

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского
района Санкт-Петербурга
протокол № 8-1
от 06.06.2022г.

Утверждена
приказом № 393-1 от 06.06.2022г.
Директор ГБОУ СОШ № 314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

_____ И.В. Французова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ХОРЕОГРАФИЯ

Возраст учащихся: 7 – 15 лет

Срок реализации: 3 года

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

Пояснительная записка

Программа «Хореография» относится к программам **физкультурно-спортивной направленности. Уровень освоения - базовый.**

При разработке программы использовались следующие нормативные документы:

	Нормативные акты
Основные характеристики программы	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон «283») (ст.,12, ст.75)
Порядок проектирования	Федеральный закон №273-ФЗ (ст. 12, ст.47,ст.75)
Условия реализации	Федеральный закон №273-ФЗ (.1,2,3,9 ст.13; п.1,5,6 ст.14; ст.15; ст.16; ст.33, ст.75), СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28); СанПин 1.2.685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2);
Содержание программы	Федеральный закон №273-ФЗ (п.9,22,25 ст.2; п.5 ст.12; п.1, п.4 ст.75), Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
Организация образовательного процесса	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст.16, ст. 17;ст.75) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28); СанПин 1.2.685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2);.

Современное хореографическое искусство - многостилевое явление, которое вбирает в себя большое количество аспектов искусства. Перед педагогом хореографом стоит множество задач, связанных с различными аспектами его деятельности и обуславливающих многогранность его профессиональной компетенции. Именно этот фактор способствует формированию интересных и продуктивных уроков ритмики. Занятия включают в себя основы классического, народного, бального танца и других стилей хореографического искусства.

Данная программа направлена на формирование представления у обучающихся о предмете дополнительного образования – хореография, а также является введением в детский танец и подготовкой к бальному танцу.

При составлении программы использован опыт ведущих специалистов хореографии, учтены современные тенденции, рассмотрены различные танцевальные стили и направления.

Автором программы использовалась методическая литература, базовые программы, личный опыт работы.

Актуальность программы состоит в том, что современное хореографическое искусство, представляет разнообразие возможностей для создания интересного танца, в котором будут сочетаться не только технические элементы выбранного стиля танца, но и эстетические аспекты смежных видов хореографического искусства, таких как музыкальное искусство и актерское искусство, необходимые для развития творческого потенциала личности, а также спортивные элементы и нормативы, продуктивно влияющие на хореографическую подготовку обучающегося.

В данной программе представлены следующие направления хореографического искусства: народный танец, современный танец, балльный танец, народно - сценический танец, социальный танец, джаз-танец. Особенное внимание уделяется спортивному балльному танцу, как основополагающему при работе с группами детей, включающими мальчиков и девочек, а также являющимся видом хореографического искусства, синтезирующим спортивный и художественный аспекты.

Данная программа может быть реализована с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в синтезе стилей и видов хореографического искусства, что благотворно влияет на хореографическое воспитание детей. Программа основывается на принципах:

Во - первых - принцип взаимосвязи обучения и развития, предполагает, что ребёнок в процессе занятия обучается не только движениям хореографии, но и развивается как личность.

Во - вторых - принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, способствует развитию творческой активности детей, а так же даёт возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности.

Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия.

Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений; образное восприятие танца).

Цель программы: развитие танцевальных способностей детей, при помощи предмета хореография, с углубленным изучением балльного танца.

Задачи 1 года обучения

Обучающие:

- начать сформировать систему знаний и навыков по основам классического танца;
- начать сформировать у обучающегося знания о происхождении и особенности балльных танцев;
- показать, как танцевать в группе и в паре;
- познакомить с хореографической терминологии; способствовать правильному исполнению упражнений;

Развивающие:

- начать развивать координационные способности и способности, которые приводят к овладению балансом тела;
- начать развивать гибкость, пластичность,
- познакомить с частями тела,
- способствовать быстрому запоминанию танцевальных комбинаций,
- начать корректировать физические и психологические недостатки обучающихся;
- начать развивать музыкальные данные: ритм, слух,

начать развивать мышечный корсет тела танцора, ритмичность исполнения в танце;

начать укреплять опорно-двигательный аппарат.

Воспитательные:

приобщить обучающегося к здоровому образу жизни;

воспитывать положительные качества личности, чувство коллектива, пары.

воспитывать у ученика художественно-эстетический вкус.

Задачи 2 года обучения

Обучающие:

продолжать формировать систему знаний и навыков по основам классического танца;

продолжать формировать у обучающегося знания происхождения и особенности бальных танцев;

продолжать обучать танцевать в группе и в паре;

продолжать знакомить с хореографической терминологии;

способствовать правильному исполнению упражнений;

начать обучать правильно дышать во время исполнения движений.

Развивающие:

продолжать формировать понятия техники бального танца, необходимые для исполнения;

продолжать развивать координационные способности и способности, которые приводят к овладению балансом тела;

продолжать развивать гибкость, пластичность, умение владеть своим телом, способностью к быстрому запоминанию танцевальных комбинаций;

продолжать развивать музыкальные данные: ритм, слух, добиваться музыкальности в исполнении танцевальных комбинаций;

начать развивать умение импровизировать (творческая сторона);

продолжать развить мышечный корсет тела танцора, выносливость, ритмичность и четкость исполнения в танце;

продолжать укреплять опорно-двигательный аппарат.

Воспитательные:

продолжать приобщать ученика к здоровому образу жизни;

продолжать воспитывать положительные качества личности обучающегося, чувств товарищества в ансамбле, коллективе, паре;

продолжать воспитывать чувство личной ответственности;

продолжать воспитывать у обучающегося художественно-эстетический вкус,

познакомить с понятием художественного образа танца.

Задачи 3 года обучения

Обучающие:

сформировать систему знаний и навыков по основам классического танца;

сформировать у обучающегося 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 обучающихся;
- 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.

Условия реализации программы:

Программа рассчитана на 3 года обучения. Содержание программы направлено на поэтапное усвоение учебного материала.

Для обучающихся, кто не смог пройти обучение по программе по состоянию здоровья или не сдачи нормативов, предоставляется возможность пройти повторное обучение в группах в соответствии с возрастом и уровнем подготовленности.

Режим занятий:

- 1 год обучения: 2 раза в неделю по 2 академических часа (144 часа)
- 2 год обучения: 3 раза в неделю: 2раза по 3 часа и 1 раз по2 академических часа (288 часов)
- 3 год обучения:3 раза в неделю: 2раза по 3 часа и 1 раз по2 академических часа (288 часов).

Наполняемость групп:

- 1 год обучения – не менее 15 человек
- 2 год обучения – не менее 12 человек
- 3 год обучения – не менее 10 человек

Условия набора в группы: в группы на занятия принимаются все желающие по предварительному письменному заявлению от родителей и справке от врача. Группа формируется как одновозрастной, так и разновозрастной, физической подготовленности детей.

Необходимое кадровое обеспечение программы.

Для реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предусмотрен один специалист - педагог дополнительного образования с уровнем образования и соответствующим требованиям «Профессионального стандарта»

Формы и организации учебно-воспитательного процесса

Формы занятий : индивидуальное занятие; групповое занятие; выступление на концерте; конкурс; открытое занятие, предусмотрены дистанционная и модульная формы обучения.

Планируемые результаты

Предметные

Обучающийся будет знать:

- правила выполнения танцевальных композиций;
- правила поддержания правильной осанки;
- об опорно-двигательном аппарате;
- о строение мышц человека;
- о строение скелетной мускулатуры человека; - основу техники хореографии; - основы здорового образа жизни.

Метапредметные

Обучающийся научиться:

- определять последовательность действий;
- корректировать - вносить необходимых дополнения и коррективы в план действий в случае обнаружения ошибки;
- оценивать - осознавать насколько качественно им выполнена учебная задача;
- осуществлять в коллективе совместную деятельность, в частности выступление на концерте перед аудиторией.

Личностные

Обучающийся:

- разовьет способность справляться с последствиями психических стрессов;
- разовьет положительную мотивацию и познавательный интерес к изучению курса «Хореография»;
- готов к самостоятельным действиям, принятию ответственности за их результаты;
- готов к осуществлению индивидуальной и коллективной деятельности;
- способен к самооценке.

Учебный план. (1-ый год обучения)

№ п.п.	Разделы и темы	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие. Техническая безопасность.	4	2	2	Беседа
2	Основы музыкальной грамотности	21	6	15	Педагогическое наблюдение
3	Основы хореографической грамотности	24	6	18	Открытое занятие
4	Растяжка – стрейчинг, ОФП	24	6	18	Открытое занятие
5	Основы бального танца	28	5	23	Открытое занятие
6	Детский танец	23	6	17	Открытое занятие
7	Отработка танцевальных комбинаций/танцев	18	-	18	Открытое занятие
8.	Контрольное занятие	2		2	Зачет
	Итого	144	31	113	

Учебно-тематический план. (2-ый год обучения)

№ п.п.	Разделы и темы	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	5	3	2	Беседа
2	Основы музыкальной грамотности	45	13	32	Беседа Открытое занятие
3	Основы хореографической грамотности	48	12	36	Открытое занятие
4	Растяжка – стрейчинг, ОФП	52	14	38	Открытое занятие

5	Основы бального танца	72	14	58	Беседа. Открытое занятие.
6	Детский танец	36	6	30	Открытое занятие.
7	Отработка танцевальных комбинаций/танцев	28	-	28	Открытое занятие. Выступление.
8	Контрольное занятие	2		2	Зачет
	Итого	288	62	226	

**Учебно-тематический план.
(3-ый год обучения)**

№ п.п.	Разделы и темы	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводная часть. Техника безопасности.	4	2	2	Беседа
2	Основы музыкальной грамотности	40	12	28	Педагогическое наблюдение
3	Основы хореографической грамотности	48	12	36	Открытое занятие
4	Растяжка – стрейчинг, ОФП	56	16	40	Открытое занятие
5	Основы бального танца	74	14	60	Открытое занятие.
6	Классический танец	36	12	34	Открытое занятие.
7	Отработка танцевальных комбинаций/танцев	28	-	28	Открытое занятие. Выступление.
8.	Итоговое занятие	2		2	Зачет
	Итого	288	68	220	

8.	Итоговое занятие	2		2	Зачет
	Итого	288	119	169	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения программе	Дата окончания обучения программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	25 мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	1 сентября	25 мая	36	108	288	2 раза в неделю по 3 часа, 1 раз по 2 часа.

3 год	1 сентября	25 мая	36	108	288	2 раза в неделю по 3 часа, 1 раз по 2 часа.
-------	------------	--------	----	-----	-----	---

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского
района Санкт-Петербурга
протокол № 8-1
от 06.06.2022г.

Утверждена
приказом № 393-1 от 06.06.2022г.
Директор ГБОУ СОШ № 314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ И.В. Французова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе
ХОРЕОГРАФИЯ

Возраст обучающихся: 7 – 8 лет
1 год обучения
Группа № 1

Разработчик: Прокопьева Анастасия Евгеньевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2022

1 год обучения

Задачи 1 года обучения

- **Обучающие:**
 - начать сформировать систему знаний и навыков по основам классического танца;
 - начать сформировать у воспитанника знания о происхождении и особенности балльных танцев;
 - показать, как танцевать в группе и в паре;
 - познакомить с хореографической терминологии;
 - способствовать правильному исполнению упражнений;
- **Развивающие:**
 - начать развивать координационные способности и способности, которые приводят к овладению балансом тела;
 - начать развивать гибкость, пластичность,
 - познакомить с частями тела,
 - способствовать быстрому запоминанию танцевальных комбинаций,
 - начать корректировать физические и психологические недостатки обучающихся;
 - начать развивать музыкальные данные: ритм, слух,
 - начать развивать мышечный корсет тела танцора, ритмичность исполнения в танце;
 - начать укреплять опорно-двигательный аппарат.
- **Воспитательные:**
 - приобщить обучающегося к здоровому образу жизни;
 - воспитывать положительные качества личности, чувство коллектива, пары.
 - воспитывать у ученика художественно-эстетический вкус.

Планируемые результаты

Предметные

Обучающийся должен

Знать:

- термины, применяемые педагогом на протяжении всего обучаемого года, что облегчит весь учебный процесс;
- происхождение и особенности балльного танца;
- исполнение танцевальных движений, фигур.

Уметь:

- правильно исполнять танцевальные движения и фигуры;
- пробовать отличать танцевальные стили друг от друга;
- слышать темп и ритм в музыке;
- танцевать в паре и сольно.

Метапредметные

Обучающийся научиться:

- определять последовательность действий;
- корректировать - вносить необходимых дополнения и коррективы в план действий в случае обнаружения ошибки;
- начинает формироваться четкость и ритмичность движений и технических элементов;
- начинает формироваться хорошая осанка, растяжка мышц, гибкость;
- формируется чувство ответственности и товарищества, умение танцевать в ансамбле, в паре и сольно;
- развиваются танцевальные способности оценивать - осознавать насколько качественно им выполнена учебная задача;
- осуществлять в коллективе совместную деятельность, в частности выступление на концерте перед аудиторией.

Личностные

Обучающийся:

- разовьет способность справляться с последствиями психических стрессов;
- разовьет положительную мотивацию и познавательный интерес к изучению курса «Хореография»;
- готов к самостоятельным действиям, принятию ответственности за их результаты;
- готов к осуществлению индивидуальной и коллективной деятельности;
- способен к самооценке.

Календарно-тематический план.

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов			Дата проведения	
		всего	теория	практика	По плану	По факту
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1		
2	Введение в курс «хореография».	2	1	1		
3	Знакомство с основными музыкальными размерами.	2	1	1		
4	Ориентация в танцевальном зале, направления, виды построений.	2	1	1		
5	Основные понятия актерского искусства: образ, импровизация, роль, актер.	2	2	0		
6	Знакомство с детскими играми.	2	1	1		
7	Подготовка к изучению детских танцев.	2	1	1		
8	Основные позиции корпуса.	2	1	1		
9	Линейные детские танцы: «паровозик», «танец с хлопками».	2	1	1		
10	Стрейчинг, основы	2	1	1		

	растяжки.					
11	Упражнения из курса ритмики (приставные шаги в сторону, координация рук и ног)	2	1	1		
12	Линейные детские игры: «Учительница», «Пилоты», «Делай как я».	2	1	1		
13	Разминка, растяжка.	2	0	2		
14	Хлопки, и их интерпретация. Линейные танца с использованием хлопков.	2	1	1		
15	Упражнения на развитие координации (упражнения для головы и рук).	2	1	1		
16	Изучение линейных детских танцев.	2	2	0		
17	Упражнения из курса ритмики (выпады вперед, назад, руки в сторону - вперед).	2	0	2		
18	Стрейчинг. Растяжка. ОФП. Тестовая работа.	2	1	1		
19	Детские игры и координационные упражнения.	2	1	1		
20	Ритмические упражнения.	2	1	1		
21	Разминка. Растяжка.	2	0	2		
22	Основы хореографической грамоты.	2	2	0		
23	Отработка танцевальных комбинаций.	2	0	2		

24	Подготовка к изучению линейных детских танцев и парных детских танцев.	2	1	1		
25	Детский танец «модный рок».	2	0	2		
26	Детский танец «модный рок».	2	0	2		
27	Линейные детские танцы («Берлинская полька», «модный рок»).	2	0	2		
28	Детский танец «Полька».	2	0	2		
29	Растяжка. Упражнения на ритмические рисунки. Гестовая работа.	2	1	1		
30	Подготовка к открытому занятию.	2	0	2		
31	Открытое занятие.	2	0	2		
32	Детские игры и линейные танцы.	2	1	1		
33	Разминка. Растяжка.	2	0	2		
34	Разминка. ОФП. Ритмические упражнения	2	0	2		
35	Разминка. Техника безопасности.	2	1	1		
36	Разминка. Линейные детские танцы. Гестовая работа.	2	0	2		
37	Разминка. Парные детские танцы. «Полька», «Модный рок».	2	1	1		
38	Разминка. Линейные детские танцы. Детские игры.	2	0	2		

39	Музыкальная грамотность. Танец «медленный вальс», квадрат.	2	1	1		
40	ОФП. Растяжка.	2	0	2		
41	Разминка. «Медленный вальс» маленький и большой квадрат.	2	1	1		
42	ОФП. Линейные танцы: «жираф», «мышка».	2	0	2		
43	Разминка. «Медленный вальс» маленький и большой квадрат.	2	0	2		
44	Разминка. Основное движение «ча-ча-ча».	2	0	2		
45	Основы музыкальной грамотности. Ритмические упражнения: линейно, по кругу.	2	1	1		
46	ОФП. Основные позиции корпуса.	2	0	2		
47	Разминка. Растяжка.	2	0	2		
48	Разминка. «Медленный вальс», большой квадрат.	2	0	2		
49	Разминка. «Ча-ча-ча» основное движение в паре.	2	0	2		
50	ОФП. Растяжка. Анкета-опросник	2	0	2		
51	Разминка. Основы музыкальной	2	1	1		

	грамотности. Упражнения с разными ритмическими рисунками.					
52	Разминка. «Ча-ча-ча» основное движение в паре, сольно.	2	0	2		
53	ОФП. Танец «ча-ча-ча».	2	0	2		
54	Растяжка. Основные позиции в стопах и руках.	2		2		
55	Разминка. Упражнения на развитие координации и баланса.	2		2		
56	Танец «медленный вальс»: сольно в парах.	2	0	2		
57	Разминка. «Полька», «модный рок».	2	0	2		
58	Детские игры. Парные детские танцы.	2	0	2		
59	ОФП. Растяжка. Тестовая работа.	2	0	2		
60	Основы классического танца. Партер.	2	0	2		
61	ОФП. Линейные детские танцы.	2	0	2		
62	Разминка. Парные детские танцы.		0	2		
63	Разминка. Детские игры. Правый поворот «медленный вальс».		0	2		
64	ОФП. Спот-поворот «ча-ча-ча».		0	2		
65	Разминка. Растяжка.		0	2		
66	«Ча-ча-ча»		0	2		

	комбинация.					
67	Разминка. «Медленный вальс».		0	2		
68	Разминка. Растяжка.		0	2		
69	Разминка. Парные детские танцы. Прогон.		0	2		
70	Разминка. Подготовка к контрольному занятию.		0	2		
71	ОФП. Подготовка к контрольному занятию.		0	2		
72	Контрольное занятие.		0	2		

Содержание программы

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теоретический курс: Знакомство с детьми. Беседа о стилях танца. Рассказ о происхождении танцев (классический танец, современные танцы, бальный танец, народный танец). Постановка целей и задач курса занятий, методы подачи материала. 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 определенных упражнений для формирования музыкальности. Исполнение упражнений с простым и синкопированным ритмом. Подготовка к изучению танцев со сложным ритмом.

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 воспитанника.

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 некоторых бальных танцев (медленный вальс, ча-ча –ча), 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 танцев медленный вальс, ча-ча-ча, самба. Медленный вальс: качели, маленький квадрат, большой квадрат; ча-ча-ча: основное движение, тайм-степ, раскрытие.

6. Детский танец.

Теоретический курс: Знакомство с танцами «полька» (берлинская) и «модный рок», основные движения, а также другими линейными и парными детскими танцами. Объяснение особенностей исполнения элементов этих танцев.

Практический курс: исполнение «ритмических рисунков» и упражнений для развития ритма ребенка, исполнение маршей и других упражнений на ритм, разучивание танцев «берлинская полька», «модный рок», «танец с хлопками», «телевизор», «пингвины» и другие. Отработка вариаций этих танцев.

7. 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.

8. Контрольное занятие.

Практический курс: Зачет.

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского
района Санкт-Петербурга
протокол № 8-1

от 06.06.2022г.

Утверждена
приказом № 393-1 от 06.06.2022г.
Директор ГБОУ СОШ № 314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

_____ И.В. Французова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе
ХОРЕОГРАФИЯ

Возраст обучающихся: 9 – 15 лет
2 год обучения
Группа № 2

Разработчик: Прокопьева Анастасия Евгеньевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2022

Второй год обучения

Задачи 2 года обучения

- **Обучающие:**
 - продолжать формировать систему знаний и навыков по основам классического танца;
 - продолжать формировать у воспитанника знания происхождения и особенности бальных танцев;
 - продолжать обучать танцевать в группе и в паре;
 - продолжать знакомить с хореографической терминологии;
 - способствовать правильному исполнению упражнений;
 - начать обучать правильно дышать во время исполнения движений.
- **Развивающие:**
 - продолжать формировать понятия техники бального танца, необходимые для исполнения;
 - продолжать развивать координационные способности и способности, которые приводят к овладению балансом тела;
 - продолжать развивать гибкость, пластичность, умение владеть своим телом, способностью к быстрому запоминанию танцевальных комбинаций;
 - продолжать развивать музыкальные данные: ритм, слух, добиваться музыкальности в исполнении танцевальных комбинаций;
 - начать развивать умение импровизировать (творческая сторона);
 - продолжать развить мышечный корсет тела танцора, выносливость, ритмичность и четкость исполнения в танце;
 - продолжать укреплять опорно-двигательный аппарат.
- **Воспитательные:**
 - продолжать приобщать ученика к здоровому образу жизни;
 - продолжать воспитывать положительные качества личности обучающегося, чувств товарищества в ансамбле, коллективе, паре;
 - продолжать воспитывать чувство личной ответственности;
 - продолжать воспитывать у обучающегося художественно-эстетический вкус,
 - познакомить с понятием художественного образа танца.

Планируемые результаты

Предметные

Обучающийся должен

Знать:

- наизусть рассказывать термины, применяемые педагогом на протяжении всего учебного года;
- происхождение и особенности бального танца; исполнение танцевальных движений, фигур.

Уметь:

- импровизировать;
- правильно исполнять танцевальные движения и фигуры;
- ориентироваться в танцевальных стилях и отличать их друг от друга;
- продолжит определять темп и ритм в музыке;
- танцевать в паре и сольно.

Метапредметные

Обучающийся научиться:

- определять последовательность действий;
- вносить необходимых дополнения и коррективы в план действий в случае обнаружения ошибки;
- формировать четкость и ритмичность движений и технических элементов;

- продолжит формировать хорошую осанку, растяжку мышц, гибкость;
- формируется чувство ответственности и товарищества, умение танцевать в ансамбле, в паре и сольно;
- развивать танцевальные способности оценивать - осознавать насколько качественно им выполнена учебная задача;
- продолжит осуществлять в коллективе совместную деятельность, в частности выступление на концерте перед аудиторией.

Личностные

Обучающийся:

- 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;
- готов к осуществлению индивидуальной и коллективной деятельности.

Календарно-тематический план

№ п/п	Название тем	Количество часов			Дата проведения	
		всего	теория	практика	По плану	По факту
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	3	2	1		
2.	ОФП. Лекция о стилях танцев.	3	2	1		
3.	Классический танец; основные понятия.	2	1	1		
4.	Позиции в руках и стопах, классический танец.	3	2	1		
5.	Разминка; растяжка; джаз-танец.	3	1	2		
6.	Тестовая работа.	2	1	1		
7.	Станок, упражнения на середине зала. Основы классического танца.	3	1	2		
8.	Разминка; растяжка; упражнения по диагонали.	3	2	1		
9.	Разминка; основы бального танца.	2	0	2		

10.	Разминка; станок; ОФП.	3	2	1		
11.	Разминка; растяжка; линейные детские танцы.	3	1	2		
12.	Разминка; парные детские танцы.	2	1	1		
13.	Классический танец, станок.	3	1	2		
14.	Разминка; танец Медленный вальс.	3	1	2		
15.	Разминка; Парные детские танцы («телевизор», «паравозик»).	2	1	1		
16.	Разминка; Растяжка; упражнения на ритм.	3	2	1		
17.	Разминка; Основное движение, ритм, технические элементы «ча-ча-ча».	3	2	1		
18.	Разминка; Понятия <i>demi</i> и <i>grand</i> в классическом танце; что такое джаз-танец.	2	1	1		
19.	Разминка; Галоп, шаг польки. Полька в паре.	3	1	2		
20.	Разминка; Медленный вальс «качели», «маленький квадрат», «большой квадрат». Ритм.	3	1	2		
21.	Разминка; Растяжка, диагональ, простейшие акробатические элементы.	2	0	2		
22.	Разминка; Полька соло, в парах.	3	0	3		

23.	Разминка; Линейные детские танцы «паучок», «мышка», «стирка».	3	1	2		
24.	Разминка; Упражнения на середине зала, координация, растяжка. Тестовая работа.	2	2	0		
25.	Разминка; Музыкальная характеристика танцев европейской программы.	3	1	2		
26.	РитмРит Упражнения на середине зала, ритмические упражнения, марш, галоп.	3	1	2		
27.	Разминка; диагональ; упражнения на выворотность.	2	2	0		
28.	Разминка, ритмический анализ танец латиноамериканской программы.	3	1	2		
29.	ОФП. Толчок в польке, работа стопы, направления в зале.	2	0	2		
30.	Разминка; растяжка; музыкальная характеристика танца «ча-ча-ча», упражнения для отработки ритма.	3	0	3		
31.	Разминка; диагональ; технические элементы танца «ча-ча-ча».	3	0	3		
32.	Разминка; растяжка, ОФП.	2	1	1		

	Танец «Самба».					
33.	Разминка; растяжка; упражнения на координацию.	3	2	1		
34.	Исторические особенности танцев европейской программы.	3	1	2		
35.	Разминка; растяжка; парные детские танцы.	2	1	1		
36.	Разминка; allegro; разучивание комбинации в стиле джаз-танец.	3	1	2		
37.	Разминка; растяжка; разучивание комбинации в стиле хип-хоп.	3	0	3		
38.	Разминка; отработка танца «медленный вальс». Прогон.	2	0	2		
39.	Разминка; растяжка; ОФП. Танец «Квикстеп».	3	1	2		
40.	Музыкальная интерпретация основного движения «ча-ча- ча».	3	1	2		
41.	Разминка; растяжка; акробатические элементы. Прогон.	2	0	2		
42.	Разминка; толчковый шаг в «медленном вальсе».	3	1	2		
43.	Разминка; растяжка; упражнения на актерское мастерство.	3	0	3		
44.	Разминка; растяжка; вращения.	2	1	1		

	Тестовая работа.					
45.	Разминка; распределение веса по стопе в европейском бальном танце. Подготовка к открытому занятию.	3	0	3		
46.	Открытое занятие.	3	0	3		
47.	Подготовка к новогоднему выступлению.	2	1	1		
48.	Разбор ошибок в упражнениях.	3	0	3		
49.	Разминка. Подготовка к новогоднему концерту.	3	0	3		
50.	Новогодний концерт. Выступление.	2	0	2		
51.	Разминка; растяжка.	3	1	2		
52.	Техника безопасности. ОФП	2	1	1		
53.	Разминка; растяжка; повтор пройденного материала.	3	0	3		
54.	Разминка; растяжка; повторение пройденного материала.	3	0	3		
55.	Разминка; линейные и парные детские танцы.	2	1	1		
56.	Разминка; упражнения на актерское мастерство (мимика).	3	1	2		
57.	Разминка, растяжка, «большой квадрат» медленный вальс.	3	0	3		

58.	Разминка; растяжка; танец «полька».	2	1	1		
59.	Разминка; растяжка; работа стопы в медленном вальсе.	3	1	2		
60.	Разминка; растяжка; направления в зале в европейской программе.	3	0	3		
61.	Разминка; растяжка; общая физическая подготовка.	2	1	1		
62.	Разминка; растяжка; экзерсис у станка; battements fondu.	3	0	3		
63.	Разминка; растяжка; что такое Исторический танец. Виды исторического танца.	3	0	3		
64.	Просмотр турнира «Дэнс-Аккорд 2016».	2	0	2		
65.	Разминка; упражнения на актерское мастерство.	3	0	3		
66.	Разминка; растяжка. ОФП. Прогон.	3	0	3		
67.	Разминка; «медленный вальс»	2	0	2		
68.	Разминка; «медленный вальс», «ча-ча-ча».	3	1	2		
69.	Разминка; растяжка; разучивание новой комбинации в современной хореографии.	3	2	1		
70.	Разминка; растяжка; синкопированный	2		2		

	ритм в латиноамериканском танце.					
71.	Разминка; растяжка, «раскрытие» в ча-ча-ча. «Самба.	3	0	3		
72.	Разминка; «спот-поворот» в ча-ча-ча	3	0	3		
73.	Разминка; растяжка; диагональ. Прогон.	2	1	1		
74.	Разминка; вариация ча-ча-ча: основное движение, раскрытие, спот-поворот.	3		3		
75.	Разминка; работа рук в латиноамериканском бальном танце.	3	1	2		
76.	Основная позиция в корпусе в европейском танце.	2	0	2		
77.	Разминка; стойка в паре в европейской программе.	3	0	3		
78.	Разминка; растяжка; I Port des bras.	3	0	3		
79.	Разминка; растяжка; массовые упражнения на контактную импровизацию. Тестовая работа.	2	1	1		
80.	Разминка; растяжка; диагональ; allegro; акробатические упражнения.	3	0	3		
81.	Разминка; растяжка; повтор танцев «медленный вальс», «полька», «ча-ча-ча».	3		3		

	Прогон.					
82.	Разминка; растяжка. Просмотр фильма про Славика Крикливого «Танцор».	2	0	2		
83.	Разминка; растяжка; вращения, диагональ.	3	0	3		
84.	Разминка; растяжка; ОФП. Прогон.	2	1	1		
85.	Разминка; растяжка; парные детские танцы. Импровизация.	3	0	3		
86.	Разминка; растяжка; повтор пройденного материала.	3	0	3		
87.	Разминка; растяжка; «Квикстеп».	3	0	3		
88.	Разминка; растяжка; Позиции в паре и замки кистей в бальн.танце.	3	0	3		
89.	Разминка; растяжка; взаимодействие в паре.	3	1	2		
90.	Разминка; модерн; лекция о социальном бальном танце.	2	0	2		
91.	Разминка; растяжка; changement de pieds на середине зала.	3	0	3		
92.	Разминка; растяжка; Эстрадный танец.	3	0	3		
93.	Разминка; растяжка; офп. Тестовая работа.	2	1	1		

94.	Разминка; растяжка; танцевальные термины. Полька, модный рок.	3	0	3		
95.	Разминка; растяжка; упражнения на выворотность, «Пингвины».	3	0	3		
96.	Разминка; растяжка; Прогон танцев.	2	0	2		
97.	Просмотр концерта театра «Тодес».	3	0	3		
98.	Разминка; растяжка; общая физическая подготовка.	2	0	2		
99.	Разминка; Детские танцы.	3	0	3		
100.	Разминка; растяжка; grand battements, battements developpe.	3	0	3		
101.	Разминка; растяжка; экзерсис у станка, на середине зала.	2	0	2		
102.	Разминка; репетиция репертуара.	3	0	3		
103.	Разминка; растяжка; репетиция репертуара.	3	1	2		
104.	Разминка; растяжка; повтор пройденного материала; работа над ошибками.	2	0	2		
105.	Разминка; растяжка; ОФП; подготовка к контрольному занятию.	3	0	3		
106.	Разминка; растяжка; подготовка к	3	0	3		

	контрольному занятию.					
107.	Контрольное занятие.	2	0	2		
108.	Контрольное занятие.	3		3		

Содержание программы

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теоретический курс: Знакомство с детьми. Беседа о стилях танца. Рассказ о происхождении танцев (классический танец, современные танцы, бальный танец, народный танец). Постановка целей и задач курса занятий, методы подачи материала. 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 определенных упражнений для формирования музыкальности. Исполнение упражнений с простым и синкопированным ритмом. Подготовка к изучению танцев со сложным ритмом.

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 воспитанника.

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 некоторых бальных танцев (медленный вальс, ча-ча –ча, самба, квикстеп), 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 танцев медленный вальс, ча-ча-ча, самба. Медленный вальс: качели, маленький квадрат, большой квадрат; ча-ча-ча: основное движение, тайм-степ, раскрытие; самба: пружина (баунс), основное движение, вариация «бэйзик».

6. Детский танец.

Теоретический курс: Знакомство с танцами «полька» (берлинская) и «модный рок», основные движения, а также другими линейными и парными детскими танцами. Объяснение особенностей исполнения элементов этих танцев.

Практический курс: исполнение «ритмических рисунков» и упражнений для развития ритма ребенка, исполнение маршей и других упражнений на ритм, разучивание танцев «берлинская полька», «модный рок», «танец с хлопками», «телевизор», «пингвины» и другие. Отработка вариаций этих танцев.

7. 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.

8. Контрольное занятие.

Практический курс: Зачет.

Оценочные и методические материалы

Аттестация проводится в виде поэтапного анализа результатов выполнения заданий:

- начальная (входная) - сентябрь;
- текущая (в течение всего учебного года)
- промежуточная (по изучаемым темам, разделам); Открытые занятия - декабрь, май

Формы контроля: педагогическое наблюдение на каждом занятии, открытое занятие, выступления.

Методы организации учебно-воспитательного процесса Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесные – объяснение заданий, указание ошибок;
- наглядные – показ правильности исполнения заданий педагогом;
- практические – тренировочные упражнения.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности учеников:

объяснительно-иллюстрированные – восприятие и усваивание учениками готовой информации; репродуктивные – восприятие учениками готовой деятельности; игровые.

Приемы: комментирование, инструктирование, корректирование.

Литература

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2016 год.
2. Бахто С.Е. Программа «Ритмика и танец» для хореографических школ и хореографических отделений школ искусств. Москва, 1984г.
3. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2018г.
4. Бурекина А.И. Ритмическая мозаика: Программа по ритмической пластике для детей. СПб.: 2000 г.
5. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. Пособие для муз. руководителей детских садов. М.: 2004 г.
6. Ионова И.И. Программа для уроков ритмики в начальных классах всей типов школ. Казань, 2003г.
7. Коренева Т.Ф. В мире музыкальной драматургии: Методическое пособие по ритмике. М.: 1996 г.
8. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 1917.
9. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М., 1999.
10. Мошкова Е.И. Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы. М., 1997
11. Николаева М. «Педагогическая поддержка младших школьников» Народное образование
12. Пуртонова, А.Н. Беликова, О.В. Цветная. Учите детей танцевать. Москва, 2003г.

Интернет-ресурсы:

1. www.dance-city.narod.ru
2. www.danceon.ru
3. www.mon.gov.ru
3. www.tangodance.by

4. www.youtube.com
 5. www.dancesport.ru

Приложение

Зачетная работа «Сдача нормативов» по ОФП (2 раза в год)

Фамилия	Скакалка вперед (раз в мин)	Скакалка назад (раз в мин)	Пресс (мин)	Складка	Шпагаты	Стойка на руках	Колеса

Зачетная работа «Сдача репертуара» (2 раза в год)

Фамилия	SW	Tg	WW	Q	Sb	Ch	Rb	J	Allegro	Adagio

**Высокий уровень, средний уровень, низкий уровень – зачет.
 Очень низкий уровень – не зачет**