

Принята  
на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского  
района Санкт-Петербурга  
протокол № 7  
от 02.06.2023г.

Утверждена  
приказом № 476 от 02.06.2023г.  
Директор ГБОУ СОШ № 314  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ И.В. Французова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной общеразвивающей программе**  
**ХОРЕОГРАФИЯ**

**3 год обучения**  
**Возраст обучающихся: 10 – 15 лет**  
**Группа № 2**

**Разработчик: Прокопьева Анастасия Евгеньевна,**  
**педагог дополнительного образования**

Санкт-Петербург  
2023

### **3 год обучения**

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- сформировать систему знаний и навыков по основам классического танца;
- сформировать знания о происхождении и особенности бальных танцев;
- продолжать учить танцевать в группе и в паре;
- обучить хореографической терминологии;
- способствовать правильному исполнению упражнений;
- продолжать учить правильно дышать во время исполнения движений.

##### **Развивающие:**

- сформировать понятие техники бального танца, необходимые для исполнения; □  
развить координационные способности и способности, которые приводят к овладению балансом тела;
- развить гибкость, пластичность, умение владеть своим телом, способность быстрому запоминанию танцевальных комбинаций, корректировка физических и психологических недостатков учащихся;
- развить музыкальные данные: ритм, добиться музыкальности в исполнении танцевальных комбинаций;
- развить умение импровизировать (творческая сторона);
- развить мышечный корсет тела танцора, выносливость, ритмичность и четкость исполнения в танце;
- укрепить опорно-двигательный аппарат.

##### **Воспитательные:**

- приобщить ученика к здоровому образу жизни;
- продолжать воспитывать положительные качества личности, чувство товарищества (ансамбля, коллектива, пары), чувство личной ответственности; продолжать воспитывать у ученика художественно-эстетический вкус, понятие художественного образа танца

#### **Планируемые результаты**

##### **Предметные**

##### **Учащийся должен:**

**Знать:** танцевальную терминологию, применяемую педагогом на протяжении всего учебного года; исполнение танцевальных движений, фигур.

**Уметь:** импровизировать; придумывать танцевальные вариации; грамотно исполнять танцевальные движения, технические элементы и фигуры; свободно ориентироваться в танцевальных стилях и отличать их друг от друга; определять темп и ритм в музыке; танцевать в паре и сольно; проводить самостоятельно разминку.

##### **Метапредметные**

##### **Учащийся:**

- Продолжит корректировать - вносить необходимых дополнения и коррективы в план действий в случае обнаружения ошибки;
- Продолжит выполнять четко и ритмично движения и технические элементы;
- Продолжит вырабатывать хорошую осанку, растяжку мышц, гибкость;
- Продолжит танцевать в ансамбле, в паре и сольно;
- Разовьет танцевальные способности профессионального исполнителя.

##### **Личностные**

##### **Учащийся:**

- продолжит развивать способность справляться с последствиями психических стрессов;

- продолжит развивать положительную мотивацию и познавательный интерес к изучению курса «Хореография»;
- готов к самостоятельным действиям, принятию ответственности за их результаты;
- осознано подойдет к тренировочному процессу и самостоятельно оценивать - осознавать насколько качественно им выполнена учебная задача.

#### Календарно-тематический план.

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов			Дата проведения	
		всего	теория	практика	По плану	По факту
1	Вводная часть. Техника безопасности (инструктаж).	2	1	1		
2	ОФП. Лекция об истории танцев.	3	1	2		
3	Классический танец, станок. Demi plie.	3	1	2		
4	Позиции в руках и стопах, классический танец.	2	1	1		
5	Разминка; растяжка; основа джаз-танца.	3	1	2		
6	Станок: battement tendu. Упражнения на середине зала.	3	1	2		
7	Разминка; растяжка; упражнения по диагонали.	2		2		
8	Разминка; бальный танец. WW.	3	1	2		
9	Разминка; станок; офп.	3	1	2		
10	Разминка; растяжка; Джаз-танец.	2	1	2		
11	Разминка; джаз- танец.	3	1	2		
12	Классический танец, станок. Battement tendu, jete rond de jamb par terre.	3	1	2		
13	Разминка. Медленный вальс, самба.	2		2		
14	Разминка; растяжка; офп.	3	1	2		

15	Растяжка; упражнения на ритм.	3	1	2		
16	Бальный танец: Джайв.	2	1	1		
17	Классический танец. Станок, середина (прыжки).	3	1	2		
18	Разминка, растяжка, прыжки.	3	1	2		
19	Медленный вальс. Танго. Ритм.	2		2		
20	Растяжка, диагональ, простейшие акробатические элементы.	3	1	2		
21	Разминка, растяжка. Акробатика.	3	1	2		
22	Классический танец. Станок.	2		2		
23	Упражнения на середине зала, координация, растяжка.	3		3		
24	Музыкальная характеристика танцев европейской программы.	3	1	2		
25	Упражнения на середине зала, ритмические упражнения, марш, галоп.	2	1	1		
26	Разминка; диагональ; Растяжка (поперечный шпагат).	3		3		
27	Разминка, ритмический анализ танец латиноамериканской программы.	3	1	2		
28	Разминка; растяжка; диагональ.	2		2		
29	Работа стопы в европейской программе. Направления в зале.	3	1	2		
30	Разминка; растяжка; музыкальная характеристика танца «румба», упражнения для отработки ритма.	3	1	2		
31	Разминка; диагональ; технические элементы танца «румба».	2	1	2		
32	Разминка; растяжка, офп. Джаз-танец.	3		3		
33	Разминка; растяжка; упражнения на координацию.	3	1	2		

34	Исторические особенности танцев европейской и латиноамериканской программы.	2	1	1		
35	Разминка; растяжка; парные детские Акробатика.	3	1	2		
36	Разминка; allegro.	3	1	2		
37	Разминка; растяжка; прыжки.	2		2		
38	Разминка; ратяжка, офп.	3	1	2		
39	Разминка; растяжка; офп. Танец «Квикстеп».	3	1	2		
40	Музыкальная интерпретация основного движения «ча-ча-ча».	2	1	1		
41	Разминка; растяжка; акробатические элементы. Прогон.	3		3		
42	Разминка; прогон репертуара.	3	1	2		
43	Разминка; растяжка; упражнения на актерское мастерство.	2		2		
44	Разминка; ПФД и О.	3	1	2		
45	Разминка; подготовка к открытому занятию.	3	1	2		
46	Открытое занятие.	2		2		
47	Подготовка к новогоднему выступлению.	3	1	2		
48	Разминка. Акробатика.	3	1	2		
49	Разминка. Подготовка к новогоднему концерту..	2		2		
50	Новогодний концерт. Выступление.	3	1	2		
51	Разминка; растяжка.	3	1	2		
52	Техника безопасности. ОФП	2		2		
53	Разминка; растяжка; повтор пройденного материала.	3	1	2		
54	Разминка; растяжка; повторение пройденного материала.	2	1	1		
55	Классический танец. Станок.	3	1	2		
56	Разминка; упражнения на актерское мастерство (мимика).	3	1	2		
57	Разминка, растяжка, Европейская программа бального танца.	2	1	1		
58	Разминка; растяжка; офп.	3	1	2		

59	Разминка; растяжка; работа стопы в медленном вальсе.	3	1	2		
60	Разминка; растяжка; направления в зале в европейской программе.	2		2		
61	Разминка; растяжка; общая физическая подготовка.	3	1	2		
62	Разминка; растяжка; экзерсис у станка; battements fondu.	3	1	2		
63	Разминка; растяжка; что такое Исторический танец. Виды исторического танца.	2	1	1		
64	Просмотр фильма про танцы.	3	1	2		
65	Разминка; упражнения на актерское мастерство.	3		3		
66	Разминка; растяжка; офп. Прогон репертуара.	2	1	1		
67	Разминка; растяжка; офп.	3	1	2		
68	Разминка; «медленный вальс», «ча-ча-ча».	3		3		
69	Разминка; растяжка; разучивание новой комбинации в современной хореографии.	2		2		
70	Разминка; растяжка; синкопированный ритм в латиноамериканских танцах.	3		3		
71	Разминка; растяжка. «Пасодобль».	3	1	2		
72	Разминка; растяжка.	3	1	2		
73	Разминка; растяжка; диагональ. Прогон.	3	1	2		
74	Разминка; вариация ча-ча-ча: основное движение, раскрытие, спот-поворот.	2	1	1		
75	Разминка; работа рук в латиноамериканском бальном танце.	3	1	2		
76	Основная позиция в корпусе в европейском танце.	3		3		
77	Разминка; стойка в паре в европейской программе.	3		3		
78	Разминка; растяжка; I Port des bras.	3	1	2		

79	Разминка; растяжка; массовые упражнения на контактную импровизацию.	2		2		
80	Разминка; растяжка; диагональ; allegro; акробатические упражнения.	3		3		
81	Разминка; растяжка; повтор танцев «медленный вальс» «ча-ча-ча». Прогон.	3	1	2		
82	Разминка; растяжка. Просмотр фильма про танцы.	2		2		
83	Разминка; растяжка; вращения, диагональ.	3		3		
84	Разминка; растяжка; ОФП. Прогон.	3	1	2		
85	Разминка; растяжка; парные детские танцы. Импровизация.	2	1	1		
86	Разминка; растяжка; повтор пройденного материала.	3	1	2		
87	Разминка; растяжка; «Квикстеп».	3	1	2		
88	Разминка; растяжка; Позиции в паре и замки кистей в бальн.танце.	2	1	1		
89	Разминка; растяжка; взаимодействие в паре.	3		3		
90	Разминка; модерн; лекция о социальном бальном танце.	3	1	2		
91	Разминка; растяжка; changement de pieds на середине зала.	2		2		
92	Разминка; растяжка; Эстрадный танец.	3		3		
93	Разминка; растяжка; офп.	3		3		
94	Разминка; растяжка; танцевальные термины. Полька, модный рок.	2		2		
95	Разминка; растяжка; упражнения на выворотность, «Пингвины».	3		3		
96	Разминка; растяжка; Прогон танцев.	3		3		
97	Просмотр концерта театра «Тодес» новый сезон.	2		2		
98	Разминка; растяжка; общая физическая подготовка.	3		3		

99	Разминка; акробатика.	2		2		
100	Разминка; растяжка; grand battements, battements developpe.	3		3		
101	Разминка; растяжка; экзерсис у станка, на середине зала.	3	1	2		
102	Разминка; репетиция репертуара.	2		2		
103	Разминка; растяжка; репетиция репертуара.	3	1	2		
104	Разминка; растяжка; повтор пройденного материала; работа над ошибками.	3		3		
105	Разминка; растяжка; ОФП; подготовка к контрольному занятию.	2		2		
106	Разминка; растяжка; подготовка к контрольному занятию.	3		3		
107	Контрольное занятие.	3		3		
108	Итоговое занятие	2		2		
	Итого	288	66	222		

### Содержание программы

#### 1. Вводная часть. Техника безопасности.

Теоретический курс: Беседа о стилях танца. Рассказ о происхождении танцев ( народный танец). Постановка целей и задач курса занятий на третий год обучения, форма одежды. Беседа о технике безопасности.

Практический курс: Знакомство с учениками, с их индивидуальными особенностями.

Выявление их физической подготовки.

#### 2. Основы музыкальной грамотности.

Теоретический курс: Объяснение музыкальных терминов, знакомство с предметом ритмика (ритм). Объяснение понятий музыкальный размер, темп, ритм, длительность. Объяснение необходимости исполнять движения под музыку и слушать ритм.

Практический курс: Изучение и выполнение упражнений для формирования музыкальности. Исполнение упражнений с простым и синкопированным ритмом.

Изучение танцев со сложным ритмом. Ритмические рисунки в различных танцах.

#### 3. Основы хореографической грамотности.

Теоретический курс: Объяснение основных классических положений рук

(подготовительная позиция, первая, вторая и третьи позиции), их правильное исполнение и функции в танцевальных упражнениях. Объяснение основных классических положений ног (первая, вторая, третья, четвертая, пятая, шестая позиции), их правильное исполнение и функции в танцевальных упражнениях. Объяснение основных ошибок при изучении упражнений на позиции рук и ног.



Практический курс: Демонстрация и выполнение вместе с учениками определенных классических позиций (как рук, так и ног). Исполнение этих упражнений учениками на середине зала и у станка (port de bras для рук). Отработка позиций ног (первая, вторая, третья, пятая, затем четвертая). Упражнения у палки и на середине зала на выворотность.

4. Растяжка, стрейтчинг, ОФП.

Теоретический курс: Что такое игровой стретчинг. Как влияет стретчинг на здоровье человека. Основные разделы (например, укрепление мышц тазового пояса и ног). Какие упражнения нужно выполнять в данных разделах («бабочка», «лягушка», «бег» и т.п.). Развитие мышечного корсета учащегося.

Практический курс: Изучение системы растяжек и физических упражнений, а также правильного дыхания при выполнении упражнений на разные группы мышц.

5. Основы бального танца.

Теоретический курс: Изучение истории бальных танцев (медленный вальс, танго, венский вальс, квикстеп, ча-ча –ча, самба, румба, джайв) знакомство с основными понятиями в бальном танце (технический элемент, позиция в паре, работа стопы, положение корпуса, направление, подъемы и снижения), изучение ритма и количества шагов в некоторых танцах.

Практический курс: изучение и отработка танцевальных вариаций различных танцев категории Дети-2; Юниоры-1; Юниоры-2.

6. Отработка танцевальных комбинаций/танцев.

Практический курс: практическая работа над ошибками. Отработка танцевальных комбинаций со счетом и без музыки, со счетом и с музыкой, без счета и с музыкой.

Повторение пройденного материала, танцев и танцевальных направлений.

7. Классический танец. Теоретический курс: изучение теории и терминологии классического танца. Adagio и Allegro. Практический курс: Adagio и Allegro у станка и на середине.

8. Итоговое занятие.

Практический курс: Зачет