обучения: устное объяснение, беседа, анализ показанного.
- Наглядные методы обучения: показ педагога, показ учениками.
- Практические методы обучения: разучивание, исполнение упражнений. системы последовательных заданий, упражнение с объяснением и исправлением ошибок, многократное повторение.

*Высокая результативность работы по программе может быть достигнута при использовании следующих педагогических технологий:*

- Технология лично ориентированного обучения (обучение каждого учащегося в группе, исходя из его возможностей, способностей, перспективы).
- Здоровьесберегающие технологии
- Коммуникативные технологии (использование разнообразных методов для создания ситуации равноправного общения в группе)

*Для эффективной реализации программы педагогом могут быть использованы разные формы организации и проведения занятий:*

- Теоретические. Через объяснение учащиеся получают основные знания по теории; конкретизируют специальные понятия, получают знания об особых правилах исполнения.
- Практические: В практической части урока учащиеся получают навыки исполнения, совершенствуют свои физические возможности, знакомятся с особенностями работы опорно-мышечного аппарата.

### **Перечень дидактических материалов.**

*Методические разработки:*

Методические рекомендации для родителей: «Формирование у детей правильной осанки и развитие гибкости, силы, ловкости и координации в домашних условиях».

«Комплекс упражнений на полу для партерной разминки».

«Методические рекомендации по проведению занятий по хореографии с детьми дошкольного возраста».

«Комплекс упражнений для растяжки»

*Учебно-методические пособия для педагога и учащихся:*

*Тематические папки:*

«Папка по охране труда» (инструкции по технике безопасности, разрешение на проведение занятий в кабинете, требования СанПиНа).

«Лики Терпсихоры» (фотографии известных балерин современности).

«Статьи педагогов-хореографов» (подборка статей из журналов).

Используются следующие *методы обучения:*

1) словесное изложение (описание, объяснение, рассказ, инструкция, команда, просьба, разъяснение, словесная оценка и коррекция, анализ музыкального произведения, словесный комментарий, постановка задач);

2) наглядный метод (педагогический показ, показ видеоматериала, демонстрация иллюстраций, наглядных пособий, внешние ориентиры и т. д.);

3) практический метод (выполнение элементов, упражнений, творческое задание, работа под руководством педагога, самостоятельная работа).

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

### Список используемой литературы:

#### 1.Для педагога:

##### Балетная гимнастика.

2.1 Методические разработки, пособия, рекомендации.

2.1.1. Силкин. П.А. *Хореография: рекомендации по отбору детей и педагогические приемы развития данных. Учебное пособие. ФБГОУ ВПО «Академия русского балета имени А.Я.Вагановой», 2013. – 29 с.*

2.1.2. Ким Боа. *Формирование балетной осанки. Методические рекомендации для подготовительного отделения. СПб: Академия русского балета имени А.Я.Вагановой, 2013. - 49 с.*

2.1.3. Вензелева.Е.А. *Комплексный подход в формировании балетной осанки.*

2.1.4. Вензелева.Е.А. *Хореография с точки зрения здоровья*

2.1.5. Вензелева.Е.А. *Комплекс упражнений для детей, углубленно занимающихся хореографией.*

#### 2.Для детей:

3.1. Барышникова Т. *Азбука хореографии. -М.: Рольф, 1999. – 86 с.*

3.2. Ваганова А.Я. *Основы классического танца. - Л.: Искусство, 1980. - 189 с.*

3.3 Гринькова К.А. *Детство великих балерин. М.: Impressario, 2023г. – 40 с.*

3.4. Ерохина О.В. *Школа танцев для детей. – М.: Махаон, 1998. - 126 с.*

3.5. Каблуков Д.А. *Здоровье в балете. В.: Дальпресс, 2020 г. – 152 с.*

3.6. Пасютинская В.М. *Волшебный мир танца. – М.: Просвещение, 1985. – 223 с.*



## Интернет-ресурсы

1. <https://vaganovaacademy.ru/>  
Академия Русского балета им. А.Я. Вагановой
2. <https://eifmanacademy.ru/>  
Академия танца Бориса Эйфмана

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Формы аттестации

Контроль над освоением программы осуществляется в виде наблюдений, теоретических тестирований и промежуточных практических зачетов, проводимых в течение года, а также итогового открытого занятия.

Освоение программы осуществляется через использование различных способов проверки:

- входной контроль
- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- текущий контроль умений и навыков в рамках проведения зачетов;
- взаимоконтроль;
- контроль умений и навыков в рамках открытых уроков.

Итоги подводятся в форме открытого урока.

### Формы фиксирования образовательных результатов:

- составление таблиц

### Диагностическая карта к дополнительной общеразвивающей программе «Специальная физическая подготовка танцора»

|           | Музыкальность | Физические Данные |              |        |          |          |      |       | Теор. знания | Правильность исполнения | Прилежание | Итог | Уровень |
|-----------|---------------|-------------------|--------------|--------|----------|----------|------|-------|--------------|-------------------------|------------|------|---------|
|           |               | Стопа             | Выворотность | Прыжок | Гибкость | Растяжка | Сила | Форма |              |                         |            |      |         |
| Входной   |               |                   |              |        |          |          |      |       |              |                         |            |      |         |
| Итоговый  |               |                   |              |        |          |          |      |       |              |                         |            |      |         |
| Макс.балл | 10            | 3                 | 3            | 3      | 3        | 3        | 3    | 3     | 10           | 10                      | 5          | 56   |         |

Низкий уровень-0-21  
Средний уровень 22-38  
Высокий уровень 39-56

### Карта педагогического наблюдения на учебном занятии

Группа № \_\_\_\_,  
Дата \_\_\_\_\_.  
Педагог: \_\_\_\_\_

| №п\п | ФИ обучающегося | Самостоятельность в работе | Интерес к выполнению задания | Качество исполнения | Включенность в работу |
|------|-----------------|----------------------------|------------------------------|---------------------|-----------------------|
|      |                 |                            |                              |                     |                       |

Показатели: 1 балл - низкий уровень, 2 балла - средний уровень, 3 балла - высокий уровень.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

### Рабочая программа воспитания

**Цель** - воспитать человека, с уважением относящегося к себе, окружающим, культурному наследию своей страны и мира, стремящегося сохранить свое здоровье и окружающую среду, умеющего корректно выстраивать общение в разных группах, и реализовывать свой творческий потенциал.

#### Особенности.

Особенности программы воспитания определяются художественной направленностью программы.

#### Формы.

Воспитательная работа проводится в форме бесед, посещения и участия в концертах, индивидуальной и групповой работы с родителями.

#### Ожидаемые результаты:

- корректное поведение, уместное в той или иной ситуации, в классе и за его пределами;
- интерес к обучению, как в группе, так и самостоятельно;
- интерес к творчеству;
- уважение к себе и окружающим;
- уважение к семье и семейным ценностям;
- ответственность за свои слова и поступки;
- интерес к объектам культурного наследия;
- понимание значимости родной культуры в мировом масштабе;
- понимание ценности здоровья, владение базовыми знаниями для его сохранения.

### 1. Календарный план воспитательной работы

| №                           | Название мероприятий, события                                    | Форма проведения     | Сроки проведения |
|-----------------------------|--|----------------------|------------------|
| 1                           | День знаний 1.09   | Беседа               | 1 сентября       |
| 2                           | Международный день распространения грамотности 8.09              | Беседа               | сентябрь         |
| 3                           | Международный день музыки 1.10                                   | Беседа               | октябрь          |
| 4                           | День здоровья.   | Беседа               | октябрь          |
| 5                           | День отца в России 16.10   | Беседа               | октябрь          |
| 6                           | День народного единства 4.11                                     | Беседа               | октябрь          |
| 7                           | Всемирный день ребенка. 20.11                                    | Беседа               | ноябрь           |
| 8                           | День матери 27.11  | Концерт              | ноябрь           |
| 9                           | Международный день художника 8.12                                | Беседа               | декабрь          |
| 10                          | День рождения Павла Михайловича Третьякова 27.12                 | Беседа               | декабрь          |
| 11                          | День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады 27.01 | Беседа, концерт      | январь           |
| 12                          | День российской науки. 8.02                                      | Беседа               | февраль          |
| 13                          | День защитника Отечества 23.02                                   | Концерт              | февраль          |
| 14                          | Международный женский день 8 Марта                               | Концерт              | март             |
| 15                          | Всемирный день театра 27.03                                      | Беседа               | март             |
| 16                          | День рождения Сергея Васильевича Рахманинова 1.04                | Беседа               | апрель           |
| 17                          | День Земли. 22.04  | Беседа               | апрель           |
| 18                          | День Победы 9.05   | Беседа, концерт      | май              |
| 19                          | День славянской письменности и культуры. 24.05                   | Беседа               | май              |
| <b>Работа с родителями.</b> |  |                      |                  |
| 1.                          | Родительские собрания  | Собрание             | сентябрь, апрель |
| 2.                          | Индивидуальная работа с родителями                               | Беседа, консультация | В течение года   |