

Программа «Спортивные танцы» разработана на основе и в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным Законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания».
- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол № 3).
- Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года / Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее - Целевая модель).
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года /Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации»);
- Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 1 марта 2017 г. № 617-Р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28 сентября 2020 года N 28;

Уставом ГБОУ СОШ № 218

Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность программы рассматривается в создании условий для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических возможностей и способностей современных школьников, в целях естественного стимулирования жизнедеятельности детского организма. Недостаток физической активности с каждым годом становится все более серьезной проблемой современного общества. Для полноценного развития детского организма физическая активность особенно важна. Современный- спортивный танец состоит из огромного количества видов и подвидов танцевальных течений, поэтому считается самым обширным разделом в хореографическом искусстве. Методами данной хореографической подготовки возможно исправить многие эти дефекты физического развития, помочь детям приобрести уверенность в себе, развить физическую и умственную работоспособность, координацию, обогатить эстетическим и нравственным опытом. В процессе занятий: у детей укрепляется опорно-двигательный аппарат, развивается физическая сила, гибкость, выносливость, координация движений, развивается чувство ритма, пластичность и музыкальный слух. Обучающиеся чувствуют свое тело, учатся взаимодействовать с партнером и работать в команде.

Адресат программы: учащиеся девочки и мальчики в возрасте от 7 до 14 лет, желающие познакомиться с современными стилями танца. Специальной подготовки, специальных знаний и способностей не требуется.

Целью программы является воспитание основ физической и танцевальной культуры детей посредством освоения комплекса танцевальных дисциплин, стретчинга и развития физических возможностей и специальных способностей.

Задачи

Обучающие:

- освоение детьми упражнений по ОФП;
- обучать технике выполнения упражнений стретчинга;
- обучать исполнению элементов классического и современного танца;
- формирование знаний о здоровом образе жизни;

Развивающие:

- развивать выносливость, ловкость, внимание, память, образное мышление, пластичность, координацию, гибкость;
- укреплять осанку и опорно-двигательного аппарата ребенка;
- формировать навык публичных выступлений;
- развитие танцевально-спортивных способностей у воспитанников

Воспитательные:

- воспитывать устойчивый интерес к хореографической деятельности;
- воспитывать мотивацию к творческому труду, работе на результат;
- воспитывать способность к эмоциональному контролю;
- воспитывать доброжелательное и внимательное отношение друг к другу, навыки коллективного взаимодействия;
- воспитывать чувство ответственности при выполнении задания, терпеливое отношение к творческому процессу

Объем и сроки реализации программы

Программа реализуется в течение двух лет, объем –288 ч.

1 год обучения - 144 ч.

2 год обучения - 144 ч.

Условия реализации программы

Рабочая программа написана на **русском** языке

Прием в коллектив осуществляется на основании заявления родителей. Принимаются все желающие.

1-ый год обучения – наполняемость группы – 15 человек.

2-ой год обучения – наполняемость группы – 12 человек.

Программа может ежегодно корректироваться, в зависимости от нагрузки педагога (на основании локального акта Учреждения), набранного контингента и уровня его подготовки к данному виду деятельности.

Материально-техническое обеспечение

- наличие аудио-видео аппаратуры (колонки, магнитофон);
- наличие фонограмм танцевальных мелодий (CD, USB);
- оборудование: гимнастические коврики
- Отдельный, хорошо освещенный, хорошо проветриваемый зал

Объем и срок реализации программы: программа реализуется 2 года, 288 часа

Планируемые результаты по окончании 2-х лет обучения.

Предметные:

- знание техники исполнения элементов современного танца;
- освоено детьми упражнений по ОФП;
- умение выполнять правильно упражнения стретчинг-гимнастики;
- сформированность навыков самостоятельной работы над танцевальными композициями и физическими упражнениями;
- проявление потребности к здоровому образу жизни;

- становление таких морально-этических и волевых качеств, как воля, стремление к достижению успеха, коллективность и т.д.;

Метапредметные:

- сформированность выносливости, ловкости, внимания, памяти, образного мышления, пластичности, координации, гибкости
- сформированность чувства музыкального ритма, темпа;
- сформированность способности к импровизации;
- сформированность навыка публичных выступлений
- познания основ гигиены человека

Личностные:

- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- приобретение навыков сотрудничества и бесконфликтного участия в совместной учебной работе;
- способность к эмоциональному контролю;
- повышение коммуникативной компетентности;
- заметные положительные изменения осанки и работы опорно-двигательного, вестибулярного аппаратов;
- проявляют на занятиях такие качества, как сила, скорость, гибкость, координацию и др.;

Календарно учебный график

| Год обучения | Дата начала обучения | Дата окончания обучения | Всего учебных недель | Кол-во учебных часов | Режим занятий |
|--------------|----------------------|-------------------------|----------------------|----------------------|------------------------------|
| 1 год | 01.09. | 26.05. | 36 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа |
| 2 год | 01.09. | 26.05. | 36 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа |

Учебный план первого года обучения

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|---------------------------------------|------------------|-----------|------------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по о/т | 2 | 2 | | Опрос, беседа |
| 2. | Основы музыкального движения. | 28 | 4 | 24 | Беседа, наблюдение |
| 3. | Общая физическая подготовка. | 28 | 6 | 22 | Беседа, видео просмотр |
| 4. | Стретчинг | 24 | 4 | 20 | Анализ выполнения упражнений |
| 5 | Специальная физическая подготовка | 24 | 4 | 20 | Беседа,наблюдение |
| 6 | Постановочная и репетиционная работа | 30 | 8 | 22 | Практическая работа Коллективное обсуждение |
| 7 | Сдача контрольных нормативов | 4 | | 4 | Наблюдение |
| 8 | Итоговое занятие | 4 | | 4 | |
| | Итого | 144 | 28 | 116 | |

Рабочая программа

Задачи первого года обучения

Обучающие:

- познакомить учащихся с правилами безопасного поведения на занятиях, личной гигиены, здорового образа жизни;
- познакомить детей с основными упражнениями по ОФП;
- обучать детей основам выполнения упражнений стретчинга;
- обучать основам музыкального движения;
- обучать постановке музыкальных этюдов и композиций;

Развивающие:

- развивать выносливость, ловкость, внимание, память, образное мышление, пластичность, координацию, гибкость;
- развивать чувство музыкального ритма, темпа;
- развивать творческие способности;
- формировать навык публичных выступлений;
- развивать коммуникативные навыки

Воспитательные:

- вырабатывать навык работать коллективно;
- воспитывать уважительное отношение друг к другу;
- воспитывать дисциплинированность, ответственность, терпение и привычку работать на результат;
- воспитывать интерес к хореографической деятельности;
- воспитывать мотивацию к творческому труду, работе на результат;
- воспитывать чувство ответственности при выполнении задания, терпеливое отношение к творческому процессу.

Содержание программы первого года обучения

Тема № 1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.

Теория: Знакомство с пунктами инструкции по о/т и правилами поведения на занятиях.

Тема № 2. Основы музыкального движения

Теория. Понятие о мелодии и движении, темпе, ритме, музыкальном размере, рисунке танца, перестроениях в рисунках.

Практика.: Упражнения под музыкальное сопровождение разных размеров, темпа. Музыкально-пространственные упражнения. Фигурная маршировка с перестроением.

Тема № 3. Общая физическая подготовка.

Теория. Комплекс общих физических упражнений на разминку (разогрева) мышц, приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, эластичность и пластика).

Практика. Комплекс общих физических танцевальных упражнений должен охватывать все тело, задействовать все суставы. Упражнения начинаются в неспешном темпе с постепенным увеличением интенсивности и амплитуды упражнений. Необходимо постепенно увеличивать нагрузку.

- Разминка шейных мышц;
- Разминка плеч и рук;
- Упражнения для грудных мышц и спины;
- Упражнения для мышц торса;
- Упражнения для ног;
- Разминка тазового пояса;
- Упражнения для голеностопного сустава и икроножных мышц;
- Растяжка

Тема № 4. Стретчинг

Теория. Техника исполнения упражнений стретчинга.

Практика.

Упражнения на развитие гибкости и эластичности суставов.

Тема № 5. Специальная физическая подготовка.

Теория. Комплекс специальных физических упражнений направленный на развитие быстроты, силы, координации, гибкости суставов.

Разбираем технику исполнения движения.

Практика.

- Упражнения для развития координации движений (на гимнастической стенке и скамейке, лазания по канату, и т.д.), на батуте (прыжки на двух, сгибая ноги, ноги врозь, с поворотом на 90° и 180°, в сед и стойку на коленях);
- Упражнения для развития силы и быстроты на гимнастической стенке (сгибание рук из вися, поднятие ног из вися до 90 и выше, удержание положения вися углом на 90 градусов и т.д.), висы и упоры на перекладине, брусках;

Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов, (разновидности «мостов», шпагаты с возвышения, наклоны вперед из положения сидя и стоя).

Тема №6. Постановочная и репетиционная работа

Теория. Композиция должна быть хорошо выучена. Каждое движение нужно исполнять четко и ясно.

Учащиеся должны понимать каждое перестроение в танце.

Практика. Прослушивание музыкального материала. Обсуждение и анализ этюда. Определение характеристики героев. Подбор костюмов и реквизита. Построение этюда.

Тема №7. Сдача контрольных нормативов.

Теория. Беседа с учащимися про нормативные значения и их выполнения.

Практика. Педагог записывает все результаты учащихся, сравнивает их и анализирует.

Тема № 8. Итоговое занятие.

Теория. Беседа с учащимися о правилах поведения за кулисами, на сцене.

Практика. Повторение репертуара.

Планируемые результаты по окончании 1-го года обучения

Предметные:

- знание правил безопасного поведения на занятиях, личной гигиены, здорового образа жизни;
- знание техники исполнения элементов современного танца;
- освоено детьми упражнений по ОФП;
- умение выполнять упражнения стретчинга;
- знание основ музыкального движения;
- сформированность начального представления о технологии постановки музыкальных этюдов;
- умение передавать характер и настроение заданного персонажа в танце

Метапредметные

- сформированность выносливости, ловкости, внимания, памяти, пластичности, координации, гибкости;
- сформированность чувства музыкального ритма, темпа;
- способность мыслить образно;
- приобретение навыка публичных выступлений

Личностные

- наличие интереса к танцевальным дисциплинам;
- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- приобретение навыков сотрудничества и бесконфликтного участия в совместной учебной работе;
- сформированность дисциплинированности, чувства ответственности за результаты своих действий, терпения;
- повышение коммуникативной компетентности

Календарно-тематический план (КТП)

1 год обучения

| № | Дата занятия | | Тема занятия | Кол-во час. | Электронные ресурсы, материалы и задания для самостоятельной работы |
|---|--------------|-------------|---|-------------|---|
| | по плану | фактическая | | | |
| 1 | | | Т. 1 Вводное занятие. Техника безопасности. | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=G9MGiABJOnE |
| 2 | | | Т.2 Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=TeDVE4tPH3c |
| 3 | | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=z-d4gBNzVBI |
| 4 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=k7gMqoWlOTo |
| 5 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=aB9UG4h0klY |
| 6 | | | Т.2 Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=VT6pmUE7NNM |
| 7 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=GLwWreOiOZk |
| 8 | | | Т.6 Постановочная работа и | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=vcs |

| | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|
| | | | репетиционная работа | | ZHTzS3Fs |
| 9 | | | Т.2 Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=teH7l1Qob2U |
| 10 | | | Т.5Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=KHoQH3bmRrs |
| 11 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=N31GQLR4uWY |
| 12 | | | Т.5Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=NLGW_5wrIew |
| 13 | | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=S7DWxCtUa9I |
| 14 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=B115KS8a6kI |
| 15 | | | Т.5Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=Uk-hlW8qrdI |
| 16 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=xAu_b0yAIR8 |
| 17 | | | Т.6Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=eC0R8vdmKSE |
| 18 | | | Т.5Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=YMGeRKA_a4o |
| 19 | | | Т.6Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=edTNaguPgYg |
| 20 | | | Т.6Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=AFaVr4Js7ek |
| 21 | | | Т.5Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=Irr8QsGCEeA |
| 22 | | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=DOddKABWIUU |
| 23 | | | Т.5Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=oktC12LJnZw |
| 24 | | | Т.2 Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=doSfK0hAhGk |
| 25 | | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=L5XeokezY60 |
| 26 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=_Uk1AP0gbI |
| 27 | | | Т.5Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=p3bH6Bv89C0 |
| 28 | | | Т.2 Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=cm |

| | | | | | |
|----|--|--|---|---|---|
| | | | | | WD8BSvx70 |
| 29 | | | Т.5 Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=seHyBqVsnjQ |
| 30 | | | Т.2 Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=q1eQjhGzAog |
| 31 | | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=2gX4tqWxVWo |
| 32 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=EQBQbkoY_ao |
| 33 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=BiQogfRsHK8 |
| 34 | | | Т.5 Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=wnyTukvVY7c |
| 35 | | | Т.2 Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=bsYZI5iODE4 |
| 36 | | | Т.6 Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=xRDk1duG4tQ |
| 37 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=abEJzBBV0_g |
| 38 | | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=62MW126CpFo |
| 39 | | | Т.5 Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=CrEeczFFIwU |
| 40 | | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=YAG9zK2yF0s |
| 41 | | | Т.2 Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=Hn9B6WJRIDM |
| 42 | | | Т.6 Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=jG_Hx4HABTw |
| 43 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=DO0f3M4Ylds |
| 44 | | | Т.7 Сдача контрольных нормативов | 2 | https://gto-normativy.ru/tablica-normativov-po-fizkulture-dlya-shkolnikov-fizicheskaya-kultura/ |
| 45 | | | Т.6 Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=vx0euUJcvSs |
| 46 | | | Т.6 Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=41p |

| | | | | | |
|----|--|--|---|---|---|
| | | | репетиционная работа | | 1GBW6lps |
| 47 | | | Т.8 Итоговое занятие | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=teLZ1zmx5H4 |
| 48 | | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=qkc4c_30rTQ |
| 49 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=q-4P53M5B5I |
| 50 | | | Т.2 Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=3sCBt_uEnd8 |
| 51 | | | Т.6 Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=wKXAaSRW0ik |
| 52 | | | Т.5 Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=1dD2_4XOZT4 |
| 53 | | | Т.6 Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=mN1hwLYOmLY |
| 54 | | | Т.6 Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=gnq0AzGbMMI |
| 55 | | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=J06ZNXdjhY0 |
| 56 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=eHlMVf_-DwY |
| 57 | | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=8ro5Mw4SO_g |
| 58 | | | Т.5 Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=IFA EjZhBvUQ |
| 59 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=DwWe0VWH4dU |
| 60 | | | Т.6 Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=F-Min6Ixm6M |
| 61 | | | Т.2 Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=IzgKLv17w3Y |
| 62 | | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=UsAtHKtNXCc |
| 63 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=EP OVDbxItYQ |
| 64 | | | Т.5 Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=qe5s2u0sXhE |
| 65 | | | Т.6 Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=z1kp5LhQR4Y |

| | | | | | |
|----|--------------|--|--|-----|---|
| | | | репетиционная работа | | |
| 66 | | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=iEO4f6RIS2A |
| 67 | | | Т.6Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=BNAmrRyMjYg |
| 68 | | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=aLmmbCfFWuw |
| 69 | | | Т.7Сдача контрольных нормативов | 2 | https://gto-normativy.ru/tablica-normativov-po-fizkulture-dlya-shkolnikov-fizicheskaya-kultura/ |
| 70 | | | Т.6Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=xOx9J509GP8 |
| 71 | | | Т.6Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=QsrpFFc9Pjo |
| 72 | | | Т.8 Итоговое занятие | 2 | |
| | Итого | | | 144 | |

Учебный план второго года обучения

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|-----------------------------------|------------------|--------|----------|------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие. | 2 | 2 | | Опрос, беседа |
| 2. | Основы музыкального движения | 20 | 4 | 16 | Беседа, наблюдение |
| 3. | Общая физическая подготовка | 30 | 6 | 24 | Беседа, видео просмотр |
| 4. | Стретчинг | 26 | 4 | 22 | Анализ выполнения упражнений |
| 5 | Специальная физическая подготовка | 26 | 4 | 22 | Беседа, наблюдение |

| | | | | | |
|---|--------------------------------------|------------|-----------|------------|--|
| 6 | Постановочная и репетиционная работа | 32 | 8 | 24 | Практическая работа Коллективное обсуждение |
| 7 | Сдача контрольных нормативов | 4 | | 4 | Наблюдение |
| 8 | Итоговое занятие | 4 | | 4 | Отчетный концерт |
| | Итого | 144 | 28 | 116 | |

Рабочая программа

Задачи второго года обучения

Обучающие:

- познакомить учащихся с правилами безопасного поведения на занятиях, личной гигиены, здорового образа жизни;
- познакомить детей с основными упражнениями по ОФП;
- обучать детей основам выполнения упражнений стретчинга;
- обучать основам музыкального движения;
- обучать постановке музыкальных этюдов и композиций;

Развивающие:

- развивать выносливость, ловкость, внимание, память, образное мышление, пластичность, координацию, гибкость;
- развивать чувство музыкального ритма, темпа;
- развивать творческие способности;

- формировать навык публичных выступлений;
- развивать коммуникативные навыки

Воспитательные:

- вырабатывать навык работать коллективно;
- воспитывать уважительное отношение друг к другу;
- воспитывать дисциплинированность, ответственность, терпение и привычку работать на результат;
- воспитывать интерес к хореографической деятельности;
- воспитывать мотивацию к творческому труду, работе на результат;
- воспитывать чувство ответственности при выполнении задания, терпеливое отношение к творческому процессу.

Содержание программы второго года обучения

Тема № 1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.

Теория: Знакомство с пунктами инструкции по о/т и правилами поведения на занятиях.

Тема № 2. Основы музыкального движения

Теория. Понятие о мелодии и движении, темпе, ритме, музыкальном размере, рисунке танца, перестроениях в рисунках.

Практика.: Упражнения под музыкальное сопровождение разных размеров, темпа. Музыкально-пространственные упражнения. Фигурная маршировка с перестроением.

Тема № 3. Общая физическая подготовка.

Теория. Комплекс общих физических упражнений на разминку (разогрева) мышц, приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, эластичность и пластика).

Практика. Комплекс общих физических танцевальных упражнений должен охватывать все тело, задействовать все суставы. Упражнения начинаются в неспешном темпе с постепенным увеличением интенсивности и амплитуды упражнений. Необходимо постепенно увеличивать нагрузку.

- Разминка шейных мышц;
- Разминка плеч и рук;
- Упражнения для грудных мышц и спины;
- Упражнения для мышц торса;

- Упражнения для ног;
- Разминка тазового пояса;
- Упражнения для голеностопного сустава и икроножных мышц;
- Растяжка

Тема № 4. Стретчинг

Теория. Техника исполнения упражнений стретчинга.

Практика.

Упражнения на развитие гибкости и эластичности суставов.

Тема № 5. Специальная физическая подготовка.

Теория. Комплекс специальных физических упражнений направленный на развитие быстроты, силы, координации, гибкости суставов.

Разбираем технику исполнения движения.

Практика.

- Упражнения для развития координации движений (на гимнастической стенке и скамейке, лазания по канату, и т.д.), на батуте (прыжки на двух, сгибая ноги, ноги врозь, с поворотом на 90° и 180°, в сед и стойку на коленях);
- Упражнения для развития силы и быстроты на гимнастической стенке (сгибание рук из вися, поднимание ног из вися до 90 и выше, удержание положения вися углом на 90 градусов и т.д.), висы и упоры на перекладине, брусьях;

Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов, (разновидности «мостов», шпагаты с возвышения, наклоны вперед из положения сидя и стоя).

Тема №6. Постановочная и репетиционная работа

Теория. Композиция должна быть хорошо выучена. Каждое движение нужно исполнять четко и ясно.

Учащиеся должны понимать каждое перестроение в танце.

Практика. Прослушивание музыкального материала. Обсуждение и анализ этюда.

Определение характеристики героев. Подбор костюмов и реквизита. Построение этюда.

Тема №7. Сдача контрольных нормативов.

Теория. Беседа с учащимися про нормативные значения и их выполнения.

Практика. Педагог записывает все результаты учащихся, сравнивает их и анализирует.

Тема № 8. Итоговое занятие.

Теория. Беседа с учащимися о правилах поведения за кулисами, на сцене.

Практика. Повторение репертуара.

Планируемые результаты по окончании 2-го года обучения

Предметные:

- знание правил безопасного поведения на занятиях, личной гигиены, здорового образа жизни;
- знание техники исполнения элементов современного танца;
- освоено детьми упражнений по ОФП;
- умение выполнять упражнения стретчинга;
- знание основ музыкального движения;
- сформированность начального представления о технологии постановки музыкальных этюдов;
- умение передавать характер и настроение заданного персонажа в танце

Метапредметные

- сформированность выносливости, ловкости, внимания, памяти, пластичности, координации, гибкости;
- сформированность чувства музыкального ритма, темпа;
- способность мыслить образно;
- приобретение навыка публичных выступлений

Личностные

- наличие интереса к танцевальным дисциплинам;
- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- приобретение навыков сотрудничества и бесконфликтного участия в совместной учебной работе;
- сформированность дисциплинированности, чувства ответственности за результаты своих действий, терпения;
- повышение коммуникативной компетентности

Календарно-тематический план (КТП)

2 год обучения

| № | Дата занятия | | Тема занятия | Кол-во час. | Электронные ресурсы, материалы и задания для самостоятельной работы |
|----|--------------|------------|---|-------------|---|
| | по плану | фактически | | | |
| 1 | | | Т. 1 Вводное занятие. Техника безопасности. | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=G9MGiABJOnE |
| 2 | | | Т.2 Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=TeDVE4tPH3c |
| 3 | | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=z-d4gBNzVBI |
| 4 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=k7gMqoWlOTo |
| 5 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=aB9UG4h0klY |
| 6 | | | Т.2 Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=VT6pmUE7NNM |
| 7 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=GLwWreOiOZk |
| 8 | | | Т.6 Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=vcsZHTzS3Fs |
| 9 | | | Т.2 Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=teH7l1Qob2U |
| 10 | | | Т.5 Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=KhoQH3bmRrs |
| 11 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=N31GQLR4uWY |
| 12 | | | Т.5 Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=NLGW_5wrIcw |
| 13 | | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=S7DWxCtUa9I |
| 14 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=B115KS8a6kI |
| 15 | | | Т.5 Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=Uk-hlW8qrdI |
| 16 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=xAu_b0yAIR8 |
| 17 | | | Т.6 Постановочная работа и | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=eC0 |

| | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|
| | | | репетиционная работа | | R8vdmKSE |
| 18 | | | Т.5Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=YMGeRKA_a4o |
| 19 | | | Т.6Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=edTNaguPgYg |
| 20 | | | Т.6Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=AFaVr4Js7ek |
| 21 | | | Т.5Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=Irr8QsGCEeA |
| 22 | | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=DOddKABWIUU |
| 23 | | | Т.5Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=oktC12LJnZw |
| 24 | | | Т.2 Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=doSfK0hAhGk |
| 25 | | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=L5XeokezY60 |
| 26 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=_Uk1AP0gbI |
| 27 | | | Т.5Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=p3bH6Bv89C0 |
| 28 | | | Т.2 Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=cmWD8BSyx70 |
| 29 | | | Т.5Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=seHyBqVsnjQ |
| 30 | | | Т.2 Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=q1eQjhGzAog |
| 31 | | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=2gX4tqWxVWo |
| 32 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=EQBQbkoY_a0 |
| 33 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=BiQogfRsHK8 |
| 34 | | | Т.5Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=wnyTukvVY7c |
| 35 | | | Т.2Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=bsYZI5iODE4 |
| 36 | | | Т.6Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=xRDk1duG4tQ |

| | | | | | |
|----|--|--|---|---|---|
| 37 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=abEJzBBV0_g |
| 38 | | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=62MW126CpFo |
| 39 | | | Т.5 Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=CrEeczFFIwU |
| 40 | | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=YAG9zK2yF0s |
| 41 | | | Т.2 Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=Hn9B6WJRIDM |
| 42 | | | Т.6 Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=jGHx4HABTw |
| 43 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=DO0f3M4Ylds |
| 44 | | | Т.7 Сдача контрольных нормативов | 2 | https://gto-normativy.ru/tablica-normativov-po-fizkulture-dlya-shkolnikov-fizicheskaya-kultura/ |
| 45 | | | Т.6 Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=vx0euUJcvSs |
| 46 | | | Т.6 Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=41p1GBW6lps |
| 47 | | | Т.8 Итоговое занятие | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=tcLZ1zmx5H4 |
| 48 | | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=qkc4c_30rTQ |
| 49 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=q-4P53M5B5I |
| 50 | | | Т.2 Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=3sCBt_uEnd8 |
| 51 | | | Т.6 Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=wKXAaSRW0ik |
| 52 | | | Т.5 Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=1dD2_4XOZT4 |
| 53 | | | Т.6 Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=mN1hwLYOmLY |
| 54 | | | Т.6 Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=gnq0AzGbMMI |

| | | | | | |
|----|--------------|--|--|-----|---|
| | | | репетиционная работа | | |
| 55 | | | Т.4Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=J06ZNXdjhY0 |
| 56 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=eHlMVf_-DwY |
| 57 | | | Т.4Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=8ro5Mw4SO_g |
| 58 | | | Т.5Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=IFAЕjZhBvUQ |
| 59 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=DwWe0VWH4dU |
| 60 | | | Т.6Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=F-Min6lxm6M |
| 61 | | | Т.2Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=IzgKLv17w3Y |
| 62 | | | Т.4Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=UsAtHKtNXCc |
| 63 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=EP0VDbxItYQ |
| 64 | | | Т.5Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=qe5s2u0sXhE |
| 65 | | | Т.6Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=z1kp5LhQR4Y |
| 66 | | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=iEO4f6RIS2A |
| 67 | | | Т.6Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=BNAmrRyMjYg |
| 68 | | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=aLmmbCfFWuw |
| 69 | | | Т.7Сдача контрольных нормативов | 2 | https://gto-normativy.ru/tablica-normativov-po-fizkulture-dlya-shkolnikov-fizicheskaya-kultura/ |
| 70 | | | Т.6Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=xOx9J509GP8 |
| 71 | | | Т.6Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=QsrpFFc9Pjo |
| 72 | | | Т.8 Итоговое занятие | 2 | |
| | Итого | | | 144 | |

Оценочные и методические материалы
Система контроля результативности обучения

| Вид контроля | Срок | Форма выявления | Форма фиксации | Форма предъявления результатов |
|------------------------------|--------------------------------------|---|--|---|
| ПРЕДМЕТНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ | | | | |
| Входной | Сентябрь 1-год обучения | Педагогическое наблюдение, собеседование, анализ качества выполнения практических заданий педагога. | Диагностическая карта к программе. | Диагностическая карта. |
| Текущий | В течение 1,2 учебного года | Анализ технического исполнения танца, опрос. | Концерты, конкурсы | Школьные концерты; Городские конкурсы ГБНОУ «СПБ ГДТЮ» Дипломы, грамоты, фотоотчет, видеоотчет |
| Промежуточный | Декабрь 1,2 года обучения | Анализ технического исполнения танца, опрос | Универсальная диагностическая карта. Диагностическая карта к программе. | Концерты Фотоматериалы. Диагностическая карта |
| | Май 1,2 года обучения | Анализ технического исполнения танца, опрос | Концерты, диагностическая карта к программе. Универсальная диагностическая карта | . Универсальная диагностическая карта Фотоотчет. |
| Итоговый | Май 1,2 года обучения | Открытое занятие для родителей | Отзывы родителей | Отзывы родителей, фотоотчет. |

| ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА УЧАЩИХСЯ | | | | |
|-------------------------------------|--|---|--|--|
| Входной | Сентябрь 1-года обучения | Педагогическое наблюдение, беседа. | Универсальная диагностическая карта. Информационная карта. | Универсальная диагностическая карта. Информационная карта. |
| Текущий | В течение 1,2 учебного года | Педагогическое наблюдение. | Заметки для педагога. | Заметки для педагога. |
| Промежуточные | Декабрь 1,2 года обучения Май 1 год обучения | Педагогическое наблюдение, беседа с родителями | Открытое занятие для родителей (фотоотчет, видеоотчет) | Открытое занятие для родителей (фотоотчет, видеоотчет) |
| ВЗАИМООТНОШЕНИЯ В КОЛЛЕКТИВЕ | | | | |
| Входной | Октябрь 1-года обучения | Педагогическое наблюдение. | Заметки для педагога. | Заметки для педагога. |
| Текущий | В течение 1,2 учебного года | Педагогическое наблюдение. | Заметки для педагога. | Заметки для педагога. |
| Промежуточный | Декабрь 1,2 года обучения. | Педагогическое наблюдение. | Заметки для педагога. | Заметки для педагога. |
| Итоговый | Май 1,2 года обучения | Педагогическое наблюдение. | Заметки для педагога. | Заметки для педагога. |

Карта педагогического наблюдения на учебном занятии

Дата: _____ № группы: _____ год обучения: _____ Ф.И.О. _____ педагога: **Трофименко А.Ф.**

Тема занятия: _____

| № | Ф.И. учащегося | Включенность учащегося в занятие: | Учащийся выполняет задание с помощью: | Интерес к выполнению задания учащийся: | Учащийся выполняет задание: | Учащийся по отношению к коллективу: | Общая сумма баллов | Уровень (В, Н, С) |
|---|----------------|--|--|---|---|---|--------------------|-------------------|
| | | 1 балл – пассивен; 2 балла – активен; 3 балла – проявляет инициативу. | 1 балл – педагога; 2 балла – учащихся группы; 3 балла – самостоятельно. | 1 балл – проявляет; 2 балла – теряет частично; 3 балла – сохраняет | 1 балл – с грубыми ошибками; 2 балла – с небольшими недочётами; 3 балла – качественно, соблюдая все требования | 1 балл – допускает негативные проявления; 2 балла – нейтрален; 3 балла – позитивен | | |
| | | | | | | | | |

Итоговое ранжирование по уровням освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

| | | |
|--|---|--|
| Высокий уровень (В): 15-13 баллов: __ __ человек | Средний уровень: 12- 10 баллов: __ __ человек | Низкий уровень (Н) 9-1 балл: _____ человек |
|--|---|--|

ПРОТОКОЛ ФИКСАЦИИ РЕЗУЛЬТАТОВ ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ

(только для 1-го года обучения)

| | | | | | |
|----------------------------|----------------------------|------------------|---------------|--------------|------------------|
| ФИО педагога: | Трофименко Алена Федоровна | | | - | |
| Образовательная программа: | "Спортивные танцы" | Срок реализации: | <u>2 года</u> | | |
| № учебной группы | | Год обучения: | <u>1</u> | Учебный год: | <u>2023\2024</u> |

| № | ФИО учащихся | Параметры оценки* | | | Общий уровень (В,С,Н) |
|---|--------------|-------------------|--------------------|--------------------------------|-----------------------|
| | | <i>Гибкость</i> | <i>Координация</i> | <i>Умение слушать педагога</i> | |
| 1 | | | | | Н |
| 2 | | | | | Н |
| 3 | | | | | Н |

| | | | | | |
|--|------------------------|--|--|--|--|
| | Высокий уровень (чел.) | | | | |
| | Средний уровень (чел.) | | | | |
| | Низкий уровень (чел.) | | | | |

Педагог: _____

*Параметры определяются педагогом в зависимости от специфики образовательной программы.
Рекомендованное количество параметров, подлежащих оценке – 3.

| | | |
|---|-----------------|----------|
| 3 | Высокий уровень | В |
| 2 | Средний уровень | С |
| 1 | Низкий уровень | Н |

| ПРОТОКОЛ ФИКСАЦИИ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ | | | | | | | |
|---|---------------|---------------------------------|------------------------------|----------------------------|---------------------|--------------------------------|-----------------|
| ФИО педагога | | | Трофименко Алена Федоровна | | | | |
| Образовательная программа | | | "Спортивные танцы" | | | Срок реализации | 2 года |
| № учебной группы | | | Год обучения | 1 | Учебный год | 2023\2024 | |
| | | Параметры оценки | | | | | |
| | | ДЕКАБРЬ - МАЙ | | | | | |
| № | ФИО учащегося | Теорет.знания основ хореогр. | Практ.знания осн.хореогр. | Личн. и повед. Качества | Уч.-комм. умения | Умение двигаться под музыку | Уровень (В,С,Н) |
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | |

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 218
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Принята на заседании
Педагогического совета
от 30 августа 2023 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом №240 от 30.08.23
Директор ГБОУ СОШ № 218
_____ Е.А.Белова

Рабочая программа

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ»
1 год обучения гр№1

Разработчик:
Трофименко А.Ф.,
педагог дополнительного образования

Задачи первого года обучения

Обучающие:

- познакомить учащихся с правилами безопасного поведения на занятиях, личной гигиены, здорового образа жизни;
- познакомить детей с основными упражнениями по ОФП;
- обучать детей основам выполнения упражнений стретчинга;
- обучать основам музыкального движения;
- обучать постановке музыкальных этюдов и композиций;

Развивающие:

- развивать выносливость, ловкость, внимание, память, образное мышление, пластичность, координацию, гибкость;
- развивать чувство музыкального ритма, темпа;
- развивать творческие способности;
- формировать навык публичных выступлений;
- развивать коммуникативные навыки

Воспитательные:

- вырабатывать навык работать коллективно;
- воспитывать уважительное отношение друг к другу;
- воспитывать дисциплинированность, ответственность, терпение и привычку работать на результат;
- воспитывать интерес к хореографической деятельности;
- воспитывать мотивацию к творческому труду, работе на результат;
- воспитывать чувство ответственности при выполнении задания, терпеливое отношение к творческому процессу.

Содержание программы первого года обучения

Тема № 1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.

Теория: Знакомство с пунктами инструкции по о/т и правилами поведения на занятиях.

Тема № 2. Основы музыкального движения

Теория. Понятие о мелодии и движении, темпе, ритме, музыкальном размере, рисунке танца, перестроениях в рисунках.

Практика.: Упражнения под музыкальное сопровождение разных размеров, темпа.

Музыкально-пространственные упражнения. Фигурная маршировка с перестроением.

Тема № 3. Общая физическая подготовка.

Теория. Комплекс общих физических упражнений на разминку (разогрева) мышц, приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, эластичность и пластика).

Практика. Комплекс общих физических танцевальных упражнений должен охватывать все тело, задействовать все суставы. Упражнения начинаются в неспешном темпе с постепенным увеличением интенсивности и амплитуды упражнений. Необходимо постепенно увеличивать нагрузку.

- Разминка шейных мышц;
- Разминка плеч и рук;
- Упражнения для грудных мышц и спины;
- Упражнения для мышц торса;
- Упражнения для ног;
- Разминка тазового пояса;
- Упражнения для голеностопного сустава и икроножных мышц;
- Растяжка

Тема № 4. Стретчинг

Теория. Техника исполнения упражнений стретчинга.

Практика.

Упражнения на развитие гибкости и эластичности суставов.

Тема № 5. Специальная физическая подготовка.

Теория. Комплекс специальных физических упражнений направленный на развитие быстроты, силы, координации, гибкости суставов.

Разбираем технику исполнения движения.

Практика.

- Упражнения для развития координации движений (на гимнастической стенке и скамейке, лазания по канату, и т.д.), на батуте (прыжки на двух, сгибая ноги, ноги врозь, с поворотом на 90° и 180°, в сед и стойку на коленях);
- Упражнения для развития силы и быстроты на гимнастической стенке (сгибание рук из вися, поднимание ног из вися до 90 и выше, удержание

положения вися углом на 90 градусов и т.д.), висы и упоры на перекладине, брусках;

Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов, (разновидности «мостов», шпагаты с возвышения, наклоны вперед из положения сидя и стоя).

Тема №6. Постановочная и репетиционная работа

Теория. Композиция должна быть хорошо выучена. Каждое движение нужно исполнять чётко и ясно.

Учащиеся должны понимать каждое перестроение в танце.

Практика. Прослушивание музыкального материала. Обсуждение и анализ этюда. Определение характеристики героев. Подбор костюмов и реквизита. Построение этюда.

Тема №7. Сдача контрольных нормативов.

Теория. Беседа с учащимися про нормативные значения и их выполнения.

Практика. Педагог записывает все результаты учащихся, сравнивает их и анализирует.

Тема № 8. Итоговое занятие.

Теория. Беседа с учащимися о правилах поведения за кулисами, на сцене.

Практика. Повторение репертуара.

Планируемые результаты по окончании 1-го года обучения

Предметные:

- знание правил безопасного поведения на занятиях, личной гигиены, здорового образа жизни;
- знание техники исполнения элементов современного танца;
- освоено детьми упражнений по ОФП;
- умение выполнять упражнения стретчинга;
- знание основ музыкального движения;
- сформированность начального представления о технологии постановки музыкальных этюдов;
- умение передавать характер и настроение заданного персонажа в танце

Метапредметные

- сформированность выносливости, ловкости, внимания, памяти, пластичности, координации, гибкости;
- сформированность чувства музыкального ритма, темпа;
- способность мыслить образно;
- приобретение навыка публичных выступлений

Личностные

- наличие интереса к танцевальным дисциплинам;
- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- приобретение навыков сотрудничества и бесконфликтного участия в совместной учебной работе;
- сформированность дисциплинированности, чувства ответственности за результаты своих действий, терпения;
- повышение коммуникативной компетентности

Календарно-тематический план (КТП)

1 год обучения

| № | Дата занятия | | Тема занятия | Кол-во час. | Электронные ресурсы, материалы и задания для самостоятельной работы |
|---|--------------|-------------|---|-------------|---|
| | по плану | фактическая | | | |
| 1 | | | Т. 1 Вводное занятие. Техника безопасности. | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=G9MGiABJOnE |
| 2 | | | Т.2 Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=TeDVE4tPH3c |
| 3 | | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=z-d4gBNzVBI |
| 4 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=k7gMqoWIOTo |
| 5 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=aB9UG4h0kIY |
| 6 | | | Т.2 Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=VT6pmUE7NNM |

| | | | | | |
|----|--|--|---|---|---|
| 7 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=GLwWreOiOZk |
| 8 | | | Т.6 Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=vesZHTzS3Fs |
| 9 | | | Т.2 Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=teH7l1Qob2U |
| 10 | | | Т.5 Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=KhoQH3bmRrs |
| 11 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=N31GQLR4uWY |
| 12 | | | Т.5 Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=NLGW_5wrIcw |
| 13 | | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=S7DWxCtUa9I |
| 14 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=Bl15KS8a6kI |
| 15 | | | Т.5 Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=Uk-hlW8qrdI |
| 16 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=xAu_b0yAIR8 |
| 17 | | | Т.6 Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=eC0R8vdmKSE |
| 18 | | | Т.5 Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=YMGeRKA_a4o |
| 19 | | | Т.6 Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=edTNaguPgYg |
| 20 | | | Т.6 Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=AFaVr4Js7ek |
| 21 | | | Т.5 Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=Irr8QsGCEeA |
| 22 | | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=DOddKABWIUU |
| 23 | | | Т.5 Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=oktC12LJnZw |
| 24 | | | Т.2 Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=doSfK0hAhGk |
| 25 | | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=L5XeokezY60 |
| 26 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=_Uk1AP0gbI |

| | | | | | |
|----|--|--|---|---|---|
| 27 | | | Т.5 Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=p3bH6Bv89C0 |
| 28 | | | Т.2 Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=cmWD8BSyx70 |
| 29 | | | Т.5 Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=seHyBqVsnjQ |
| 30 | | | Т.2 Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=q1eQjhGzAog |
| 31 | | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=2gX4tqWxVWo |
| 32 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=EQBQbkoY_a0 |
| 33 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=BiQogfRsHK8 |
| 34 | | | Т.5 Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=wnyTukvVY7c |
| 35 | | | Т.2 Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=bsYZI5iODE4 |
| 36 | | | Т.6 Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=xRDk1duG4tQ |
| 37 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=abEJzBBV0_g |
| 38 | | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=62MW126CpFo |
| 39 | | | Т.5 Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=CrEeczFFIwU |
| 40 | | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=YAG9zK2yF0s |
| 41 | | | Т.2 Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=Hn9B6WJRIDM |
| 42 | | | Т.6 Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=jGHx4HABTw |
| 43 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=DO0f3M4Y1ds |
| 44 | | | Т.7 Сдача контрольных нормативов | 2 | https://gto-normativy.ru/tablica-normativov-po-fizkulture-dlya-shkolnikov-fizicheskaya-kultura/ |

| | | | | |
|----|--|--|---|---|
| 45 | | Т.6Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=vx0euUJcvSs |
| 46 | | Т.6Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=41p1GBW6lps |
| 47 | | Т.8 Итоговое занятие | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=tcLZ1zmx5H4 |
| 48 | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=qkc4c_30rTQ |
| 49 | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=q-4P53M5B5I |
| 50 | | Т.2 Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=3sCBt_uEnd8 |
| 51 | | Т.6Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=wKXAaSRW0ik |
| 52 | | Т.5Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=1dD2_4XOZT4 |
| 53 | | Т.6Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=mN1hwLYOmLY |
| 54 | | Т.6Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=gnq0AzGbMMI |
| 55 | | Т.4Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=J06ZNXdjhY0 |
| 56 | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=eHlMVf_-DwY |
| 57 | | Т.4Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=8ro5Mw4SO_g |
| 58 | | Т.5Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=IFA EjZhBvUQ |
| 59 | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=DwWe0VWH4dU |
| 60 | | Т.6Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=F-Min6Ixm6M |
| 61 | | Т.2Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=IzgKLv17w3Y |
| 62 | | Т.4Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=UsAtHKtNXCc |
| 63 | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=EP OVDbxItYQ |

| | | | | |
|----|--------------|---|-----|---|
| 64 | | Т.5 Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=qe5s2u0sXhE |
| 65 | | Т.6 Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=z1kp5LhQR4Y |
| 66 | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=iEO4f6RIS2A |
| 67 | | Т.6 Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=BNAmrRyMjYg |
| 68 | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=aLmmbCfFWuw |
| 69 | | Т.7 Сдача контрольных нормативов | 2 | https://gto-normativy.ru/tablica-normativov-po-fizkulture-dlya-shkolnikov-fizicheskaya-kultura/ |
| 70 | | Т.6 Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=xOx9J509GP8 |
| 71 | | Т.6 Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=QsrpFFc9Pjo |
| 72 | | Т.8 Итоговое занятие | 2 | |
| | Итого | | 144 | |

Календарный план воспитательной работы

| месяц | Тема мероприятия | задачи |
|----------|--|--|
| Сентябрь | Родительское собрание | Знакомство с программой ДО и мероприятиями на учебный год |
| Октябрь | Проведение мастер классов, открытых занятий. | Развивать коммуникативные способности, умение жить в коллектив |

| | | |
|---------|---|---|
| Ноябрь | Подготовка номеров для концерта «День матери» | Формировать положительную самооценку, потребность в самореализации |
| Декабрь | Подготовка номеров для концерта «Новый год» | Формировать положительную самооценку, потребность в самореализации |
| Январь | Подготовка номеров для концерта ко дню снятия Блокады | Развивать эстетические чувства Сформировать гражданскую позицию ,патриотизм |
| Февраль | Подготовка номеров к Всероссийскому конкурсу современного танцевального искусства «Птица счастья» | Формировать положительную самооценку, потребность в самореализации |
| Март | Подготовка номеров для концерта «Международный женский день (8 марта)» «Папа, мама, я – спортивная семья» | Формировать положительную самооценку, потребность в самореализации Сформировать сплочённость в коллективе, между ребенком и родителями. Воспитать интерес к здоровому образу жизни |
| Апрель | Проведение эстафет, посвященных дню здоровья | Воспитать интерес к здоровому образу жизни |
| Май | Подготовка номеров для концерта «День Победы» Подведение итогов | Сформировать гражданскую позицию, патриотизм Развивать самоанализ своих умений |

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 218
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Принята на заседании
Педагогического совета
от 30 августа 2023 г.
Протокол № _____

УТВЕРЖДЕНА
Приказом №240 от 30.08.23
Директор ГБОУ СОШ № 218
_____ Е.А.Белова

Рабочая программа

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ»
1 год обучения гр№2

Разработчик:

Трофименко А.Ф.,
педагог дополнительного образования

Задачи первого года обучения

Обучающие:

- познакомить учащихся с правилами безопасного поведения на занятиях, личной гигиены, здорового образа жизни;
- познакомить детей с основными упражнениями по ОФП;
- обучать детей основам выполнения упражнений стретчинга;
- обучать основам музыкального движения;
- обучать постановке музыкальных этюдов и композиций;

Развивающие:

- развивать выносливость, ловкость, внимание, память, образное мышление, пластичность, координацию, гибкость;
- развивать чувство музыкального ритма, темпа;
- развивать творческие способности;
- формировать навык публичных выступлений;
- развивать коммуникативные навыки

Воспитательные:

- вырабатывать навык работать коллективно;
- воспитывать уважительное отношение друг к другу;
- воспитывать дисциплинированность, ответственность, терпение и привычку работать на результат;
- воспитывать интерес к хореографической деятельности;
- воспитывать мотивацию к творческому труду, работе на результат;
- воспитывать чувство ответственности при выполнении задания, терпеливое отношение к творческому процессу.

Содержание программы первого года обучения

Тема № 1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.

Теория: Знакомство с пунктами инструкции по о/т и правилами поведения на занятиях.

Тема № 2. Основы музыкального движения

Теория. Понятие о мелодии и движении, темпе, ритме, музыкальном размере, рисунке танца, перестроениях в рисунках.

Практика.: Упражнения под музыкальное сопровождение разных размеров, темпа.

Музыкально-пространственные упражнения. Фигурная маршировка с перестроением.

Тема № 3. Общая физическая подготовка.

Теория. Комплекс общих физических упражнений на разминку (разогрева) мышц, приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, эластичность и пластика).

Практика. Комплекс общих физических танцевальных упражнений должен охватывать все тело, задействовать все суставы. Упражнения начинаются в неспешном темпе с постепенным увеличением интенсивности и амплитуды упражнений. Необходимо постепенно увеличивать нагрузку.

- Разминка шейных мышц;
- Разминка плеч и рук;
- Упражнения для грудных мышц и спины;
- Упражнения для мышц торса;
- Упражнения для ног;
- Разминка тазового пояса;
- Упражнения для голеностопного сустава и икроножных мышц;
- Растяжка

Тема № 4. Стретчинг

Теория. Техника исполнения упражнений стретчинга.

Практика.

Упражнения на развитие гибкости и эластичности суставов.

Тема № 5. Специальная физическая подготовка.

Теория. Комплекс специальных физических упражнений направленный на развитие быстроты, силы, координации, гибкости суставов.

Разбираем технику исполнения движения.

Практика.

- Упражнения для развития координации движений (на гимнастической стенке и скамейке, лазания по канату, и т.д.), на батуте (прыжки на двух, сгибая ноги, ноги врозь, с поворотом на 90° и 180°, в сед и стойку на коленях);
- Упражнения для развития силы и быстроты на гимнастической стенке (сгибание рук из вися, поднимание ног из вися до 90 и выше, удержание

положения вися углом на 90 градусов и т.д.), висы и упоры на перекладине, брусках;

Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов, (разновидности «мостов», шпагаты с возвышения, наклоны вперед из положения сидя и стоя).

Тема №6. Постановочная и репетиционная работа

Теория. Композиция должна быть хорошо выучена. Каждое движение нужно исполнять чётко и ясно.

Учащиеся должны понимать каждое перестроение в танце.

Практика. Прослушивание музыкального материала. Обсуждение и анализ этюда. Определение характеристики героев. Подбор костюмов и реквизита. Построение этюда.

Тема №7. Сдача контрольных нормативов.

Теория. Беседа с учащимися про нормативные значения и их выполнения.

Практика. Педагог записывает все результаты учащихся, сравнивает их и анализирует.

Тема № 8. Итоговое занятие.

Теория. Беседа с учащимися о правилах поведения за кулисами, на сцене.

Практика. Повторение репертуара.

Планируемые результаты по окончании 1-го года обучения

Предметные:

- знание правил безопасного поведения на занятиях, личной гигиены, здорового образа жизни;
- знание техники исполнения элементов современного танца;
- освоено детьми упражнений по ОФП;
- умение выполнять упражнения стретчинга;
- знание основ музыкального движения;
- сформированность начального представления о технологии постановки музыкальных этюдов;
- умение передавать характер и настроение заданного персонажа в танце

Метапредметные

- сформированность выносливости, ловкости, внимания, памяти, пластичности, координации, гибкости;
- сформированность чувства музыкального ритма, темпа;
- способность мыслить образно;
- приобретение навыка публичных выступлений

Личностные

- наличие интереса к танцевальным дисциплинам;
- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- приобретение навыков сотрудничества и бесконфликтного участия в совместной учебной работе;
- сформированность дисциплинированности, чувства ответственности за результаты своих действий, терпения;
- повышение коммуникативной компетентности

Календарно-тематический план (КТП)

1 год обучения

| № | Дата занятия | | Тема занятия | Кол-во час. | Электронные ресурсы, материалы и задания для самостоятельной работы |
|---|--------------|-------------|---|-------------|---|
| | по плану | фактическая | | | |
| 1 | | | Т. 1 Вводное занятие. Техника безопасности. | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=G9MGiABJOnE |
| 2 | | | Т.2 Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=TeDVE4tPH3c |
| 3 | | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=z-d4gBNzVBI |
| 4 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=k7gMqoWIOTo |
| 5 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=aB9UG4h0kLY |
| 6 | | | Т.2 Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=VT6pmUE7NNM |

| | | | | | |
|----|--|--|---|---|---|
| 7 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=GLwWreOiOZk |
| 8 | | | Т.6 Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=vesZHTzS3Fs |
| 9 | | | Т.2 Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=teH7l1Qob2U |
| 10 | | | Т.5 Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=KhoQH3bmRrs |
| 11 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=N31GQLR4uWY |
| 12 | | | Т.5 Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=NLGW_5wrIcw |
| 13 | | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=S7DWxCtUa9I |
| 14 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=Bl15KS8a6kI |
| 15 | | | Т.5 Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=Uk-hlW8qrdI |
| 16 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=xAu_b0yAIR8 |
| 17 | | | Т.6 Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=eC0R8vdmKSE |
| 18 | | | Т.5 Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=YMGeRKA_a4o |
| 19 | | | Т.6 Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=edTNaguPgYg |
| 20 | | | Т.6 Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=AFaVr4Js7ek |
| 21 | | | Т.5 Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=Irr8QsGCEeA |
| 22 | | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=DOddKABWIUU |
| 23 | | | Т.5 Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=oktC12LJnZw |
| 24 | | | Т.2 Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=doSfK0hAhGk |
| 25 | | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=L5XeokezY60 |
| 26 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=_Uk1AP0gbI |

| | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|
| 27 | | | Т.5Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=p3bH6Bv89C0 |
| 28 | | | Т.2 Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=cmWD8BSyx70 |
| 29 | | | Т.5Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=seHyBqVsnjQ |
| 30 | | | Т.2 Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=q1eQjhGzAog |
| 31 | | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=2gX4tqWxVWo |
| 32 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=EQBQbkoY_a0 |
| 33 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=BiQogfRsHK8 |
| 34 | | | Т.5Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=wnyTukvVY7c |
| 35 | | | Т.2Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=bsYZI5iODE4 |
| 36 | | | Т.6Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=xRDk1duG4tQ |
| 37 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=abEJzBBV0_g |
| 38 | | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=62MW126CpFo |
| 39 | | | Т.5Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=CrEeczFFIwU |
| 40 | | | Т.4Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=YAG9zK2yF0s |
| 41 | | | Т.2 Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=Hn9B6WJRIDM |
| 42 | | | Т.6Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=jGHx4HABTw |
| 43 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=DO0f3M4Y1ds |
| 44 | | | Т.7 Сдача контрольных нормативов | 2 | https://gto-normativy.ru/tablica-normativov-po-fizkulture-dlya-shkolnikov-fizicheskaya-kultura/ |

| | | | | |
|----|--|--|---|---|
| 45 | | Т.6Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=vx0euUJcvSs |
| 46 | | Т.6Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=41p1GBW6lps |
| 47 | | Т.8 Итоговое занятие | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=tcLZ1zmx5H4 |
| 48 | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=qkc4c_30rTQ |
| 49 | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=q-4P53M5B5I |
| 50 | | Т.2 Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=3sCBt_uEnd8 |
| 51 | | Т.6Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=wKXAaSRW0ik |
| 52 | | Т.5Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=1dD2_4XOZT4 |
| 53 | | Т.6Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=mN1hwLYOmLY |
| 54 | | Т.6Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=gnq0AzGbMMI |
| 55 | | Т.4Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=J06ZNXdjhY0 |
| 56 | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=eHlMVf_-DwY |
| 57 | | Т.4Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=8ro5Mw4SO_g |
| 58 | | Т.5Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=IFA EjZhBvUQ |
| 59 | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=DwWe0VWH4dU |
| 60 | | Т.6Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=F-Min6Ixm6M |
| 61 | | Т.2Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=IzgKLv17w3Y |
| 62 | | Т.4Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=UsAtHKtNXCc |
| 63 | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=EPQVDbxItYQ |

| | | | | | |
|----|--------------|--|---|-----|---|
| 64 | | | Т.5 Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=qe5s2u0sXhE |
| 65 | | | Т.6 Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=z1kp5LhQR4Y |
| 66 | | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=iEO4f6RIS2A |
| 67 | | | Т.6 Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=BNAmrRyMjYg |
| 68 | | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=aLmmbCfFWuw |
| 69 | | | Т.7 Сдача контрольных нормативов | 2 | https://gto-normativy.ru/tablica-normativov-po-fizkulture-dlya-shkolnikov-fizicheskaya-kultura/ |
| 70 | | | Т.6 Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=xOx9J509GP8 |
| 71 | | | Т.6 Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=QsrpFFc9Pjo |
| 72 | | | Т.8 Итоговое занятие | 2 | |
| | Итого | | | 144 | |

Календарный план воспитательной работы

| месяц | Тема мероприятия | задачи |
|----------|--|--|
| Сентябрь | Родительское собрание | Знакомство с программой ДО и мероприятиями на учебный год |
| Октябрь | Проведение мастер классов, открытых занятий. | Развивать коммуникативные способности, умение жить в коллектив |

| | | |
|---------|---|---|
| Ноябрь | Подготовка номеров для концерта «День матери» | Формировать положительную самооценку, потребность в самореализации |
| Декабрь | Подготовка номеров для концерта «Новый год» | Формировать положительную самооценку, потребность в самореализации |
| Январь | Подготовка номеров для концерта ко дню снятия Блокады | Развивать эстетические чувства Сформировать гражданскую позицию, патриотизм |
| Февраль | Подготовка номеров к Всероссийскому конкурсу современного танцевального искусства «Птица счастья» | Формировать положительную самооценку, потребность в самореализации |
| Март | Подготовка номеров для концерта «Международный женский день (8 марта)» «Папа, мама, я – спортивная семья» | Формировать положительную самооценку, потребность в самореализации Сформировать сплочённость в коллективе, между ребенком и родителями. Воспитать интерес к здоровому образу жизни |
| Апрель | Проведение эстафет, посвященных дню здоровья | Воспитать интерес к здоровому образу жизни |
| Май | Подготовка номеров для концерта «День Победы» Подведение итогов | Сформировать гражданскую позицию, патриотизм Развивать самоанализ своих умений |

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 218
Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

**Принята на заседании
Педагогического совета
от 30 августа 2023 г.
Протокол № _____**

**УТВЕРЖДЕНА
Приказом №240 от 30.08.2023
Директор ГБОУ СОШ № 218
_____ Е.А.Белова**

Рабочая программа

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ»
1 год обучения гр№3

Разработчик:

Трофименко А.Ф.,
педагог дополнительного образования

Задачи первого года обучения

Обучающие:

- познакомить учащихся с правилами безопасного поведения на занятиях, личной гигиены, здорового образа жизни;
- познакомить детей с основными упражнениями по ОФП;
- обучать детей основам выполнения упражнений стретчинга;
- обучать основам музыкального движения;
- обучать постановке музыкальных этюдов и композиций;

Развивающие:

- развивать выносливость, ловкость, внимание, память, образное мышление, пластичность, координацию, гибкость;
- развивать чувство музыкального ритма, темпа;
- развивать творческие способности;
- формировать навык публичных выступлений;
- развивать коммуникативные навыки

Воспитательные:

- вырабатывать навык работать коллективно;
- воспитывать уважительное отношение друг к другу;
- воспитывать дисциплинированность, ответственность, терпение и привычку работать на результат;
- воспитывать интерес к хореографической деятельности;
- воспитывать мотивацию к творческому труду, работе на результат;
- воспитывать чувство ответственности при выполнении задания, терпеливое отношение к творческому процессу.

Содержание программы первого года обучения

Тема № 1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.

Теория: Знакомство с пунктами инструкции по о/т и правилами поведения на занятиях.

Тема № 2. Основы музыкального движения

Теория. Понятие о мелодии и движении, темпе, ритме, музыкальном размере, рисунке танца, перестроениях в рисунках.

Практика.: Упражнения под музыкальное сопровождение разных размеров, темпа.

Музыкально-пространственные упражнения. Фигурная маршировка с перестроением.

Тема № 3. Общая физическая подготовка.

Теория. Комплекс общих физических упражнений на разминку (разогрева) мышц, приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, эластичность и пластика).

Практика. Комплекс общих физических танцевальных упражнений должен охватывать все тело, задействовать все суставы. Упражнения начинаются в неспешном темпе с постепенным увеличением интенсивности и амплитуды упражнений. Необходимо постепенно увеличивать нагрузку.

- Разминка шейных мышц;
- Разминка плеч и рук;
- Упражнения для грудных мышц и спины;
- Упражнения для мышц торса;
- Упражнения для ног;
- Разминка тазового пояса;
- Упражнения для голеностопного сустава и икроножных мышц;
- Растяжка

Тема № 4. Стретчинг

Теория. Техника исполнения упражнений стретчинга.

Практика.

Упражнения на развитие гибкости и эластичности суставов.

Тема № 5. Специальная физическая подготовка.

Теория. Комплекс специальных физических упражнений направленный на развитие быстроты, силы, координации, гибкости суставов.

Разбираем технику исполнения движения.

Практика.

- Упражнения для развития координации движений (на гимнастической стенке и скамейке, лазания по канату, и т.д.), на батуте (прыжки на двух, сгибая ноги, ноги врозь, с поворотом на 90° и 180°, в сед и стойку на коленях);
- Упражнения для развития силы и быстроты на гимнастической стенке (сгибание рук из вися, поднимание ног из вися до 90 и выше, удержание

положения вися углом на 90 градусов и т.д.), висы и упоры на перекладине, брусках;

Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов, (разновидности «мостов», шпагаты с возвышения, наклоны вперед из положения сидя и стоя).

Тема №6. Постановочная и репетиционная работа

Теория. Композиция должна быть хорошо выучена. Каждое движение нужно исполнять чётко и ясно.

Учащиеся должны понимать каждое перестроение в танце.

Практика. Прослушивание музыкального материала. Обсуждение и анализ этюда. Определение характеристики героев. Подбор костюмов и реквизита. Построение этюда.

Тема №7. Сдача контрольных нормативов.

Теория. Беседа с учащимися про нормативные значения и их выполнения.

Практика. Педагог записывает все результаты учащихся, сравнивает их и анализирует.

Тема № 8. Итоговое занятие.

Теория. Беседа с учащимися о правилах поведения за кулисами, на сцене.

Практика. Повторение репертуара.

Планируемые результаты по окончании 1-го года обучения

Предметные:

- знание правил безопасного поведения на занятиях, личной гигиены, здорового образа жизни;
- знание техники исполнения элементов современного танца;
- освоено детьми упражнений по ОФП;
- умение выполнять упражнения стретчинга;
- знание основ музыкального движения;
- сформированность начального представления о технологии постановки музыкальных этюдов;
- умение передавать характер и настроение заданного персонажа в танце

Метапредметные

- сформированность выносливости, ловкости, внимания, памяти, пластичности, координации, гибкости;
- сформированность чувства музыкального ритма, темпа;
- способность мыслить образно;
- приобретение навыка публичных выступлений

Личностные

- наличие интереса к танцевальным дисциплинам;
- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- приобретение навыков сотрудничества и бесконфликтного участия в совместной учебной работе;
- сформированность дисциплинированности, чувства ответственности за результаты своих действий, терпения;
- повышение коммуникативной компетентности

Календарно-тематический план (КТП)

1 год обучения

| № | Дата занятия | | Тема занятия | Кол-во час. | Электронные ресурсы, материалы и задания для самостоятельной работы |
|---|--------------|-------------|---|-------------|---|
| | по плану | фактическая | | | |
| 1 | | | Т. 1 Вводное занятие. Техника безопасности. | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=G9MGiABJOnE |
| 2 | | | Т.2 Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=TeDVE4tPH3c |
| 3 | | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=z-d4gBNzVBI |
| 4 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=k7gMqoWIOTo |
| 5 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=aB9UG4h0kLY |
| 6 | | | Т.2 Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=VT6pmUE7NNM |

| | | | | | |
|----|--|--|---|---|---|
| 7 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=GLwWreOiOZk |
| 8 | | | Т.6 Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=vesZHTzS3Fs |
| 9 | | | Т.2 Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=teH7l1Qob2U |
| 10 | | | Т.5 Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=KhoQH3bmRrs |
| 11 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=N31GQLR4uWY |
| 12 | | | Т.5 Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=NLGW_5wrIcw |
| 13 | | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=S7DWxCtUa9I |
| 14 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=Bl15KS8a6kI |
| 15 | | | Т.5 Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=Uk-hlW8qrdI |
| 16 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=xAu_b0yAIR8 |
| 17 | | | Т.6 Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=eC0R8vdmKSE |
| 18 | | | Т.5 Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=YMGeRKA_a4o |
| 19 | | | Т.6 Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=edTNaguPgYg |
| 20 | | | Т.6 Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=AFaVr4Js7ek |
| 21 | | | Т.5 Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=Irr8QsGCEeA |
| 22 | | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=DOddKABWIUU |
| 23 | | | Т.5 Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=oktC12LJnZw |
| 24 | | | Т.2 Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=doSfK0hAhGk |
| 25 | | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=L5XeokezY60 |
| 26 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=_Uk1AP0gbI |

| | | | | | |
|----|--|--|---|---|---|
| 27 | | | Т.5 Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=p3bH6Bv89C0 |
| 28 | | | Т.2 Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=cmWD8BSyx70 |
| 29 | | | Т.5 Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=seHyBqVsnjQ |
| 30 | | | Т.2 Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=q1eQjhGzAog |
| 31 | | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=2gX4tqWxVWo |
| 32 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=EQBQbkoY_a0 |
| 33 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=BiQogfRsHK8 |
| 34 | | | Т.5 Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=wnyTukvVY7c |
| 35 | | | Т.2 Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=bsYZI5iODE4 |
| 36 | | | Т.6 Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=xRDk1duG4tQ |
| 37 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=abEJzBBV0_g |
| 38 | | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=62MW126CpFo |
| 39 | | | Т.5 Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=CrEeczFFIwU |
| 40 | | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=YAG9zK2yF0s |
| 41 | | | Т.2 Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=Hn9B6WJRIDM |
| 42 | | | Т.6 Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=jGHx4HABTw |
| 43 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=DO0f3M4Y1ds |
| 44 | | | Т.7 Сдача контрольных нормативов | 2 | https://gto-normativy.ru/tablica-normativov-po-fizkulture-dlya-shkolnikov-fizicheskaya-kultura/ |

| | | | | |
|----|--|--|---|---|
| 45 | | Т.6Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=vx0euUJcvSs |
| 46 | | Т.6Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=41p1GBW6lps |
| 47 | | Т.8 Итоговое занятие | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=tcLZ1zmx5H4 |
| 48 | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=qkc4c_30rTQ |
| 49 | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=q-4P53M5B5I |
| 50 | | Т.2 Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=3sCBt_uEnd8 |
| 51 | | Т.6Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=wKXAaSRW0ik |
| 52 | | Т.5Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=1dD2_4XOZT4 |
| 53 | | Т.6Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=mN1hwLYOmLY |
| 54 | | Т.6Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=gnq0AzGbMMI |
| 55 | | Т.4Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=J06ZNXdjhY0 |
| 56 | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=eHlMVf_-DwY |
| 57 | | Т.4Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=8ro5Mw4SO_g |
| 58 | | Т.5Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=IFA EjZhBvUQ |
| 59 | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=DwWe0VWH4dU |
| 60 | | Т.6Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=F-Min6Ixm6M |
| 61 | | Т.2Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=IzgKLv17w3Y |
| 62 | | Т.4Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=UsAtHKtNXCc |
| 63 | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=EPQVDbxItYQ |

| | | | | |
|----|--------------|---|-----|---|
| 64 | | Т.5 Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=qe5s2u0sXhE |
| 65 | | Т.6 Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=z1kp5LhQR4Y |
| 66 | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=iEO4f6RIS2A |
| 67 | | Т.6 Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=BNAmrRyMjYg |
| 68 | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=aLmmbCfFWuw |
| 69 | | Т.7 Сдача контрольных нормативов | 2 | https://gto-normativy.ru/tablica-normativov-po-fizkulture-dlya-shkolnikov-fizicheskaya-kultura/ |
| 70 | | Т.6 Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=xOx9J509GP8 |
| 71 | | Т.6 Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=QsrpFFc9Pjo |
| 72 | | Т.8 Итоговое занятие | 2 | |
| | Итого | | 144 | |

Календарный план воспитательной работы

| месяц | Тема мероприятия | задачи |
|----------|--|--|
| Сентябрь | Родительское собрание | Знакомство с программой ДО и мероприятиями на учебный год |
| Октябрь | Проведение мастер классов, открытых занятий. | Развивать коммуникативные способности, умение жить в коллектив |

| | | |
|---------|---|---|
| Ноябрь | Подготовка номеров для концерта «День матери» | Формировать положительную самооценку, потребность в самореализации |
| Декабрь | Подготовка номеров для концерта «Новый год» | Формировать положительную самооценку, потребность в самореализации |
| Январь | Подготовка номеров для концерта ко дню снятия Блокады | Развивать эстетические чувства Сформировать гражданскую позицию ,патриотизм |
| Февраль | Подготовка номеров к Всероссийскому конкурсу современного танцевального искусства «Птица счастья» | Формировать положительную самооценку, потребность в самореализации |
| Март | Подготовка номеров для концерта «Международный женский день (8 марта)» «Папа, мама, я – спортивная семья» | Формировать положительную самооценку, потребность в самореализации Сформировать сплочённость в коллективе, между ребенком и родителями. Воспитать интерес к здоровому образу жизни |
| Апрель | Проведение эстафет, посвященных дню здоровья | Воспитать интерес к здоровому образу жизни |
| Май | Подготовка номеров для концерта «День Победы» Подведение итогов | Сформировать гражданскую позицию, патриотизм Развивать самоанализ своих умений |

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 218
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Принята на заседании
Педагогического совета
от 30августа 2023 г.
Протокол № _____

УТВЕРЖДЕНА
Приказом №240 от 30.08.2023
Директор ГБОУ СОШ № 218
_____ Е.А.Белова

Рабочая программа

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ»
1 год обучения гр.№4

Разработчик:

Трофименко А.Ф.,
педагог дополнительного образования

Задачи первого года обучения

Обучающие:

- познакомить учащихся с правилами безопасного поведения на занятиях, личной гигиены, здорового образа жизни;
- познакомить детей с основными упражнениями по ОФП;
- обучать детей основам выполнения упражнений стретчинга;
- обучать основам музыкального движения;
- обучать постановке музыкальных этюдов и композиций;

Развивающие:

- развивать выносливость, ловкость, внимание, память, образное мышление, пластичность, координацию, гибкость;
- развивать чувство музыкального ритма, темпа;
- развивать творческие способности;
- формировать навык публичных выступлений;
- развивать коммуникативные навыки

Воспитательные:

- вырабатывать навык работать коллективно;
- воспитывать уважительное отношение друг к другу;
- воспитывать дисциплинированность, ответственность, терпение и привычку работать на результат;
- воспитывать интерес к хореографической деятельности;
- воспитывать мотивацию к творческому труду, работе на результат;
- воспитывать чувство ответственности при выполнении задания, терпеливое отношение к творческому процессу.

Содержание программы первого года обучения

Тема № 1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.

Теория: Знакомство с пунктами инструкции по о/т и правилами поведения на занятиях.

Тема № 2. Основы музыкального движения

Теория. Понятие о мелодии и движении, темпе, ритме, музыкальном размере, рисунке танца, перестроениях в рисунках.

Практика.: Упражнения под музыкальное сопровождение разных размеров, темпа.

Музыкально-пространственные упражнения. Фигурная маршировка с перестроением.

Тема № 3. Общая физическая подготовка.

Теория. Комплекс общих физических упражнений на разминку (разогрева) мышц, приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, эластичность и пластика).

Практика. Комплекс общих физических танцевальных упражнений должен охватывать все тело, задействовать все суставы. Упражнения начинаются в неспешном темпе с постепенным увеличением интенсивности и амплитуды упражнений. Необходимо постепенно увеличивать нагрузку.

- Разминка шейных мышц;
- Разминка плеч и рук;
- Упражнения для грудных мышц и спины;
- Упражнения для мышц торса;
- Упражнения для ног;
- Разминка тазового пояса;
- Упражнения для голеностопного сустава и икроножных мышц;
- Растяжка

Тема № 4. Стретчинг

Теория. Техника исполнения упражнений стретчинга.

Практика.

Упражнения на развитие гибкости и эластичности суставов.

Тема № 5. Специальная физическая подготовка.

Теория. Комплекс специальных физических упражнений направленный на развитие быстроты, силы, координации, гибкости суставов.

Разбираем технику исполнения движения.

Практика.

- Упражнения для развития координации движений (на гимнастической стенке и скамейке, лазания по канату, и т.д.), на батуте (прыжки на двух, сгибая ноги, ноги врозь, с поворотом на 90° и 180°, в сед и стойку на коленях);
- Упражнения для развития силы и быстроты на гимнастической стенке (сгибание рук из вися, поднимание ног из вися до 90 и выше, удержание

положения вися углом на 90 градусов и т.д.), висы и упоры на перекладине, брусках;

Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов, (разновидности «мостов», шпагаты с возвышения, наклоны вперед из положения сидя и стоя).

Тема №6. Постановочная и репетиционная работа

Теория. Композиция должна быть хорошо выучена. Каждое движение нужно исполнять чётко и ясно.

Учащиеся должны понимать каждое перестроение в танце.

Практика. Прослушивание музыкального материала. Обсуждение и анализ этюда. Определение характеристики героев. Подбор костюмов и реквизита. Построение этюда.

Тема №7. Сдача контрольных нормативов.

Теория. Беседа с учащимися про нормативные значения и их выполнения.

Практика. Педагог записывает все результаты учащихся, сравнивает их и анализирует.

Тема № 8. Итоговое занятие.

Теория. Беседа с учащимися о правилах поведения за кулисами, на сцене.

Практика. Повторение репертуара.

Планируемые результаты по окончании 1-го года обучения

Предметные:

- знание правил безопасного поведения на занятиях, личной гигиены, здорового образа жизни;
- знание техники исполнения элементов современного танца;
- освоено детьми упражнений по ОФП;
- умение выполнять упражнения стретчинга;
- знание основ музыкального движения;
- сформированность начального представления о технологии постановки музыкальных этюдов;
- умение передавать характер и настроение заданного персонажа в танце

Метапредметные

- сформированность выносливости, ловкости, внимания, памяти, пластичности, координации, гибкости;
- сформированность чувства музыкального ритма, темпа;
- способность мыслить образно;
- приобретение навыка публичных выступлений

Личностные

- наличие интереса к танцевальным дисциплинам;
- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- приобретение навыков сотрудничества и бесконфликтного участия в совместной учебной работе;
- сформированность дисциплинированности, чувства ответственности за результаты своих действий, терпения;
- повышение коммуникативной компетентности

Календарно-тематический план (КТП)

1 год обучения

| № | Дата занятия | | Тема занятия | Кол-во час. | Электронные ресурсы, материалы и задания для самостоятельной работы |
|---|--------------|-------------|---|-------------|---|
| | по плану | фактическая | | | |
| 1 | | | Т. 1 Вводное занятие. Техника безопасности. | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=G9MGiABJOnE |
| 2 | | | Т.2 Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=TeDVE4tPH3c |
| 3 | | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=z-d4gBNzVBI |
| 4 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=k7gMqoWIOTo |
| 5 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=aB9UG4h0kLY |
| 6 | | | Т.2 Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=VT6pmUE7NNM |

| | | | | | |
|----|--|--|---|---|---|
| 7 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=GLwWreOiOZk |
| 8 | | | Т.6 Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=vesZHTzS3Fs |
| 9 | | | Т.2 Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=teH7l1Qob2U |
| 10 | | | Т.5 Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=KhoQH3bmRrs |
| 11 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=N31GQLR4uWY |
| 12 | | | Т.5 Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=NLGW_5wrIcw |
| 13 | | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=S7DWxCtUa9I |
| 14 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=Bl15KS8a6kI |
| 15 | | | Т.5 Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=Uk-hlW8qrdI |
| 16 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=xAu_b0yAIR8 |
| 17 | | | Т.6 Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=eC0R8vdmKSE |
| 18 | | | Т.5 Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=YMGeRKA_a4o |
| 19 | | | Т.6 Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=edTNaguPgYg |
| 20 | | | Т.6 Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=AFaVr4Js7ek |
| 21 | | | Т.5 Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=Irr8QsGCEeA |
| 22 | | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=DOddKABWIUU |
| 23 | | | Т.5 Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=oktC12LJnZw |
| 24 | | | Т.2 Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=doSfK0hAhGk |
| 25 | | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=L5XeokezY60 |
| 26 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=_Uk1AP0gbI |

| | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|
| 27 | | | Т.5Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=p3bH6Bv89C0 |
| 28 | | | Т.2 Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=cmWD8BSyx70 |
| 29 | | | Т.5Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=seHyBqVsnjQ |
| 30 | | | Т.2 Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=q1eQjhGzAog |
| 31 | | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=2gX4tqWxVWo |
| 32 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=EQBQbkoY_a0 |
| 33 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=BiQogfRsHK8 |
| 34 | | | Т.5Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=wnyTukvVY7c |
| 35 | | | Т.2Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=bsYZI5iODE4 |
| 36 | | | Т.6Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=xRDk1duG4tQ |
| 37 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=abEJzBBV0_g |
| 38 | | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=62MW126CpFo |
| 39 | | | Т.5Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=CrEeczFFIwU |
| 40 | | | Т.4Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=YAG9zK2yF0s |
| 41 | | | Т.2 Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=Hn9B6WJRIDM |
| 42 | | | Т.6Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=jGHx4HABTw |
| 43 | | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=DO0f3M4Y1ds |
| 44 | | | Т.7 Сдача контрольных нормативов | 2 | https://gto-normativy.ru/tablica-normativov-po-fizkulture-dlya-shkolnikov-fizicheskaya-kultura/ |

| | | | | |
|----|--|--|---|---|
| 45 | | Т.6Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=vx0euUJcvSs |
| 46 | | Т.6Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=41p1GBW6lps |
| 47 | | Т.8 Итоговое занятие | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=tcLZ1zmx5H4 |
| 48 | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=qkc4c_30rTQ |
| 49 | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=q-4P53M5B5I |
| 50 | | Т.2 Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=3sCBt_uEnd8 |
| 51 | | Т.6Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=wKXAaSRW0ik |
| 52 | | Т.5Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=1dD2_4XOZT4 |
| 53 | | Т.6Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=mN1hwLYOmLY |
| 54 | | Т.6Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=gnq0AzGbMMI |
| 55 | | Т.4Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=J06ZNXdjhY0 |
| 56 | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=eHlMVf_-DwY |
| 57 | | Т.4Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=8ro5Mw4SO_g |
| 58 | | Т.5Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=IFAEjZhBvUQ |
| 59 | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=DwWe0VWH4dU |
| 60 | | Т.6Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=F-Min6Ixm6M |
| 61 | | Т.2Основы музыкального движения | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=IzgKLv17w3Y |
| 62 | | Т.4Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=UsAtHKtNXCc |
| 63 | | Т.3 Общая физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=EPQVDbxItYQ |

| | | | | | |
|----|--------------|--|---|-----|---|
| 64 | | | Т.5 Специальная физическая подготовка | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=qe5s2u0sXhE |
| 65 | | | Т.6 Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=z1kp5LhQR4Y |
| 66 | | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=iEO4f6RIS2A |
| 67 | | | Т.6 Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=BNAmrRyMjYg |
| 68 | | | Т.4 Стретчинг | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=aLmmbCfFWuw |
| 69 | | | Т.7 Сдача контрольных нормативов | 2 | https://gto-normativy.ru/tablica-normativov-po-fizkulture-dlya-shkolnikov-fizicheskaya-kultura/ |
| 70 | | | Т.6 Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=xOx9J509GP8 |
| 71 | | | Т.6 Постановочная работа и репетиционная работа | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=QsrpFFc9Pjo |
| 72 | | | Т.8 Итоговое занятие | 2 | |
| | Итого | | | 144 | |

Календарный план воспитательной работы

| месяц | Тема мероприятия | задачи |
|----------|--|--|
| Сентябрь | Родительское собрание | Знакомство с программой ДО и мероприятиями на учебный год |
| Октябрь | Проведение мастер классов, открытых занятий. | Развивать коммуникативные способности, умение жить в коллектив |

| | | |
|---------|---|---|
| Ноябрь | Подготовка номеров для концерта «День матери» | Формировать положительную самооценку, потребность в самореализации |
| Декабрь | Подготовка номеров для концерта «Новый год» | Формировать положительную самооценку, потребность в самореализации |
| Январь | Подготовка номеров для концерта ко дню снятия Блокады | Развивать эстетические чувства Сформировать гражданскую позицию , патриотизм |
| Февраль | Подготовка номеров к Всероссийскому конкурсу современного танцевального искусства «Птица счастья» | Формировать положительную самооценку, потребность в самореализации |
| Март | Подготовка номеров для концерта «Международный женский день (8 марта)» «Папа, мама, я – спортивная семья» | Формировать положительную самооценку, потребность в самореализации Сформировать сплочённость в коллективе, между ребенком и родителями. Воспитать интерес к здоровому образу жизни |
| Апрель | Проведение эстафет, посвященных дню здоровья | Воспитать интерес к здоровому образу жизни |
| Май | Подготовка номеров для концерта «День Победы» Подведение итогов | Сформировать гражданскую позицию, патриотизм Развивать самоанализ своих умений |

Список литературы

1 год обучения

Для педагога:

Александрова Н.А., Голубева В.А. Танец модерн: Пособие для начинающих / «Лань» Планета музыки, 2007. – 128 с.

Барышникова Т. Азбука хореографии / Т. Барышникова. – М.: Рольф, 1999. -272 с., с илл. (Внимание: дети!).

Ваганова А.Я. Основы классического танца/ 9-е изд. стер.- СПб.:Изд. «Лань», 2007.- 192с.:ил.- (Учебник для вузов. Специальная литература)

Захаров Р. Сочинение танца / Р. Захаров. – М.: Искусство, 1983. – 233 с.

Кох И.Э. Основы сценического движения/ И.Э. Кох. – Искусство, 1970. -568 с.
Пасютинская Л. Волшебный мир танца/ Л. Пасютинская.– М.: Просвещение, 1986.- 256 с.

Пилатес. 9 программ для всех уровней подготовки/ Кэтрин Мураками; (пер. с англ. А.Антоновой).-М.: Эксмо, 2010.-232 с.

Для детей и родителей:

Александрова Н.А., Голубева В.А. Танец модерн: Пособие для начинающих / «Лань» Планета музыки, 2007. – 128 с.

Барышникова Т. Азбука хореографии / Т. Барышникова.– М.: Рольф, 1999.-272 с., с илл. (Внимание: дети!).

Назарова А.Г. Игровой стретчинг / А. Г. Назарова - М., 2006г.

Пасютинская Л. Волшебный мир танца/ Л. Пасютинская.– М.: Просвещение, 1986.- 256 с.

2 год обучения

Для педагога:

Александрова Н.А., Голубева В.А. Танец модерн: Пособие для начинающих / «Лань» Планета музыки, 2007. – 128 с.

Барышникова Т. Азбука хореографии / Т. Барышникова. – М.: Рольф, 1999. -272 с., с илл. (Внимание: дети!).

Ваганова А.Я. Основы классического танца/ 9-е изд. стер.- СПб.:Изд. «Лань», 2007.- 192с.:ил.-(Учебник для вузов. Специальная литература)

Захаров Р. Сочинение танца / Р. Захаров. – М.: Искусство, 1983. – 233 с.

Кох И.Э. Основы сценического движения./ И.Э. Кох. – Искусство, 1970. -568 с.

Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец / В. Ю. Никитин.– М.: Один из лучших, 2004.

Пасютинская Л. Волшебный мир танца/ Л. Пасютинская.– М.: Просвещение, 1986.- 256 с.

Пилатес. 9 программ для всех уровней подготовки/ Кэтрин Мураками; (пер. с англ. А.Антоновой).-М.: Эксмо, 2010.-232 с.

Для детей и родителей:

Александрова Н.А., Голубева В.А. Танец модерн: Пособие для начинающих / «Лань» Планета музыки, 2007. – 128 с.

Барышникова Т. Азбука хореографии / Т. Барышникова.– М.: Рольф,1999.-272 с., с илл. (Внимание: дети!).

Назарова А.Г. Игровой стретчинг / А. Г. Назарова - М., 2006г. 34

Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец / В. Ю. Никитин.– М.: Один из лучших, 2004.

Пасютинская Л. Волшебный мир танца/ Л. Пасютинская.– М.: Просвещение, 1986.- 256 с.

Электронные образовательные ресурсы

1. http://www.theatre-library.ru/files/g/gippius_sv/gippius_sv_1.html
2. <http://edunews.ru/additional-education/dopolnitelnoe-obrazovanie-detej.html>
3. http://e-n-d.ru/games_out/
4. <http://mba78.com/>
5. Группа в интернет сети «В КОНТАКТЕ»
6. dancesport.ru
7. dancesportinfo.net
8. ballroom.ru
9. danceleague.com
10. dancesport.ru
11. ballroom-dances.ru