

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

2 год обучения
Возраст обучающихся: 8 – 12 лет
Группа № 1

Разработчик: Прокопьева Анастасия Евгеньевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023

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.	2	1	1		
2.	ОФП. Лекция о стилях танцев.	2	1	1		
3.	Классический танец; основные понятия.	2	1	1		
4.	Позиции в руках и стопах, классический танец.	2	1	1		
5.	Разминка; растяжка; джаз-танец.	2	1	1		
6.	Тестовая работа.	2	1	1		
7.	Станок, упражнения на середине зала. Основы классического танца.	2	1	1		
8.	Разминка; растяжка; упражнения по диагонали.	2	1	1		
9.	Разминка; основы бального танца.	2		2		

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

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

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

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

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

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

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

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

	контрольному занятию.					
107.	Контрольное занятие.	2		2		
108.	Контрольное занятие.	2		2		
	ИТОГО:	216	53	163		

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.