

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 392 с углубленным изучением французского языка
Кировского района Санкт-Петербурга

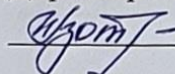
«Принято»
Педагогическим советом
Протокол №1
от «29» августа 2021г

«Утверждена»

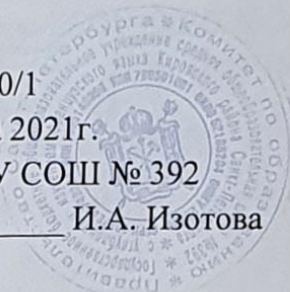
Приказом №270/1

от «30» августа 2021г.

Директор ГБОУ СОШ № 392



И.А. Изотова



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Спортивные танцы»

Возраст учащихся 6 – 12 лет

Срок реализации 3 года

Разработчик

Сизова Татьяна Сергеевна
педагог дополнительного образования

2021 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивные танцы» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Видеть красивого и здорового ребёнка – желание каждого, кого волнует и заботит его будущее. Согласно исследованиям специалистов, 75% болезней взрослых заложены ещё в детстве. Основная причина повышенной заболеваемости – гиподинамия. Гиподинамия – это нарушение функций организма при ограничении двигательной активности.

Современные дети в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития; нарушение быстроты, ловкости, координации движений; гибкости и силы.

Таким образом, интенсивность физического развития детей, их здоровье зависят от двигательной активности.

Программа «Спортивные танцы» как раз и направлена на то, чтобы помочь ребёнку справиться с гиподинамией, оздоровить его.

По Куперу ритмика (основа спортивных танцев) - это форма физической культуры, которая стимулирует деятельность сердечно - сосудистой и дыхательных систем. Купер перечислил ряд положительных сдвигов в состоянии здоровья занимающихся ритмикой:

- защита от сердечных заболеваний;
- увеличение жизненной емкости легких, что в свою очередь влияет на продолжительность жизни;
- укрепление опорно-двигательного аппарата (кости и мышцы становятся толще и сильнее);
- улучшение физической и интеллектуальной работоспособности;
- более легкое преодоление стрессовых ситуаций;
- корректировка фигуры.

Актуальность программы «Спортивные танцы» заключается в том, что она способствует саморазвитию и самосовершенствованию, формирует человека как личность. Развиваются такие физические качества, как: выносливость, быстрота, реакция, сила, грация, гибкость.

Спортивные танцы способствуют развитию мускулатуры путем выполнения разнообразных физических упражнений с вовлечением в работу различных мышечных групп.

Спортивные танцы формируют правильную осанку, увеличивают подвижность в суставах, улучшают координацию движений, совершенствуют чувство равновесия и прыгучести. Танцевальная подвижность способствует оживлению кровообращения, улучшению обмена веществ, повышению умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно - сосудистой и нервной системы и увеличению работоспособности.

Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Связь музыки и движений из танцев способствует эстетическому воспитанию. Зрелищность упражнений, заключается в четкости и ритмичности, эмоциональной выразительности, развивает чувство прекрасного.

Данная программа разработана на основании следующих нормативно – правовых документов:

- федерального закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196;

- пункта 2.4. Комплекса мер по реализации в Санкт-Петербурге Концепции развития доп. Образования детей на 2015-2020 годы, утвержденного Комитетом по образованию от 25.06.2015г. №3075-р;

- распоряжению комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017г. №617-р.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Отличительной особенностью является необходимость более раннего обучения детей ритмике, которая направлена на раскрытие способностей учащихся, формирование культуры поведения и общения, воспитание и реализацию творческого материала соответственно их психофизическому развитию. Вариантность использования предлагаемого материала, (т. е. на каждом уроке используется задания всех разделов), Программа способствует выработке чувства ответственности, аккуратности, воспитывает дисциплинированность, трудолюбие и терпение. В ходе реализации данной программы используются следующие педагогические технологии:

- педагогическое управление мотивацией здорового образа жизни;
- личностно-ориентированная;
- сотрудничества.

Адресат программы

Представленная программа «Спортивные танцы» является адаптированной и разработана для детей подросткового возраста 6-12 лет с учетом их возрастных возможностей и способностей.

Младший школьный возраст – возраст достаточно заметного формирования личности. Для него характерны новые отношения с взрослыми и сверстниками, включение в целую систему коллективов, включение в новый вид деятельности – учение, которое предъявляет ряд серьезных требований к ученику. Всё это решающим образом сказывается на формировании и закреплении новой системы отношений к людям, коллективу, к учению и связанным с ними обязанностям, формирует характер, волю, расширяет круг интересов, развивает способности.

Данный возраст является периодом, когда ребенок постигает процесс учения, ему интересно все новое, но это не касается только учебной деятельности. Для него открыт горизонт возможностей.

Правильное формирование всех вышеперечисленных характеристик именно в младшем школьном возрасте позволит в период подросткового возраста не потерять потребность в удовлетворении познавательной активности.

Цель программы – формирование разносторонне физически и творчески развитой личности, готовой к активной реализации своих способностей. Развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи

Обучающие:

- познакомить детей с историей развития спортивного танца;
- овладение музыкально-ритмическими и танцевально-двигательными навыками танцевальных направлений;
- обучить воспринимать музыкальные образы и выражать их в движениях, согласовывать движения с характером музыки;

- обучить основам техники выполнения обширного комплекса физических упражнений с оздоровительной направленностью и подвижным играм;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Развивающие:

- физического развития: совершенствование двигательных возможностей ребенка, укрепление костно-мышечной системы, улучшение координации движений, повышение выносливости;
- музыкально-ритмического развития: изучение основных музыкальных ритмов, умение воспринимать их на слух и подчинять им свое движение;
- эстетического развития: усвоение эстетических норм движения, воспитание внимательности к эстетике своего внешнего вида.

Воспитательные:

- воспитать в ребенке гармонию движения и музыки;
- приобщить занимающегося к здоровому и гармоничному образу жизни;
- заложить в воспитаннике основы музыкальной культуры;
- стимулировать развитие моральных качеств, таких как трудолюбие, собранность, организованность, настойчивость, веру в себя, коллективизм, дисциплинированность.

Условия реализации программы

Условия набора учащихся производится без учета хореографических способностей. Все дети, желающие раскрыть свои творческие возможности, могут заниматься по программе «Спортивные танцы», имеющие медицинский допуск.

Условия формирования групп.

Группы формируются по возрастным и физическим особенностям. Учащиеся, имеющие танцевальную подготовку и обладающие хорошими физическими данными по итогам собеседования могут быть зачислены в группу другого этапа обучения.

Наполняемость групп:

- первый год обучения – 15 чел.
- второй год обучения - 12 чел.
- третий год обучения - 10 чел.

Особенности организации образовательного процесса:

Особенностью построения и освоения программы является принцип «от простого к сложному», «от медленного к быстрому», «посмотри и повтори». В программу включены танцы различной группы сложности, имеющие разную технику движений рук и ног. Танцевальные композиции – способствуют раскрытию артистических способностей детей, их эмоциональной выразительности.

Программа ориентирует детей на приобщение к танцевально-музыкальной культуре, а также, занятия по данной программе улучшают душевное состояние ребенка, формируют характер, наделяя его лучшими качествами: упорством, терпением, дисциплинированностью, чувством ответственности, умением преодолевать трудности. Все эти необходимые качества приобретаются на занятиях и переносятся воспитанниками из танцевального класса в другие сферы деятельности детей.

Материально – техническое оснащение

Для занятий по программе необходим танцевальный зал. Который должен отвечать санитарно-техническим требованиям, обеспечиваться тепло- и электроснабжением в пределах общего режима здания, иметь паркетный пол, хорошо проветриваться, отвечать акустическим требованиям для работы с радиоаппаратурой.

Дополнительно для нормального функционирования коллектива необходимы помещения для раздевалок, а также комната отдыха педагогов с местом для хранения радиоаппаратуры, фонограмм, документации, других предметов и средств обучения, необходимых в работе. Для проведения занятий необходимо:

- музыкальный центр;
- колонки;

- флеш-карты и CD-диски с танцевальной музыкой;
- зеркала;
- станок.

В целях визуального контроля обучающихся, периодического разбора их технических ошибок, демонстрации истории возникновения историко-бытового танца, определяющая развитие хореографического искусства дополнительно в работе, могут использоваться:

- видеокамера;
- DVD-плеер или ноутбук;
- DVD-диски или флеш-карты;
- телевизор или экран;
- учебно-методические видеоматериалы.

Каждому воспитаннику предлагается приобрести для занятий:

- джазовки или мягкие туфли;
- форму танцевальную или спортивную.

Кадровое обеспечение - педагоги, работающие по данной программе, должны соответствовать квалификационным характеристикам должности «педагог дополнительного образования».

Формы организации деятельности детей на занятии: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Планируемые результаты

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные:

1. Регулятивные

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- распределять функции и роли в совместной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

2. Познавательные

- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую, предлагать свои правила игры на основе знакомых игр.

3. Коммуникативные

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игр);
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной; деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Предметные

В результате реализации программы «Спортивные танцы» обучающиеся должны

Знать:

- правила поведения на занятиях по спортивным танцам в зале и в раздевалке в целях предупреждения травматизма;
 - средства музыкальной выразительности;
 - правильная постановка корпуса в выполнении простейших и разогревающих аэробных упражнений;
 - правильное положение рук, ног, головы, корпуса; правильное положение рук и поз классического танца;
 - основные сценические точки;
 - особенности спортивно-танцевальных движений в разном стиле;
 - правила гигиены и режима питания танцора;
- Уметь:
- тактировать руками, чувствовать характер музыки;
 - выполнение комплекса простейших, разогревающих аэробных упражнений;
 - ориентироваться по сценическим точкам;
 - создавать и импровизировать образы в миниатюрах;
 - правильно исполнять спортивно-танцевальные элементы;
 - исполнять спортивно-танцевальные композиции.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебный план 1–го года обучения

| № п/п | Тема | Теория | Практика | Итого часов |
|---------------------|---|-----------|-----------|-------------|
| 1 | Вводное занятие. Правила поведения на занятиях и техника безопасности | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 2 | Основы музыкальной грамоты. | 1 | 1 | 2 |
| 3 | Общая физическая подготовка (разминка) | 2 | 10 | 12 |
| 4 | Общеразвивающие танцы | 3 | 12 | 15 |
| 5 | Народный танец | 2 | 12 | 14 |
| 6 | Классический танец | 2 | 12 | 14 |
| 7 | Эстрадный танец | 2 | 11 | 13 |
| 8 | Итоговое занятие | 0,5 | 0,5 | 1 |
| Итого часов: | | 13 | 59 | 72 |

Учебный план 2–го года обучения

| № п/п | Тема | Теория | Практика | Итого часов |
|-------|---|--------|----------|-------------|
| 1 | Вводное занятие. Правила поведения на занятиях и техника безопасности | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 2 | Основы музыкальной грамоты. | 1 | 1 | 2 |

| | | | | |
|---------------------|--|----------|-----------|-----------|
| 3 | Общая физическая подготовка (разминка) | 1 | 5 | 6 |
| 4 | Общеразвивающие танцы | 1 | 5 | 6 |
| 5 | Народный танец | 1 | 6 | 7 |
| 6 | Спортивный танец | 1 | 5 | 6 |
| 7 | Эстрадный танец | 1 | 6 | 7 |
| 8 | Итоговое занятие | 0,5 | 0,5 | 1 |
| Итого часов: | | 7 | 29 | 36 |

Учебный план 3–го года обучения

| № п/п | Тема | Теория | Практика | Итого часов |
|---------------------|---|-----------|-----------|-------------|
| 1 | Вводное занятие. Правила поведения на занятиях и техника безопасности | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 2 | Основы музыкальной грамоты. | 1 | 1 | 2 |
| 3 | Общая физическая подготовка (разминка) | 1 | 14 | 15 |
| 4 | Общеразвивающие танцы | 1 | 7 | 8 |
| 5 | Народный танец | 3 | 12 | 15 |
| 6 | Эстрадный танец | 3 | 12 | 15 |
| 7 | Современная хореография | 3 | 12 | 15 |
| 8 | Итоговое занятие | 0,5 | 0,5 | 1 |
| Итого часов: | | 13 | 59 | 72 |

Сводный учебный план

| № п/п | Названия программ | Года обучения | | | Всего часов |
|-------|--|---------------|--------|------|-------------|
| | | 1 - ый | 2 - ой | 3-ий | |
| 1. | Спортивные танцы – начальная подготовка. | 72 | | | 72 |
| 2. | Спортивные танцы – | | 36 | | 36 |

| | | | | | |
|----|---|--|--|----|------------|
| | совершенствование. | | | | |
| 3. | Спортивные танцы – усовершенствование. | | | 72 | 72 |
| | Итого: | | | | 180 |

Календарный учебный график на учебный год

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Кол-во учебных часов | Режим занятий |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1 год | 01.09 | 31.05 | 36 | 72 | 2 раза в неделю по 1 уч. часу |
| 2 год | 01.09. | 31.05. | 36 | 36 | 1 раз в неделю по 1 уч. часу |
| 3 год | 01.09 | 31.05 | 36 | 72 | 2 раза в неделю по 1 уч. часу |

Режим работы в период школьных каникул

Занятия проводятся по утвержденному расписанию или по временному расписанию, составленному на период каникул, в форме работы творческих групп, экскурсий.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 392 с углубленным изучением французского языка
Кировского района Санкт-Петербурга

| | | | |
|--|---|---|--|
| «Рекомендовано использованию» Протокол от « » 2021г. | к | «Принято» Педагогическим советом Протокол От « » 2021г | «Утверждаю» Директор ГБОУ СОШ № 392 _____ И.А. Изотова Приказ № от « » 2021г. |
|--|---|---|--|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Спортивные танцы»
Год обучения 1

Возраст учащихся 6 – 10 лет

Составитель педагог дополнительного образования
Сизова Татьяна Сергеевна

Санкт-Петербург
2021-2022 учебный год

Программа предполагает обучение девочек и мальчиков разного уровня физической подготовки.

Педагогическая целесообразность – ознакомление учащихся с историей возникновения ритмики и спортивного танца, представление о его многообразии, овладение основами техники исполнения элементов, развитие двигательного аппарата, музыкальности, координации, пространственной ориентации, формирование устойчивого интереса к занятиям танцами. Для повышения интереса учащихся к занятиям спортивными танцами и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные методы проведения этих занятий.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеоматериалов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя способами:

- в целом;
- по частям.

Задачи

Задачи программы 1-го года обучения, которые необходимо выполнить, для достижения поставленной цели:

Обучающие:

- изучение истории спортивного танца;
- обучение основам базовых аэробных упражнений;
- получение знаний, умений и овладение практическими навыками исполнения ритмических движений;

Развивающие:

- способствовать приобщению учащихся к здоровому образу жизни;
- развитие в подрастающем поколении генетически заложенных способностей мышечного движения, формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета;
- развитие музыкальных способностей по средствам музыкальной выразительности: характер музыки, выделение сильной доли и затакт.

Воспитательные:

- создание дружного коллектива, воспитание волевых качеств характера (настойчивость, упорство, терпение, ответственность и др.);
- выработать у учащихся чувство энергетической наполненности, помогающей им преодолевать сложные жизненные ситуации;
- формирование нравственно-духовной и эстетической культуры.

Содержание программы 1-го года обучения

1. Вводное занятие. Правила поведения на занятиях и техника безопасности.

Теория: Правила техники безопасности. Беседа о целях и задачах ритмики, о форме одежды на занятиях, правила гигиены до и после занятий, о правилах поведения на занятиях. Понятие о линии танца.

Практика: Построение перед началом занятия в колонки по одному. Перестроения в колоны по три и четыре. Перестроения из колонны в круг. Простейшие построения и перестроения (свободный, линейный, круг, колонна).

2. Основы музыкальной грамоты.

Теория: Понятия: музыкальное произведение, темп, быстрый темп, средний темп, медленный темп, замедленный, ускоренный темп, основной темп, новый темп, музыкально-ритмический этюд. Характер музыки веселая, спокойная, грустная. Движение в темпе и характере музыки. Что такое «под музыку». Понятия: «Части» - это такт (1, 2, 3, 4.); и «Музыкальный Квадрат». Что такое «медленно» и «быстро».

Практика: Комплекс упражнений на музыкальный темп: Музыкальные упражнения, музыкальные игры.

3. Общая физическая подготовка

Теория: Танцевальная разминка как вид многократного повторения элементарных движений под музыку. Двигаемся сверху вниз: наклоны головы, движения руками, наклоны корпуса, движения ногами, прыжки и элементы растяжки. Вводный курс по технике исполнения всех элементов, положение корпуса, головы, рук, ног при выполнении аэробных элементов разминки.

Практика: Выполнение танцевальной разминки. Изучение комплекса аэробных упражнений (далее КАУ) на все группы мышц и опорно-двигательного аппарата, которые включают в себя 8 разделов: КАУ для шейного отдела; КАУ для плеч, кистей рук и локтевого сустава; КАУ для корпуса; КАУ для тазобедренного сустава; КАУ для коленного сустава; КАУ для голеностопа; КАУ для углублённого разогрева (прыжки); КАУ для растяжки.

4. Общеразвивающие танцы.

Теория: Танцы простого ритмического характера и несложных движений. Разбивка по фигурам; объяснения техники выполнения элементов; подача материала по использованию техники простых рисунков (круг, линии, квадрат) и перестроения, работа по одному и в парах. Создание сюжета. Счет каждой фигуры. Понятие «паузы». Ознакомление с общеразвивающим танцем: «Букашечки».

Практика: Изучение танца «Букашечки». Изучение: простых танцевальных элементов (приставные шаги, шаг с плие, шаг с носочка, «пружинка», отведение ноги по трём точкам, синхронная работа рук в параллельном положении по четырём точкам, повороты и наклоны головы в разном направлении); техники несложных рисунков (круг, линии, квадрат) и перестроения, работа по одному и в парах.

5. Народный танец.

Теория: Понятия: история танца, традиции, обряды, костюм, поклон, притоп. Сюжеты и темы танцев. Особенности народных движений. Характерные положения рук. Усложненный ритм. Понятие счета «и».

Практика: Усложненный характер движений русского танца. Изучение элементов в русском народном стиле: положение корпуса; позиции рук (1,2,3, на талии); Выведение ноги на каблуках из 1 позиции, «Ковырялочка», «Полу-присядка», Вращение на подскоках по 1/4 круга; Танцевальные шаги (с носка, простой шаг, шаг вперёд, переменный ход, притоп, удар всей стопой, шаг с притопом в сторону, тройной притоп, припадание на месте с продвижением в сторону). Построение и перестроение несложных рисунков (линии, круг, полукруг, колонки) Изучение танца «Плясовая».

6. Классический танец.

Теория: Специфика танцевального шага и бега. Тренировка суставно-мышечного аппарата. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Позиции и положение рук, ног

Практика: Упражнения: правила постановки корпуса. Позиции ног: I, II, III, IV, V. Постановка рук (подготовительная I, II, III позиции, середина). Батман тандю по I, V поз, Деми плие по I, II, III, V поз.

Разучивание танцевальной композиции «Вальс». Изучение основных элементов: «Квадрат», «Балансе», «Дорожка», «Вальсовый поворот». Движение по кругу по одному и в парах (выполнение согласованных друг с другом действий), используя элементы классического экзерсиса. Сложные перестроения относительно друг друга.

7. Эстрадный танец.

Теория: Ознакомление: со стилем исполнения эстрадного танца; с танцевальной лексикой, используемая в композициях; с комплексом элементов. Правила постановки корпуса, рук, ног, головы; Основные позиции. История возникновения эстрадного танца. Создание и обсуждение сюжета в танцевальной композиции «Сороконожка».

Практика: Постановка корпуса, рук, ног, головы; Основные позиции эстрадного танца. Изучение основных элементов танцевальной композиции «Сороконожка»: «Шаг с носочка», «Шаг с пяточки», «Переменный ход», «Реверанс», «Балансе», «Пружинка», «Гармошка», повороты на 180* и на 360*. Изучение графических рисунков и перестроения танцевальной композиции: «Прочёс», «Змейка», «Линии», «Диагональ», «Карусель».

8. Итоговое занятие.

Теория: Доведение информации о правилах поведения на сцене и за кулисами; Подготовка костюмов и атрибутов, согласно сценарию; Подготовка внешнего вида к открытому занятию или концертной деятельности; По завершению итогового занятия, правила сдачи костюмов.

Практика: Проведение итогового занятия в виде: открытого урока, отчётного концерта, экзамена, или тестирования. При проведении итогового занятия может быть использована, как вариант, смешанная форма.

Планируемые результаты:

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные:

1. Регулятивные

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. Познавательные

- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр.

3. Коммуникативные

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игр);
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Предметные:

Освоив программу первого года обучения, обучающиеся должны

Знать:

- средства музыкальной выразительности (темп, характер, динамика, размер);
- правильная постановка корпуса в выполнении простейших и разогревающих танцевальных
- упражнений разминки;
- правильное положение рук, ног, головы, корпуса;
- правильное положение рук и поз классического танца;
- историю развития спортивного танца;

Уметь:

- тактировать руками 2/4, 4/4, чувствовать характер музыки, выделять сильную долю, узнавать на слух различные виды мелодий;
- выполнять комплекс общеразвивающих и разогревающих аэробных упражнений;
- выполнять простейшие движения с разной скоростью, в зависимости от исполняемой музыки;
- ориентироваться по сценическим точкам; выполнять несложные перестроения по залу;
- создавать и импровизировать образы в хореографических миниатюрах;
- исполнять танцевальные композиции.

Календарно-тематический план
 Рабочей программы
 «Спортивные танцы – начальная подготовка»
 для группы №_1_
 первого года обучения

| № п/п | Дата занятия | Раздел/тема занятия | Кол-во часов | | Примечание |
|--|--------------|--|---------------|---------------|------------|
| | | | теория | практика | |
| 1 раздел: «Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ПДД» | | | 0,5 ч. | 0,5 ч. | |
| 1. | | Вводное занятие. ПДД. Правила поведения на занятиях и техника безопасности (беседы по темам, просмотр видео «ПДД», тренинг, подвижная игра). | 0,5 | 0,5 | |
| 2 раздел: «Основы музыкальной грамоты» | | | 1 ч. | 1 ч. | |
| 2. | | Понятия: «Темп» (быстрый, средний, медленный), «Характер музыки» (весёлая – грустная, лёгкая, тяжёлая) | 0,5 | 0,5 | |
| 3. | | Понятия: «Части» - это такт (1, 2, 3, 4.), «Музыкальный Квадрат» | 0,5 | 0,5 | |
| 3 раздел: «Общая физическая подготовка (разминка)» | | | 2 ч. | 10 ч. | |
| 4. | | Положение головы (повороты, наклоны, вращения), упражнения для развития групп мышц шеи и плечевого пояса. | 0,5 | 0,5 | |
| 5. | | Позиции и положения рук (работа над техникой), упражнения для рук: «ритмичные движения», «поющие руки». | 0,5 | 0,5 | |
| 6. | | Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника (наклоны в разных направлениях). | 0,5 | 0,5 | |
| 7. | | Упражнения для корпуса: наклоны, вращения, работа диафрагмы. | 0,5 | 0,5 | |
| 8. | | Упражнения для корпуса: повороты, выработка «апломба», «Port de bras». | | 1 | |
| 9. | | Упражнения для корпуса (танцевально-ритмические движения из аэробики). | | 1 | |

| | | | | | |
|-------------------------------|--|--|-------------|-------------|--|
| 10. | | Комплекс упражнений для развития тазобедренного сустава (разворот коленом назад и обратно), классический экзерсис на полу: работа стоп, батманы тандю и гранд. | | 1 | |
| 11. | | Комплекс упражнений для развития суставов ног (работа стоп: вверх-вниз, вправо-влево, круговые вращения), для развития коленного сустава (сгибание-разгибание). | | 1 | |
| 12. | | Упражнения для голеностопа и выворотности стопы. | | 1 | |
| 13. | | Позиции и положения ног (работа над техникой в разминочном комплексе). | | 1 | |
| 14. | | Комплекс упражнений для подвижности суставов и укрепления мышц пресса на полу: поднятие корпуса до 90* руки по III поз.; для мышц спины на полу: лёжа на животе, поднятие корпуса. | | 1 | |
| 15. | | Комплекс упражнений для развития тазобедренного сустава (элементы: «Лягушка», «Бабочка», «Лотос»), для эластичности мышц (растяжка на полу). | | 1 | |
| 4 раздел: | | | 3 ч. | 12ч. | |
| Общеразвивающие танцы: | | | | | |
| Танец «Букашечки» | | | | | |
| 16. | | Разучивание танца «Букашечки»: положение и работа корпуса и рук. | 0,5 | 0,5 | |
| 17. | | Разучивание танца «Букашечки»: исходное положение, позиции ног и техника исполнения шагов «с поднятием ног до щиколотки». | 0,5 | 0,5 | |
| 18. | | Разучивание танца «Букашечки»: «шаги с поднятием ног до щиколотки», положение и работа головы (наклоны в стороны). | 0,5 | 0,5 | |
| 19. | | Разучивание танца «Букашечки»: перестроения из линии в колонны и на свои места. | 0,5 | 0,5 | |
| 20. | | Разучивание танца «Букашечки»: повороты вокруг себя вправо на своих местах. | 0,5 | 0,5 | |
| 21. | | Разучивание танца «Букашечки»: приставной шаг вправо на месте (шаг, приставить), | 0,5 | 0,5 | |

| | | | | | |
|--|--|---|-------------|-------------|--|
| | | наклоны корпуса и головы. | | | |
| 22. | | Разучивание танца «Букашечки»: соединение элементов в 1-ю часть композиции. | | 1 | |
| 23. | | Разучивание танца «Букашечки»: положение рук (лодочка) и шаги при поворотах в паре. (Девочки - на полупальцах, мальчики - с поднятием ног до щиколотки) | | 1 | |
| 24. | | Разучивание танца «Букашечки»: положения, позиции ног и рук и техника исполнения движения «Твист». | | 1 | |
| 25. | | Разучивание танца «Букашечки»: прыжки друг от друга и друг к другу с поворотом боком ко зрителю, повторение движения «Твист». Соединение элементов во 2-ю часть композиции. | | 1 | |
| 26. | | Разучивание танца «Букашечки»: перестроение в 2 круга, повороты в паре влево, движение по кругу в парах. Соединение элементов в 3-ю часть композиции. | | 1 | |
| 27. | | Разучивание танца «Букашечки»: повторение 2-й части композиции. | | 1 | |
| 28. | | Разучивание танца «Букашечки»: повороты вокруг себя вправо, положение рук, ног и корпуса на финальной точке. | | 1 | |
| 29. | | Разучивание танца «Букашечки»: соединение элементов в композицию. | | 1 | |
| 30. | | Репетиционная работа над танцевальной композицией «Букашечки» (работа над техникой исполнения и музыкальностью). | | 1 | |
| 5 раздел: Народный танец «Плясовая» | | | 2 ч. | 12ч. | |
| 31. | | Разучивание танца «Плясовая»: положение корпуса и рук. | 0,5 | 0,5 | |
| 32. | | Разучивание танца «Плясовая»: положение и работа головы, положение и работа ног. | 0,5 | 0,5 | |
| 33. | | Разучивание танца «Плясовая»: основной шаг в русско-народном стиле, элемент «Прочес» (выход по парам). | 0,5 | 0,5 | |

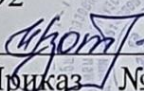
| | | | | | |
|-----------------------------------|--|--|-------------|--------------|--|
| 34. | | Р/т «Плясовая»: элемент «Прочес», «Фонтан» (перестроение в две колонны попарно). | | 1 | |
| 35. | | Инструктаж по технике безопасности. Разучивание танца «Плясовая»: элемент «Открытие» (в парах в разные стороны поочередно), элемент «Поворот». | 0,5 | 0,5 | |
| 36. | | Разучивание танца «Плясовая»: элемент «Плетенка с поворотом», «Фонтан» (с перестроением в 2 круга), «Хоровод». | | 1 | |
| 37. | | Разучивание танца «Плясовая»: элемент «Перестроение из круга в колонны», элемент ««Прочес», «Полуповороты спиной и лицом друг к другу» | | 1 | |
| 38. | | Разучивание танца «Плясовая»: элемент «Открытие» с «поворотом под рукой и сменой мест». | | 1 | |
| 39. | | Разучивание танца «Плясовая»: элементы «Ковырялочка», «Галоп с выносом ноги на пятку», «Присядка с поворотом», «Поворот с поднятием ноги» (работа солистов). | | 1 | |
| 40. | | Разучивание танца «Плясовая»: элемент «3-ой шаг и каблук» (в одну и в другую стороны), «Перестроение на полукруг». | | 1 | |
| 41. | | Разучивание танца «Плясовая»: элемент «Карусель»; выход из карусели в 2 колонны попарно. Элемент «Поклон» с выходом попарно. | | 1 | |
| 42. | | Разучивание танца «Плясовая»: соединение разученных элементов в композицию. | | 1 | |
| 43. | | Разучивание танца «Плясовая»: отработка танцевальной композиции целиком. | | 1 | |
| 44. | | Разучивание танца «Плясовая»: работа над техникой исполнения и музыкальностью. | | 1 | |
| 6 раздел: | | | 2 ч. | 12 ч. | |
| Классический танец «Вальс» | | | | | |
| 45. | | Разучивание танца «Вальс»: постановка корпуса, положение рук. | 0,5 | 0,5 | |
| 46. | | Разучивание танца «Вальс»: работа ног, положение головы. | 0,5 | 0,5 | |

| | | | | | |
|--|--|---|-------------|-------------|--|
| 47. | | Разучивание танца «Вальс»: перенос корпуса, основной шаг. | 0,5 | 0,5 | |
| 48. | | Разучивание танца «Вальс»: продвижение вперед-назад «Маятник». | 0,5 | 0,5 | |
| 49. | | Разучивание танца «Вальс»: элемент «Квадрат», «Балансе» (в стороны). | | 1 | |
| 50. | | Разучивание танца «Вальс»: элемент «Дорожка», «Вальсовый поворот» (работа по прямой линии) | | 1 | |
| 51. | | Разучивание танца «Вальс»: элемент «Вальсовый поворот» (работа по кругу), соединение элементов «Балансе» (в стороны) и «Вальсовый поворот». | | 1 | |
| 52. | | Разучивание танца «Вальс»: элемент «Балансе» (вперед-назад), соединение элем-ов «Балансе» (вперед-назад) и «Вальсовый поворот». | | 1 | |
| 53. | | Разучивание танца «Вальс»: Постановка композиции (I –ой и II-ой части) | | 1 | |
| 54. | | Разучивание танца «Вальс»: Постановка композиции (III-ей части), соединение с I- II частями. | | 1 | |
| 55. | | Разучивание танца «Вальс»: соединение всех частей, репетиционная работа (над техникой корпуса) | | 1 | |
| 56. | | Разучивание танца «Вальс»: Репетиционная работа (над техникой рук и техникой движения) | | 1 | |
| 57. | | Разучивание танца «Вальс»: Репетиционная работа (над техникой поворота головы и синхронностью выполнения) | | 1 | |
| 58. | | Разучивание танца «Вальс». Репетиционная работа (над музыкальностью и артистизмом исполнения). | | 1 | |
| 7 раздел: Эстрадный танец «Сороконожка» | | | 2 ч. | 11ч. | |
| 59. | | Разучивание танца «Сороконожка»: постановка корпуса, положение рук. | 0,5 | 0,5 | |
| 60. | | Разучивание танца «Сороконожка»: работа ног, | 0,5 | 0,5 | |

| | | | | | |
|------------------|--|--|---------------|---------------|--|
| | | положение головы. | | | |
| 61. | | Разучивание танца «Сороконожка»: элемент «Змейка» в колонне, «Прыжок» на месте. | 0,5 | 0,5 | |
| 62. | | Разучивание танца «Сороконожка»: «demi-plie» (одновременно выставив левую ногу в сторону на каблук), «Переступание». Соединение движений в связку. | 0,5 | 0,5 | |
| 63. | | Разучивание танца «Сороконожка»: Повторение связки «demi-plie» (одновременно выставив ногу в сторону на каблук), «Переступание» с право и левой ноги поочередно. | | 1 | |
| 64. | | Разучивание танца «Сороконожка»: Мелки шаги с продвижением и покачиванием головы. Отработка музыкальности. | | 1 | |
| 65. | | Разучивание танца «Сороконожка» Перестроение из «Линии» в «Круг». Движение по кругу. | | 1 | |
| 66. | | Разучивание танца «Сороконожка»: Повторение связки «demi-plie» (одновременно выставив ногу в сторону на каблук), «Переступание» с право и левой ноги поочередно. | | 1 | |
| 67. | | Разучивание танца «Сороконожка»: «прыжки» по кругу (держа друг друга за пояс). | | 1 | |
| 68. | | Разучивание танца «Сороконожка»: «прыжки» в повороте (руки на поясе). Перестроение из «Круга» в «Шахматный порядок» | | 1 | |
| 69. | | Разучивание танца «Сороконожка: связка «demi-plie» (одновременно выставив ногу в сторону на каблук), «Переступание» с право и левой ноги поочередно на месте. | | 1 | |
| 70. | | Разучивание танца «Сороконожка»: соединение всех элементов в единую композицию. | | 1 | |
| 71. | | Репетиционная работа танца «Сороконожка»: работа над техникой корпуса и рук, техникой движения, над синхронностью. | | 1 | |
| 9 раздел: | | | 0,5 ч. | 0,5 ч. | |

| «Итоговое занятие» | | | | | |
|---------------------------|---------------------|--|--------------|--------------|--------------|
| 72. | | <p>Доведение информации по: подготовки костюмов и атрибутов, согласно сценарию; подготовка внешнего вида к итоговому занятию (концерту); Беседа по теме: «Правила поведения на сцене и за кулисами».</p> <p>Проведение итогового занятия в виде: открытого урока, отчётного концерта, экзамена или тестирования.</p> | 0,5 | 0,5 | |
| | Всего часов: | | 13 ч. | 59 ч. | 72 ч. |

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 392 с углубленным изучением французского языка
Кировского района Санкт-Петербурга

| | | |
|--|---|--|
| «Рекомендовано использованию» Протокол № 1 от «28» августа 2021г. | к «Принято» Педагогическим советом Протокол № 1 от «29» августа 2021г | «Утверждаю» Директор ГБОУ СОШ № 392  И.А. Изотова Приказ №270/1 от «30» августа 2021г. |
|--|---|--|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Спортивные танцы»

Год обучения 2

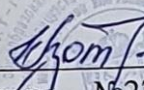
Группа № 1

Возраст учащихся 6 – 11 лет

Составитель педагог дополнительного образования
Сизова Татьяна Сергеевна

Санкт-Петербург
2021-2022 учебный год

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 392 с углубленным изучением французского языка
Кировского района Санкт-Петербурга

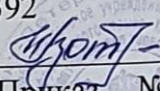
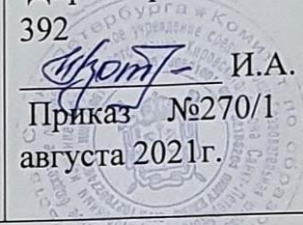
| | | |
|--|---|---|
| «Рекомендовано использованию» Протокол № 1 от «28» августа 2021г. | к «Принято» Педагогическим советом Протокол № 1 от «29» августа 2021г | «Утверждаю» Директор ГБОУ СОШ № 392  -И.А. Изотова Приказ №270/1 от «30» августа 2021г. |
|--|---|---|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Спортивные танцы»
Год обучения 2
Группа № 2
Возраст учащихся 6 – 11 лет

Составитель педагог дополнительного образования
Сизова Татьяна Сергеевна

Санкт-Петербург
2021-2022 учебный год

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 392 с углубленным изучением французского языка
Кировского района Санкт-Петербурга

| | | |
|--|---|---|
| «Рекомендовано использованию» Протокол № 1 от «28» августа 2021г. | к «Принято» Педагогическим советом Протокол № 1 от «29» августа 2021г | «Утверждаю» Директор ГБОУ СОШ № 392  И.А. Изотова Приказ №270/1 от «30» августа 2021г.  |
|--|---|---|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Спортивные танцы»

Год обучения 2

Группа № 3

Возраст учащихся 6 – 11 лет

Составитель педагог дополнительного образования
Сизова Татьяна Сергеевна

Санкт-Петербург
2021-2022 учебный год

Цель программы 2-го года обучения – обучение учащихся различным спортивно-танцевальным направлениям. Совершенствование исполнительского мастерства, раскрытие творческих способностей на занятиях творческой лаборатории, с помощью индивидуальных и групповых творческих заданий.

Задачи

Задачи программы 2-го года обучения, которые необходимо выполнить, для достижения поставленной цели:

Обучающие:

- изучение различных спортивно-танцевальных направлений;
- обучение основной техники исполнения элементов и графического перестроения;
- формирование практических знаний, умений и навыков, через практическую деятельность.

Развивающие:

- развитие творческого потенциала;
- развитие координации, пластики и гармоничного движения, выработка «апломба»;
- развитие музыкальных способностей по средствам музыкальной выразительности: метр, ритм, такт, метроритм.

Воспитательные:

- воспитание позитивных межличностных отношений между воспитанниками в группе (взаимопомощь, взаимовыручка, поддержка, уважение, толерантное общение и др.);
- способствовать естественному преодолению всевозможных психофизических барьеров;
- формирование художественного вкуса и эстетических наклонностей в выборе своего имиджа, культуры эмпатического общения.

Содержание программы 2 года обучения

1. Вводное занятие. Правила поведения на занятиях и техника безопасности.

Теория: Правила техники безопасности. Беседа о целях и задачах спортивных танцев, о форме одежды на занятиях, о правилах поведения на занятиях и в общественных местах. Правила построения графических рисунков и техника перестроения.

Практика: Построение перед началом занятия в колонны по одному. Перестроения в колонны по три и четыре. Перестроения в круг (сужая и расширяя его). Простейшие построения (шахматный порядок, цепочка, шеренга, колонна парами, стайка) и Перестроения «врассыпную» и обратно, перестроение, когда ведущий - один из детей (друг за другом, через одного в разные стороны); перестраиваться в пары, кружиться в них. Графические перестроения «Шахматка», «Прочёс», «Фонтан». Закрепление понятие о линии танца и против линии танца.

2. Основы музыкальной грамоты.

Теория: Понятия: «Метр - Доли», «Сильная доля», «Ритм», «Акцент», «Такт», «Метроритм», «Динамика» - (f- форте – громко, p- пиано – тихо) и др. Что такое «за такт» и «в каждый такт». Размер такта в музыке простой: двух и трёхдольный. Что такое «умеренно».

Практика: Комплекс упражнений на «Акцент» и «Такт»: Музыкальные упражнения, Музыкальная игра - «Паровозик».

3. Общая физическая подготовка

Теория: Танцевальная разминка как вид многократного повторения и усложнения простейших движений с добавлением новых, а также на сочетание движений различных частей тела. Углубление материала и техника исполнения всех элементов, положение корпуса, головы, рук, ног при выполнении аэробных элементов разминки.

Практика: Выполнение танцевальной разминки. Изучение комплекса аэробных упражнений (далее КАУ) на все группы мышц и опорно-двигательного аппарата, которые включают в себя 8 разделов: КАУ для шейного отдела; КАУ для плеч, кистей рук и локтевого сустава; КАУ для корпуса; КАУ для тазобедренного сустава; КАУ для коленного сустава; КАУ для голеностопа; КАУ для углублённого разогрева (прыжки); КАУ для растяжки.

4. Повторение танцев первого этапа обучения с элементами усложнения.

Теория: Танцы простого ритмического характера с добавлением дополнительных элементов и соединение друг с другом в какой-либо последовательности и становятся одним танцем с наибольшим количеством фигур. Создание сюжета.

Практика: Усложнение общеразвивающего танца «Букашечки» с добавлением элементов: прыжки, повороты, перестроения в другие рисунки, замедления, ускорения. При этом танец сохраняет свою основную структуру. Добавление графических рисунков и перестроения (шахматный порядок, цепочка, шеренга, колонна парами), работа по одному и в парах.

5. Народный танец.

Теория: Понятия и основные элементы: «Каблучные движения», «Подскоки», «Дробный ход», «Шаг польки», «Боковой галоп», «Подскоки», «Поджатые прыжки». Сказки, былины, игры национальные. Правила народных движений.

Практика: Усложненный характер движений народного стилизованного танца. Изучение элементов: «Скольжение стопой по полу», «Переступание на полу пальцах», «Шотландская полька», «Подготовка к каблучному упражнению», «Простой шаг с продвижением вперед и назад», «Гармошка, припадание», «Ковырялочка с подскоком», «Подскоки», «Поджатые прыжки». Построение и перестроение рисунков (линии, круг, диагональ, колонки, шахматный порядок, цепочка, шеренга). Изучение танца «Шутка».

6. Спортивный танец.

Теория: Специфика танцевального шага и бега. Вводный курс по технике перемещения с усложнением движения (движение по разным направлениям); работа в парах (выполнение согласованных друг с другом действий), по одному и в коллективном исполнении, используя элементы классического экзерсиса более сложные элементы. Усложненные перестроения относительно друг друга.

Практика: Разучивание танцевальной композиции «Арам-зам-зам». Изучение основных элементов: «Основной шаг «Шаг-точка»», «Крестовой шаг», «Боковой галоп», «Качалочка

бёдрами по 4-м точкам»», «Прыжки-разножка», «Выпады вперед», «Переступающие шаги». Движение в парах (выполнение согласованных друг с другом действий) и по одному, используя аэробные элементы. Сложные перестроения относительно друг друга: «Прочёс», «Шахматка», «Чайка», «Колонны», «Рулетка», «Линии», «Поочерёдный выход».

7. Эстрадный танец.

Теория: Базовые движения современных направлений: техника эстрадного танца, разогрев, изоляция, уровни, кросс, комбинация, импровизация и др. Основы и простейшие комбинации по стилям: «Джаз» и «Джаз-Модерн»

Практика: Постановка корпуса, рук, ног, головы. Изучение основных элементов танцевальной композиции «Мана-мана»: «Семенящий бег», «Выпады», «Волна», «Шаг с высоким поднятием колена», «Поочерёдный шаг», «Приставные шаги», «Прыжки-разножка», «Пружинка», «Батманы», повороты на 180* и на 360*. Изучение графических рисунков и перестроения танцевальной композиции: «Прочёс», «Круг», «Линии», «Диагональ», «Двойной «Фонтан»».

8. Итоговое занятие.

Теория: Доведение информации о правилах поведения на сцене и за кулисами; Подготовка костюмов и атрибутов, согласно сценарию; Подготовка внешнего вида к открытому занятию или концертной деятельности; По завершению итогового занятия, правила сдачи костюмов.

Практика: Проведение итогового занятия в виде: открытого урока, отчётного концерта, экзамена, или тестирования. При проведении итогового занятия может быть использована, как вариант, смешанная форма.

Планируемые результаты:

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные:

1. Регулятивные

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- распределять функции и роли в совместной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

2. Познавательные

- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую, предлагать свои правила игры на основе знакомых игр.

3. Коммуникативные

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игр);
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Предметные

Освоив программу 2 года обучения учащиеся должны

Знать:

- средства музыкальной выразительности (доли, ритм, метроритм, размер 3/4, 5/4), понятия «Такт» и «Затакт»;
- правильную постановку корпуса в выполнении усложненных простейших и разогревающих аэробных упражнений разминки, с добавлением новых;
- экзерсис на середине зала; правильное положение выворотности ног, положение головы, корпуса;
- технику выполнения танцевальных элементов по сценическим точкам; терминологию основных элементов классического экзерсиса;
- виды различных спортивно-танцевальных направлений;
- выполнять более сложные перестроения по залу.

Уметь:

- тактировать руками 3/4, 5/4, выполнять в «Зеркальном отражении» танцевальные движения, акцентируя сильную долю;
- выполнять комплекс общеразвивающих и разогревающих усложненных упражнений (прыжки по разным позициям ног);
- выполнять классический экзерсис на середине;
- ориентироваться в пространстве;
- создавать и импровизировать образы в хореографических миниатюрах;
- исполнять танцевальные композиции.

Календарно-тематический план
 Рабочей программы
 «Спортивные танцы – совершенствование»
 для группы № 1
 второго года обучения

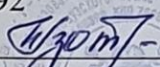
| № п/п | Дата занятия | Раздел/тема занятия | Кол-во часов | | Примечание |
|--|--------------|--|---------------|---------------|------------|
| | | | теория | практика | |
| 1 раздел: «Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ПДД» | | | 0,5 ч. | 0,5 ч. | |
| 1. | | Вводное занятие. ПДД. Правила поведения на занятиях и техника безопасности (беседы по темам, просмотр видео «ПДД», тренинг, подвижная игра). Правила построения графических рисунков и техника перестроения. | 0,5 | 0,5 | |
| 2 раздел: «Основы музыкальной грамоты» | | | 1 ч. | 1 ч. | |
| 2. | | Понятия: «Метр - Доли», «Сильная доля», «Ритм», «Динамика». Комплекс упражнений на «Акцент» и «Такт» | 0,5 | 0,5 | |
| 3. | | Размер такта в музыке (2д, 3д). Ритмические и музыкальные упражнения. | 0,5 | 0,5 | |
| 3 раздел: «Общая физическая подготовка (разминка)» | | | 1 ч. | 5ч. | |
| 4. | | Положения головы, упражнения для развития групп мышц шеи и плечевого пояса. Позиции и положения рук. | 0,5 | 0,5 | |
| 5. | | Упражнения для локтей, запястьев, корпуса Комплекс упражнений для развития тазобедренного сустава, суставов ног и коленных суставов. Упражнения для голеностопа и выворотности стопы. | | 1 | |
| 6. | | Позиции и положения ног. Классический экзерсис на полу: работа стоп, батманы тандю и гранд. | 0,5 | 0,5 | |
| 7. | | Комплекс упражнений для подвижности суставов и укрепления мышц пресса и спины на полу. | | 1 | |

| | | | | | |
|--|--|---|-------------|-------------|--|
| 8. | | Комплекс упражнений для развития тазобедренного сустава(элементы: «Лягушка», «Бабочка», «Лотос»). | | 1 | |
| 9. | | Комплекс упражнений для эластичности мышц (растяжка на полу). | | 1 | |
| 4 раздел: Повторение танцев первого этапа обучения с элементами усложнения: | | | 1 ч. | 5 ч. | |
| Усложнение общеразвивающего танца «Букашечки» | | | | | |
| 10. | | Повторение танца «Букашечки»: положение и работа корпуса и рук, позиции ног и техника исполнения основных шагов | 0,25 | 0,75 | |
| 11. | | Повторение танца «Букашечки»: повороты, приставные шаги, наклоны корпуса и головы. Перестроения. Соединение элементов во 1-ю часть композиции с изменениями. | 0,25 | 0,75 | |
| 12. | | Повторение танца «Букашечки»: положение рук (лодочка) и шаги при поворотах в паре. Техника исполнения движения «твист». Соединение элементов во 2-ю часть композиции с изменениями. | 0,25 | 0,75 | |
| 13. | | Повторение танца «Букашечки»: перестроение в цепочку, в 2 круга, повороты в паре, кружение. Соединение элементов в 3-ю часть композиции с изменениями. | 0,25 | 0,75 | |
| 14. | | Повторение танца «Букашечки»: соединение разученных элементов в композицию. Отработка танцевальной композиции целиком. | | 1 | |
| 15. | | Репетиционная работа над музыкальностью и техникой исполнения танцевальной композиции «Букашечки». | | 1 | |
| 5 раздел: Народный танец «Шутка» | | | 1 ч. | 6ч. | |
| 16 | | Разучивание танца «Шутка»: положение корпуса, рук, головы и ног. Основной шаг в русско-народном стиле, элемент «Лесенка» | 0,5 | 0,5 | |

| | | | | | |
|--|--|--|-------------|-------------|--|
| | | (выход по одному). | | | |
| 17. | | Разучивание танца «Шутка»: элементы «Приветствие», «Прочес», «Фонтан», «Полуповороты спиной и лицом друг к другу», «Открытие», «Поворот». | | 1 | |
| 18. | | Разучивание танца «Шутка»: элемент «Хоровод». Перестроение из «Фонтана» в «Хоровод». Элемент «Перестроение из круга в колонны», элемент ««Прочес». | | 1 | |
| 19. | | Разучивание танца «Шутка»: элементы «Ковырялочка», «Галоп с выносом ноги на пятку», «Перестроение на полукруг». | | 1 | |
| 20. | | Разучивание танца «Шутка»: элемент «Карусель»; выход из карусели на свои места. «Поклон» с выходом. | | 1 | |
| 21. | | Разучивание танца «Шутка»: | | 1 | |
| 22. | | Разучивание танца «Шутка»: отработка танцевальной композиции целиком. Работа над техникой и музыкальностью | 0,5 | 0,5 | |
| 6 раздел: Спортивный танец «Арам-зам-зам» | | | 1 ч. | 5 ч. | |
| 23. | | Разучивание танца «Арам-зам-зам»: постановка корпуса, положение рук, работа ног, положение головы. Изучение основных элементов: «Основной шаг», «Шаг-точка». | 0,5 | 0,5 | |
| 24. | | Разучивание танца «Арам-зам-зам»: Сложные перестроения: «Прочёс», «Колонны», «Линии», «Поочерёдный выход». | | 1 | |
| 25. | | Разучивание танца «Арам-зам-зам»: Постановка I –ой части композиции | | 1 | |
| 26. | | Разучивание танца «Арам-зам-зам»: Постановка II части композиции, соединение с I-ой частью. | | 1 | |
| 27. | | Разучивание танца «Арам-зам-зам»: Постановка III-ей части композиции, соединение всех частей в композицию. | | 1 | |
| 28. | | Разучивание танца «Арам-зам-зам»: репетиционная работа над техникой синхронностью исполнения, | 0,5 | 0,5 | |

| | | | | | |
|--|--|--|---------------|---------------|--------------|
| | | музыкальностью и артистизмом. | | | |
| 7 раздел: Эстрадный танец «Мана-мана» | | | 1 ч | 6 ч. | |
| 29. | | Разучивание танца «Мана-мана»: постановка головы, корпуса, положение рук, работа ног. | 0,25 | 0,75 | |
| 30. | | Разучивание танца «Мана-мана»: элементы «Семенящий бег», «Шаг с высоким поднятием колена», «Поочерёдный шаг», «Приставные шаги», «Пружинка». | 0,25 | 0,75 | |
| 31. | | Разучивание танца «Мана-мана»: Элементы «Батманы», повороты на 180* и на 360*. Перестроение из «Линии» в «Круг». Движение по кругу. Изучение графических рисунков и перестроений: «Прочёс», «Круг». | 0,25 | 0,75 | |
| 32. | | Разучивание танца «Мана-мана»: изучение графических рисунков и перестроений: «Линии», «Диагональ», «Двойной «Фонтан»». | | 1 | |
| 33. | | Разучивание танца «Мана-мана»: Перестроение из «Круга» в «Шахматный порядок». Перестроение из «Линии» в «Диагональ» и обратно. | | 1 | |
| 34. | | Разучивание танца «Мана-мана»: соединение всех элементов в единую композицию. | 0,25 | 0,75 | |
| 35. | | Репетиционная работа над техникой движения корпуса, рук и синхронностью танца «Мана-мана». | | 1 | |
| 9 раздел: «Итоговое занятие» | | | 0,5 ч. | 0,5 ч. | |
| 36. | | Доведение информации по: подготовки костюмов и атрибутов, согласно сценарию; подготовка внешнего вида к итоговому занятию (концерту); Беседа по теме: «Правила поведения на сцене и за кулисами». Проведение итогового занятия в виде: открытого урока, отчётного концерта, экзамена или тестирования. | 0,5 | 0,5 | |
| Всего часов: | | | 7 ч. | 29 ч. | 36 ч. |

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 392 с углубленным изучением французского языка
Кировского района Санкт-Петербурга


| | | |
|--|---|---|
| «Рекомендовано использованию» Протокол № 1 от «28» августа 2021г. | к «Принято» Педагогическим советом Протокол № 1 от «29» августа 2021г | «Утверждаю» Директор ГБОУ СОШ № 392  И.А. Изотова Приказ № 270/1 от «30» августа 2021г. |
|--|---|---|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Спортивные танцы»
Год обучения 3
Группа № 1
Возраст учащихся 7 – 12 лет

Составитель педагог дополнительного образования
Сизова Татьяна Сергеевна

Санкт-Петербург
2022-2023 учебный год

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 392 с углубленным изучением французского языка
Кировского района Санкт-Петербурга

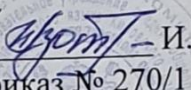
| | | |
|--|---|---|
| «Рекомендовано использованию» Протокол № 1 от «28» августа 2021г. | к «Принято» Педагогическим советом Протокол № 1 от «29» августа 2021г | «Утверждаю» Директор ГБОУ СОШ № 392  И.А. Изотова Приказ № 270/1 от «30» августа 2021г. |
|--|---|---|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Спортивные танцы»
Год обучения 3
Группа № 2
Возраст учащихся 7 – 12 лет

Составитель педагог дополнительного образования
Сизова Татьяна Сергеевна

Санкт-Петербург
2022-2023 учебный год

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 392 с углубленным изучением французского языка
Кировского района Санкт-Петербурга

| | | |
|--|---|---|
| «Рекомендовано использованию» Протокол № 1 от «28» августа 2021г. | к «Принято» Педагогическим советом Протокол № 1 от «29» августа 2021г | «Утверждаю» Директор ГБОУ СОШ № 392  - И.А. Изотова Приказ № 270/1 от «30» августа 2021г. |
|--|---|---|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Спортивные танцы»
Год обучения 3
Группа № 3
Возраст учащихся 7 – 12 лет

Составитель педагог дополнительного образования
Сизова Татьяна Сергеевна

Санкт-Петербург
2022-2023 учебный год

Цель программы 3-го года обучения – совершенствование ранее полученных навыков и применение их в творческой практике, используя более сложные танцевальные элементы и композиции, развитие индивидуальности, самовыражения и творческой активности.

Задачи программы 3-го года обучения, которые необходимо выполнить, для достижения поставленной цели:

Обучающие:

- обучение основам музыкальной грамоты (фразировка, музыкальная фраза, законченный рисунок, вступление, фраза, части музыкального произведения, законченное движение, импровизация внутри фразы).
- обучение более сложной техники исполнения и танцевальных композиций;
- совершенствование ранее полученных навыков в творческой практике.

Развивающие:

- развитие мотивации личности воспитанника к познанию и творчеству;
- развитие определённой эстетической танцевальной культуры;
- развитие музыкальных способностей по средствам музыкальной выразительности: длительность, фразы, музыкальные части, чувство лада).

Воспитательные:

- воспитание личности в коллективе и осознанности собственного «Я» путем приобщения к совместным формам занятий;
- способствовать формированию адекватной самооценки;
- способствовать развитию активной созидательной жизни, развитию культурного уровня воспитанников.

Содержание программы 3-го года обучения.

1. Вводное занятие. Правила поведения на занятиях и техника безопасности.

Теория: Правила техники безопасности ПДД. Беседа: Подготовка мышц и опорно-двигательного аппарата перед занятиями», «Красота и грация» - требования к занятиям (репетиционная форма, правила гигиены), «Планы и режим занятий на учебный год».

Практика: Построение перед началом занятия в колонки по одному. Изучение техники более сложных перестроений: «восьмерка», «тройка», «плетень», «змейка», «улитка» и др., с различными движениями рук и ног.

2. Основы музыкальной грамоты.

Теория: Понятия: фразировка, музыкальная фраза, законченный рисунок, вступление, фраза, части музыкального произведения, законченное движение, импровизация внутри фразы.

Практика: Комплекс упражнений на музыкальный темп: Музыкальные упражнения - «Музыкальное путешествие», Музыкальная игра - «Шире круг».

3. Общая физическая подготовка

Теория: Танцевальная разминка, построенная на многократных повторениях усложняя простейшие движения с добавлением новых, а также на сочетании движений различных частей тела. Двигаемся сверху вниз: наклоны головы, движения руками, наклоны корпуса, движения ногами, прыжки и элементы растяжки. Вводный курс по технике исполнения комплекса силовых упражнений (отжимание, на пресс, на укрепление мышц спины и т.д.)

Практика: Выполнение танцевальной разминки. Изучение комплекса силовых упражнений (далее КСУ) - (отжимание, на пресс, на укрепление мышц спины и т.д.). Прыжки исполняются как на месте, так и по диагонали; Растяжка выполняется с более углублёнными элементами.

4. Общеразвивающие танцы с элементами усложнения.

Теория: Танцы простого ритмического характера и несложных движений. Разбивка по фигурам; объяснения техники выполнения элементов; подача материала по использованию техники более сложных рисунков («восьмерка», «тройка», «плетень», «змейка», «улитка») и перестроения, работа по одному и в парах. Создание сюжета. Счет каждой фигуры. Понятие «паузы». Ознакомление с общеразвивающими танцами: «Танец с лентами».

Практика: Изучение танца: «Танец с лентами». Изучение: простых танцевальных элементов (основной шаг по IV позиции, поднятие колена в «Противоходе», «Шаг с плие», «пружинка», «Марш с подменой», синхронная работа рук в параллельном положении по четырём точкам, повороты и наклоны головы в разном направлении); техники несложных рисунков («восьмерка», «тройка», «плетень», «змейка», «улитка», «прочёс») и перестроения, работа по одному и в парах.

5. Народный танец.

Теория: Ознакомление с историей танцев народов севера, традиции, обряды, костюм. Сюжеты и темы танцев. Особенности народных движений. Характерные положения рук. Усложненный ритм. Понятие счета «Такт» и «Затакт».

Практика: Усложненный характер движений танца народов севера. Изучение основных элементов: положение корпуса и позиции рук, «Основной шаг»; Прыжки: «Поджатые», «Разножка», «Соте», «Итальянские»; «Перекааты», Бег: «С захлестом назад», «С отведением прямой ноги назад»; «Приставные шаги», «Подскоки», «Жим». Построение и перестроение несложных рисунков (линии, круг, полукруг, колонки) Изучение танца «Зима».

6. Эстрадный танец.

Теория: Вводный курс по постановки отдельных этюдов эстрадного танца, используя импровизацию для создание современной композиции под разную музыку (темп, характер), создание в композиции разнообразные сюжеты. Используются более сложная техника (Прыжки, повороты, поддержки, «хаотичные» перестроения).

Практика: Разучивание танцевальной композиции «Ковбойская полька». Изучение основных элементов: «Основной шаг «Шаг-точка»», «Крестовой шаг», «Боковой галоп», «Качалочка бёдрами по 4-м точкам», «Прыжки-разножка», «Выпады вперёд», «Переступающие шаги». Движение в парах (выполнение согласованных друг с другом действий) и по одному, используя элементы в данном стиле. Сложные перестроения

относительно друг друга: «Прочёс», «Шахматка», «Колонны», «Рулетка», «Линии», «Поочерёдный выход».

7. Современная хореография.

Теория: История зарождения современной хореографии. Ознакомление: со стилем исполнения современной хореографией; с видами и стилями, с танцевальной лексикой, используемая в композициях; с комплексом элементов. Правила постановки корпуса, рук, ног, головы; Основные позиции. Создание и обсуждение сюжета в танцевальной композиции «Пираты».

Практика: Изучение основных позиций современной хореографии: постановка корпуса, рук, ног, головы; Изучение основных элементов танцевальной композиции «Мы маленькие звезды»: «Подскок», «Пружинистый шаг», «Поворот на полупальцах», «Выпады на demi plie»(в разные стороны), «Карусель», повороты на 180* и на 360*. Изучение графических рисунков и перестроения танцевальной композиции: «Прочёс», «Линии», «Диагональ», «Шахматка».

8. Итоговое занятие.

Теория: Доведение информации о правилах поведения на сцене и за кулисами; Подготовка костюмов и атрибутов, согласно сценарию; Подготовка внешнего вида к открытому занятию или концертной деятельности; По завершению итогового занятия, правила сдачи костюмов.

Практика: Проведение итогового занятия в виде: открытого урока, отчётного концерта, экзамена, или тестирования. При проведении итогового занятия может быть использована, как вариант, смешанная форма.

Планируемые результаты:

После 3 года обучения учащиеся должны знать:

- средства музыкальной выразительности (длительность, музыкальные фразы понятия «Музыкальный квадрат», чувство лада;
- правильная постановка корпуса в выполнении более сложных разогревающих аэробных упражнений разминки;
- экзерсис на середине зала, правила исполнения экзерсиса на середине (правила о выворотном положении ног и постановка корпуса);
- техника выполнения графических рисунков перестроения по сценическим точкам; терминологию основных элементов классического экзерсиса;
- выполнение сложных графических рисунков.

После 3 года обучения учащиеся должны уметь:

- основы музыкальной грамоты (фразировка, музыкальная фраза, законченный рисунок, вступление, фраза, части музыкального произведения, законченное движение, импровизация внутри фразы);
- выполнять простые хореографические элементы, учитывая длительность музыкальных фраз; музыкальное упражнение «Тело-звук» - на развитие музыкальной фразы,

«Музыкальный марафон»- на развитие чувство лада;

- выполнять комплекс общеразвивающих и разогревающих усложненных аэробных упражнений (выполнение поворотов и вращений с подскоками, в прыжке;
- выполнять прыжки классического экзерсиса на середине: «Поджатые», «Разножка», «Соте»;
- ориентироваться в пространстве; выполнять более сложные перестроения по залу;
- создавать и импровизировать образы в хореографических миниатюрах в парах;

Календарно-тематический план
 Рабочей программы
 «Спортивные танцы – усовершенствование»
 для группы № 1
 третьего года обучения

| № п/п | Дата занятия | Раздел/тема занятия | Кол-во часов | | Примечание |
|--|--------------|--|---------------|---------------|------------|
| | | | теория | практика | |
| 1 раздел: «Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ПДД» | | | 0,5 ч. | 0,5 ч. | |
| 73. | | Вводное занятие. ПДД. Правила поведения на занятиях и техника безопасности (беседы по темам, просмотр видео «ПДД», тренинг, подвижная игра). | 0,5 | 0,5 | |
| 2 раздел: «Основы музыкальной грамоты» | | | 1 ч. | 1 ч. | |
| 74. | | Понятия: «Темп» (быстрый, средний, медленный), «Характер музыки» (весёлая – грустная, лёгкая, тяжёлая) | 0,5 | 0,5 | |
| 75. | | Понятия: «Части» - это такт (1, 2, 3, 4.), «Музыкальный Квадрат» | 0,5 | 0,5 | |
| 3 раздел: «Общая физическая подготовка (разминка)» | | | 2 ч. | 10 ч. | |
| 76. | | Положение головы (повороты, наклоны, вращения), упражнения для развития групп мышц шеи и плечевого пояса. | 0,5 | 0,5 | |
| 77. | | Позиции и положения рук (работа над техникой), упражнения для рук: «ритмичные движения», «поющие руки». | 0,5 | 0,5 | |
| 78. | | Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника (наклоны в разных направлениях). | 0,5 | 0,5 | |
| 79. | | Упражнения для корпуса: наклоны, вращения, работа диафрагмы. | 0,5 | 0,5 | |
| 80. | | Упражнения для корпуса: повороты, выработка «апломба», «Port de bras». | | 1 | |
| 81. | | Упражнения для корпуса (танцевально- | | 1 | |

| | | | | | |
|-------------------------------|--|--|-------------|-------------|--|
| | | ритмические движения из аэробики). | | | |
| 82. | | Комплекс упражнений для развития тазобедренного сустава (разворот коленом назад и обратно), классический экзерсис на полу: работа стоп, батманы тандю и гранд. | | 1 | |
| 83. | | Комплекс упражнений для развития суставов ног (работа стоп: вверх-вниз, вправо-влево, круговые вращения), для развития коленного сустава (сгибание-разгибание). | | 1 | |
| 84. | | Упражнения для голеностопа и выворотности стопы. | | 1 | |
| 85. | | Позиции и положения ног (работа над техникой в разминочном комплексе). | | 1 | |
| 86. | | Комплекс упражнений для подвижности суставов и укрепления мышц пресса на полу: поднятие корпуса до 90* руки по III поз.; для мышц спины на полу: лёжа на животе, поднятие корпуса. | | 1 | |
| 87. | | Комплекс упражнений для развития тазобедренного сустава (элементы: «Лягушка», «Бабочка», «Лотос»), для эластичности мышц (растяжка на полу). | | 1 | |
| 4 раздел: | | | 3 ч. | 12ч. | |
| Общеразвивающие танцы: | | | | | |
| Танец «Букашечки» | | | | | |
| 88. | | Разучивание танца «Букашечки»: положение и работа корпуса и рук. | 0,5 | 0,5 | |
| 89. | | Разучивание танца «Букашечки»: исходное положение, позиции ног и техника исполнения шагов «с поднятием ног до щиколотки». | 0,5 | 0,5 | |
| 90. | | Разучивание танца «Букашечки»: «шаги с поднятием ног до щиколотки», положение и работа головы (наклоны в стороны). | 0,5 | 0,5 | |
| 91. | | Разучивание танца «Букашечки»: перестроения из линии в колонны и на свои места. | 0,5 | 0,5 | |
| 92. | | Разучивание танца «Букашечки»: повороты вокруг себя вправо на своих местах. | 0,5 | 0,5 | |

| | | | | | |
|--|--|---|-------------|-------------|--|
| 93. | | Разучивание танца «Букашечки»: приставной шаг вправо на месте (шаг, приставить), наклоны корпуса и головы. | 0,5 | 0,5 | |
| 94. | | Разучивание танца «Букашечки»: соединение элементов в 1-ю часть композиции. | | 1 | |
| 95. | | Разучивание танца «Букашечки»: положение рук (лодочка) и шаги при поворотах в паре. (Девочки - на полупальцах, мальчики - с поднятием ног до щиколотки) | | 1 | |
| 96. | | Разучивание танца «Букашечки»: положения, позиции ног и рук и техника исполнения движения «твист». | | 1 | |
| 97. | | Разучивание танца «Букашечки»: прыжки друг от друга и друг к другу с поворотом боком ко зрителю, повторение движения «Твист». Соединение элементов во 2-ю часть композиции. | | 1 | |
| 98. | | Разучивание танца «Букашечки»: перестроение в 2 круга, повороты в паре влево, движение по кругу в парах. Соединение элементов в 3-ю часть композиции. | | 1 | |
| 99. | | Разучивание танца «Букашечки»: повторение 2-й части композиции. | | 1 | |
| 100. | | Разучивание танца «Букашечки»: повороты вокруг себя вправо, положение рук, ног и корпуса на финальной точке. | | 1 | |
| 101. | | Разучивание танца «Букашечки»: соединение элементов в композицию. | | 1 | |
| 102. | | Репетиционная работа над танцевальной композицией «Букашечки» (работа над техникой исполнения и музыкальностью). | | 1 | |
| 5 раздел: Народный танец «Плясовая» | | | 2 ч. | 12ч. | |
| 103. | | Разучивание танца «Плясовая»: положение корпуса и рук. | 0,5 | 0,5 | |
| 104. | | Разучивание танца «Плясовая»: положение и работа головы, положение и работа ног. | 0,5 | 0,5 | |
| 105. | | Разучивание танца «Плясовая»: основной шаг в русско-народном стиле, элемент «Прочес» | 0,5 | 0,5 | |

| | | | | | |
|-----------------------------------|--|--|-------------|--------------|--|
| | | (выход по парам). | | | |
| 106. | | Р/т «Плясовая»: элемент «Прочес», «Фонтан» (перестроение в две колонны попарно). | | 1 | |
| 107. | | Инструктаж по технике безопасности. Разучивание танца «Плясовая»: элемент «Открытие» (в парах в разные стороны поочередно), элемент «Поворот». | 0,5 | 0,5 | |
| 108. | | Разучивание танца «Плясовая»: элемент «Плетенка с поворотом», «Фонтан» (с перестроением в 2 круга), «Хоровод». | | 1 | |
| 109. | | Разучивание танца «Плясовая»: элемент «Перестроение из круга в колонны», элемент ««Прочес», «Полуповороты спиной и лицом друг к другу» | | 1 | |
| 110. | | Разучивание танца «Плясовая»: элемент «Открытие» с «поворотом под рукой и сменой мест». | | 1 | |
| 111. | | Разучивание танца «Плясовая»: элементы «Ковырялочка», «Галоп с выносом ноги на пятку», «Присядка с поворотом», «Поворот с поднятием ноги» (работа солистов). | | 1 | |
| 112. | | Разучивание танца «Плясовая»: элемент «3-ой шаг и каблук» (в одну и в другую стороны), «Перестроение на полукруг». | | 1 | |
| 113. | | Разучивание танца «Плясовая»: элемент «Карусель»; выход из карусели в 2 колонны попарно. Элемент «Поклон» с выходом попарно. | | 1 | |
| 114. | | Разучивание танца «Плясовая»: соединение разученных элементов в композицию. | | 1 | |
| 115. | | Разучивание танца «Плясовая»: отработка танцевальной композиции целиком. | | 1 | |
| 116. | | Разучивание танца «Плясовая»: работа над техникой исполнения и музыкальностью. | | 1 | |
| 6 раздел: | | | 2 ч. | 12 ч. | |
| Классический танец «Вальс» | | | | | |
| 117. | | Разучивание танца «Вальс»: постановка корпуса, положение рук. | 0,5 | 0,5 | |
| 118. | | Разучивание танца «Вальс»: работа ног, | 0,5 | 0,5 | |

| | | | | | |
|--|--|---|-------------|-------------|--|
| | | положение головы. | | | |
| 119. | | Разучивание танца «Вальс»: перенос корпуса, основной шаг. | 0,5 | 0,5 | |
| 120. | | Разучивание танца «Вальс»: продвижение вперед-назад «Маятник». | 0,5 | 0,5 | |
| 121. | | Разучивание танца «Вальс»: элемент «Квадрат», «Балансе» (в стороны). | | 1 | |
| 122. | | Разучивание танца «Вальс»: элемент «Дорожка», «Вальсовый поворот» (работа по прямой линии) | | 1 | |
| 123. | | Разучивание танца «Вальс»: элемент «Вальсовый поворот» (работа по кругу), соединение элементов «Балансе» (в стороны) и «Вальсовый поворот». | | 1 | |
| 124. | | Разучивание танца «Вальс»: элемент «Балансе» (вперед-назад), соединение элем-ов «Балансе» (вперед-назад) и «Вальсовый поворот». | | 1 | |
| 125. | | Разучивание танца «Вальс»: Постановка композиции (I –ой и II-ой части) | | 1 | |
| 126. | | Разучивание танца «Вальс»: Постановка композиции (III-ей части), соединение с I- II частями. | | 1 | |
| 127. | | Разучивание танца «Вальс»: соединение всех частей, репетиционная работа (над техникой корпуса) | | 1 | |
| 128. | | Разучивание танца «Вальс»: Репетиционная работа (над техникой рук и техникой движения) | | 1 | |
| 129. | | Разучивание танца «Вальс»: Репетиционная работа (над техникой поворота головы и синхронностью выполнения) | | 1 | |
| 130. | | Разучивание танца «Вальс». Репетиционная работа (над музыкальностью и артистизмом исполнения). | | 1 | |
| 7 раздел: Эстрадный танец «Сороконожка» | | | 2 ч. | 11ч. | |
| 131. | | Разучивание танца «Сороконожка»: постановка корпуса, положение рук. | 0,5 | 0,5 | |

| | | | | | |
|------|--|--|-----|-----|--|
| 132. | | Разучивание танца «Сороконожка»: работа ног, положение головы. | 0,5 | 0,5 | |
| 133. | | Разучивание танца «Сороконожка»: элемент «Змейка» в колонне, «Прыжок» на месте. | 0,5 | 0,5 | |
| 134. | | Разучивание танца «Сороконожка»: «demi-plie» (одновременно выставив левую ногу в сторону на каблук), «Переступание». Соединение движений в связку. | 0,5 | 0,5 | |
| 135. | | Разучивание танца «Сороконожка»: Повторение связки «demi-plie» (одновременно выставив ногу в сторону на каблук), «Переступание» с право и левой ноги поочередно. | | 1 | |
| 136. | | Разучивание танца «Сороконожка»: Мелки шаги с продвижением и покачиванием головы. Отработка музыкальности. | | 1 | |
| 137. | | Разучивание танца «Сороконожка» Перестроение из «Линии» в «Круг». Движение по кругу. | | 1 | |
| 138. | | Разучивание танца «Сороконожка»: Повторение связки «demi-plie» (одновременно выставив ногу в сторону на каблук), «Переступание» с право и левой ноги поочередно. | | 1 | |
| 139. | | Разучивание танца «Сороконожка»: «прыжки» по кругу (держа друг друга за пояс). | | 1 | |
| 140. | | Разучивание танца «Сороконожка»: «прыжки» в повороте (руки на поясе). Перестроение из «Круга» в «Шахматный порядок» | | 1 | |
| 141. | | Разучивание танца «Сороконожка: связка «demi-plie» (одновременно выставив ногу в сторону на каблук), «Переступание» с право и левой ноги поочередно на месте. | | 1 | |
| 142. | | Разучивание танца «Сороконожка»: соединение всех элементов в единую композицию. | | 1 | |
| 143. | | Репетиционная работа танца «Сороконожка»: работа над техникой корпуса и рук, техникой движения, над синхронностью. | | 1 | |

| | | | | |
|---------------------------|--|---------------|---------------|--------------|
| 9 раздел: | | 0,5 ч. | 0,5 ч. | |
| «Итоговое занятие» | | | | |
| 144. | <p>Доведение информации по: подготовки костюмов и атрибутов, согласно сценарию; подготовка внешнего вида к итоговому занятию (концерту); Беседа по теме: «Правила поведения на сцене и за кулисами».</p> <p>Проведение итогового занятия в виде: открытого урока, отчётного концерта, экзамена или тестирования.</p> | 0,5 | 0,5 | |
| | Всего часов: | 13 ч. | 59 ч. | 72 ч. |

Оценочные и методические материалы.

Методика выявления результатов учебно-воспитательной работы.

В первые дни выявляется степень интересов и уровень подготовленности детей к занятиям ритмикой и танцем, природные физические данные каждого ребенка (начальный этап диагностики), далее – в конце каждого квартала (промежуточные диагностические этапы), а также в конце года педагог подводит итоги (заключительное диагностическое исследование детей по усвоению программы), учебного года.

Основные оценочные параметры:

- уровень профессиональных знаний, умений и навыков, получаемых детьми;
- степень развития интеллектуальных, художественно-творческих способностей ребенка, ее личностных качеств;
- уровень развития общей культуры ребенка (уровни: нулевой, средний, высокий).

Формы и методы проверки результатов:

- Творческие постановочные работы.
- Постановка музыкально-танцевальных представлений и концертных программ.
- Открытые показы, класс - концерты с целью реальной и объективной оценки знаний, навыков и умений, полученных за концертный период (этап обучения в конце года).
- Метод педагогических наблюдений (в течение всех лет обучения).

Промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения воспитанниками дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

- Текущая диагностика и контроль – декабрь
- Итоговая диагностика и контроль – апрель-май

Формы проведения диагностики и контроля определены дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой.

В конце каждого года обучения планируется проведение открытого занятия для родителей.

Методы и методические приёмы обучения

В курсе обучения историко-бытового танца применяются следующие методы обучения:

Метод использования слова - универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении: рассказ, беседа, обсуждение, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия - способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению программы курса обучения, повышению интереса к изучаемым элементам. К этим методам можно отнести: показ техники движения, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных

отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих воспитанников. Это метод целостного освоения упражнений, ступенчатый и игровой методы.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью аэробных и танцевальных элементов. Однако использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Игровой метод используется при проведении музыкально - ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества детей между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на воспитанников.

Принципы обучения

При организации и проведении занятий по предмету данной программе необходимо придерживаться следующих принципов:

1. *Принцип сознательности и активности* предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.

2. *Принцип наглядности* помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению материала.

3. *Принцип доступности* требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

4. *Принцип систематичности* предусматривает непрерывность процесса формирования двигательных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности детей, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.

5. *Принцип гуманности* в воспитательной работе выражает: безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка; глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных

потребностей детей; создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения;

6. *Принцип демократизма* основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

Методическое обеспечение 1-го года обучения.

| № п/п | Тема | Форма занятий | Дидактический материал, техническое оснащение. | Формы подведения итогов |
|-------|---|---|--|--|
| 1. | Вводное занятие. Правила поведения на занятиях и техника безопасности | Лекции, просмотр видеоматериала, | Наглядно – иллюстративный материал: журналы, плакаты, карточки. | Беседа, опрос. |
| 2. | Основы музыкальной грамоты | Лекции, анализ музыкального произведения, ритмические и физические упражнения | Аудиоаппаратура, музыка разных жанров, картинки с разными танцевальными направлениями. | Устный фронтальный опрос (анализ музыкальной темы: характер, темп, метроритм и т.д.) |
| 3. | Общая физическая подготовка (разминка) | Устное изложение материала и практические занятия (выполнение упражнений) | Специальная форма одежды и обуви (купальники, трико, танцевальная обувь); просторный зал, коврики, зеркальная стенка, аудиоаппаратура. | Разминка. Готовность, обучающегося, к выполнению физической нагрузки. (Зачёт). |
| 4. | Общеразвивающие танцы | Устное изложение материала и практические занятия | Просторный зал, зеркальная стенка, аудиоаппаратура. Специальная форма одежды и обуви (купальники, трико, танцевальная обувь). | Занятие на развитие пластики движения и чувства ритма. (Зачёт). |
| 5. | Народный танец | Устное изложение материала и практические занятия | Просторный зал, зеркальная стенка, аудиоаппаратура. Специальная форма одежды и обуви (купальники, трико, танцевальная обувь-балетки). | Танец «Плясовая» (Контрольное занятие). |
| 6. | Классический танец | Устное изложение материала и практические занятия | Просторный зал, аудиоаппаратура, картинки с разными графическими рисунками и направлениями движений. | Танец. «Вальс» (Контрольное занятие). |

| | | | | |
|----|------------------|---|--|--|
| 7. | Эстрадный танец | Устное изложение материала и практические занятия | Просторный зал, зеркальная стенка, аудиоаппаратура. | Танец «Сороконожка» (Контрольное занятие). |
| 8. | Итоговое занятие | Концертная деятельность, открытый урок, экзамен. | Актный зал, аудиоаппаратура, ноутбук, проектор и экран, сценические костюмы. | Отчётный показ творческой работы |

Методическое обеспечение 2-го года обучения.

| № п/п | Тема | Форма занятий | Дидактический материал, техническое оснащение. | Формы подведения итогов |
|-------|---|---|--|--|
| 1. | Вводное занятие. Правила поведения на занятиях и техника безопасности | Лекции, просмотр видеоматериала, | Наглядно – иллюстративный материал: журналы, плакаты, карточки. | Беседа, опрос. |
| 2. | Основы музыкальной грамоты. | Лекции, анализ музыкального произведения, ритмические и физические упражнения | Аудиоаппаратура, музыка разных жанров, картинки с разными танцевальными направлениями. | Устный фронтальный опрос |
| 3. | Общая физическая подготовка (разминка) | Устное изложение материала и практические занятия (выполнение упражнений) | Специальная форма одежды и обуви (купальники, трико, танцевальная обувь); просторный зал, коврики, зеркальная стенка, аудиоаппаратура. | Разминка. Готовность, обучающегося, к выполнению физической нагрузки. (Зачёт). |
| 4. | Общеразвивающие танцы первого года обучения с элементами усложнения | Устное изложение материала и практические занятия | Просторный зал, зеркальная стенка, аудиоаппаратура. Специальная форма одежды и обуви (купальники, трико, танцевальная обувь). | (Зачёт). |
| 5. | Народный танец | Устное изложение материала и практические занятия | Просторный зал, зеркальная стенка, аудиоаппаратура. Специальная форма одежды и обуви (купальники, трико, танцевальная обувь-балетки). | Танец «Шутка» (Контрольное занятие). |
| 6. | Спортивный танец | Устное изложение материала и практические | Просторный зал, аудиоаппаратура, картинки с разными графическими | Танец. «Арам-зам-зам» (Контрольное занятие). |

| | | | | |
|----|------------------|---|---|--|
| | | занятия | рисунками и направлениями движений. | |
| 7. | Эстрадный танец | Устное изложение материала и практические занятия | Просторный зал, зеркальная стенка, аудиоаппаратура. | Танец «Мана-мана» (Контрольное занятие). |
| 8. | Итоговое занятие | Концертная деятельность, открытый урок, экзамен. | Актовый зал, аудиоаппаратура, ноутбук, проектор и экран, сценические костюмы. | Отчётный показ творческой работы |

Методическое обеспечение 3-го года обучения.

| № п/п | Тема | Форма занятий | Дидактический материал, техническое оснащение. | Формы подведения итогов |
|-------|--|---|--|--|
| 1. | Вводное занятие. Правила поведения на занятиях и техника безопасности | Лекции, просмотр видеоматериала, | Наглядно – иллюстративный материал: журналы, плакаты, карточки. | Беседа, опрос. |
| 2. | Основы музыкальной грамоты. | Лекции, анализ музыкального произведения, ритмические и физические упражнения | Аудиоаппаратура, музыка разных жанров, картинки с разными танцевальными направлениями. | Устный фронтальный опрос |
| 3. | Общая физическая подготовка (разминка) | Устное изложение материала и практические занятия (выполнение упражнений) | Специальная форма одежды и обуви (купальники, трико, танцевальная обувь); просторный зал, коврики, зеркальная стенка, аудиоаппаратура. | Разминка. Готовность, обучающегося, к выполнению физической нагрузки. (Зачёт). |
| 4. | Общеразвивающие танцы с элементами усложнения | Устное изложение материала и практические занятия | Просторный зал, зеркальная стенка, аудиоаппаратура. Специальная форма одежды и обуви (купальники, трико, танцевальная обувь). | Занятие на развитие пластики движения и чувства ритма. (Зачёт). |
| 5. | Народный танец | Устное изложение материала и практические занятия | Просторный зал, зеркальная стенка, аудиоаппаратура. Специальная форма одежды и обуви (купальники, трико, танцевальная обувь-балетки). | Танец «Зима» (Контрольное занятие). |
| 6. | Эстрадный танец | Устное изложение материала и практические занятия | Просторный зал, аудиоаппаратура, картинки с разными графическими рисунками и направлениями движений. | Танец «Ковбойская полька» (Контрольное занятие). |
| 7. | Современн | Устное изложение | Просторный зал, | Танец «Мы |

| | | | | |
|----|---------------------|--|---|--|
| | ая хореография | материала и практические занятия | зеркальная стенка, аудиоаппаратура. | маленькие звезды» (Контрольное занятие). |
| 8. | Итоговое занятие | Концертная деятельность, открытый урок | Актный зал, аудиоаппаратура, ноутбук, проектор и экран, сценические костюмы. | Отчётный показ творческой работы |

Литература для педагога:

1. Бекина С.И. «Музыка и движение», М., 1984г.
2. Ваганова А.Я. «Основы классического танца» С- Петербург 2000 г. 4. Васильева Т.К. «Секрет танца», С-Петербург 1997г.
3. Громов Ю.И. «Танец и его роль в воспитании пластической культуры актера». СПбГУП 1997г.
4. Громов Ю.И. «От школы на Росси к школе на Фучика», СПбГУП 2001 г.
5. Громова Е.Н. «Детские танцы из классических балетов». С- Петербург 2001
6. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. Словарь пантомимических и танцевальных движений. – М., 2004. –144 с.
7. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. – М., 2003. – 208с.
8. Диниц Е.В. «Азбука танцев», Донецк 2004г.
9. Костровицкая В. «100 уроков классического танца». Л, 1980г.
10. Матвеев В.Ф. «Теория и методика преподавания русского народного танца». С- Петербург 1999г.
11. Пасютинская В. «Волшебный мир танца». М.. 1985г. 12. «Современный балльный танец», М. 1978г.
12. Тарасова Н.Б. «Теория и методика преподавания народно-сценического танца», С- Петербург 1996г.
13. Фадеева СЛ. «Теория и методика преподавания классического и историко- бытового танцев», С-Петербург 2000г.
14. Яромлович М. «Классический танец», Л, 1986г.

Литература для обучающихся:

1. Бардина С.Ю. «Балет, уроки», Москва 2003г.
2. Детская энциклопедия «Балет», Москва 2001г.
3. Детский хореографический журнал «Студия Пяти-па» №1 2003г.
4. Проспект «35 лет кафедре хореографического искусства», СПбГУП 1997г.

Интернет – источники:

1. ru.sport
2. wiki.org
3. fsspb.ru

Памятка для родителей:

Спортивная форма для спортзала:

- футболка/купальник;
- спортивные брюки, шорты трикотажные для мальчиков;
- лосины/юбка/ шорты трикотажные для девочек;
- чешки, балетки.

Дидактические материалы

CD – диски с классической, инструментальной, народной музыкой.

DVD – диски с выступлениями танцевальных коллективов.