Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 234
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

«ПРИНЯТО»
на педсовете
ГБОУ школы № 234
Протокол № 1
от 31.08.2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Приказом № 62-ОД от 01.09.2023 г.
Директор ГБОУ школы № 234
_____ И.А.Седых

Ирина Седых

Подписан: Ирина Седых
DN: C=RU, OU=школа, O=ГБОУ сош №234, CN=Ирина Седых, E=sc234@adm-edu.spb.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023-10-10 11:57:44
Foxit Reader Версия: 9.7.2

Рабочая программа к
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Спортивные танцы»

(физкультурно-спортивная направленность)

1 год обучения, 7-14 лет

Педагог, реализующий программу:

Георгиевский Денис Александрович,
педагог дополнительного образования
ОДОДиВ «Сириус»

Пояснительная записка.

Программа физкультурно-спортивной направленности. Первый год обучения включает 72 занятия, 72 учебных часа, 36 недель.
К обучению по программе принимаются учащиеся от 7 лет и старше (мальчики и девочки), не имеющие медицинских противопоказаний.
Занятия проводятся два раза в неделю по одному часу каждое.
Форма занятия- групповая, наполняемость группы-15 чел.
При необходимости, основные темы программы могут осваиваться заочно (с применением дистанционных образовательных технологий).
Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.
Задачи 1 года обучения:
Обучающие:

- обучение навыкам и умениям в танцевально-спортивной деятельности;
- обучение навыкам самостоятельной организации занятий специальными физическими упражнениями;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами танцевального спорта.

Воспитывающие:

- воспитание положительных качеств личности,
- привитие норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в различных жизненных ситуациях.

Программа физкультурно-спортивной направленности, полный курс обучения-72 часа. К обучению по программе принимаются учащиеся от 7 лет и старше (мальчики и девочки), не имеющие медицинских противопоказаний. Занятия проводятся два раза в неделю по одному часу каждое. Форма занятия- групповая, наполняемость группы-15 чел.

Ожидаемые результаты 1 года обучения:
По окончании 1 года обучения, учащиеся должны:

- овладеть навыками и умениями в танцевально-спортивной деятельности;
- овладеть навыками самостоятельной организации занятий специальными физическими упражнениями;
- освоить знания о физической культуре и танцевальном спорте, их историю и этапы современного развития, их роль в формировании здорового образа жизни;
- укрепить здоровье, развить основные физические качества и функциональные возможности организма;
- овладеть культурой движений, повысить двигательную активность физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами танцевального спорта;
- закрепить положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Календарно-учебный план 1 года обучения.

№ урока	Тема	Часы	Период	Дата /по факту/	Прим.
1.	Вводное занятие	1	1 неделя		
2.	Вводное занятие	1	1 неделя		
3.	Вводное занятие	1	2 неделя		
4.	Вводное занятие	1	2 неделя		
5.	Инструктаж по охране труда	1	3 неделя		
6.	Общая физическая подготовка	1	3 неделя		
7.	Музыкальная грамота	1	4 неделя		
8.	Музыкальная грамота	1	4 неделя		
9.	Музыкальная грамота	1	5 неделя		
10.	Общая физическая подготовка	1	5 неделя		
11.	Музыкальная грамота	1	6 неделя		
12.	Ритмические танцы	1	6 неделя		
13.	Ритмические танцы	1	7 неделя		
14.	Общая физическая подготовка	1	7 неделя		
15.	Ритмические танцы	1	8 неделя		
16.	Ритмические танцы	1	8 неделя		
17.	Ритмические танцы	1	9 неделя		
18.	Общая физическая подготовка	1	9 неделя		
19.	Ритмические танцы	1	10 неделя		
20.	Отечественные танцы	1	10 неделя		
21.	Отечественные танцы	1	11 неделя		
22.	Общая физическая подготовка	1	11 неделя		
23.	Отечественные танцы	1	12 неделя		
24.	Отечественные танцы	1	12 неделя		
25.	Отечественные танцы	1	13 неделя		
26.	Общая физическая подготовка	1	13 неделя		
27.	Отечественные танцы	1	14 неделя		
28.	Совершенствование исполнения	1	14 неделя		
29.	Совершенствование исполнения	1	15 неделя		
30.	Общая физическая подготовка	1	15 неделя		
31.	Совершенствование исполнения	1	16 неделя		
32.	Совершенствование исполнения	1	16 неделя		
33.	Совершенствование исполнения	1	17 неделя		
34.	Общая физическая подготовка	1	17 неделя		
35.	Европейские танцы	1	18 неделя		
36.	Европейские танцы	1	18 неделя		
37.	Европейские танцы	1	19 неделя		
38.	Общая физическая подготовка	1	19 неделя		
39.	Инструктаж по охране труда повторный	1	20 неделя		
40.	Европейские танцы	1	20 неделя		
41.	Европейские танцы	1	21 неделя		
42.	Общая физическая подготовка	1	21 неделя		
43.	Европейские танцы	1	22 неделя		
44.	Латиноамериканские танцы	1	22 неделя		
45.	Латиноамериканские танцы	1	23 неделя		

46.	Общая физическая подготовка	1	23 неделя		
47.	Латиноамериканские танцы	1	24 неделя		
48.	Латиноамериканские танцы	1	24 неделя		
49.	Латиноамериканские танцы	1	25 неделя		
50.	Общая физическая подготовка	1	25 неделя		
51.	Латиноамериканские танцы	1	26 неделя		
52.	Постановочная работа	1	26 неделя		
53.	Постановочная работа	1	27 неделя		
54.	Общая физическая подготовка	1	27 неделя		
55.	Постановочная работа	1	28 неделя		
56.	Постановочная работа	1	28 неделя		
57.	Постановочная работа	1	29 неделя		
58.	Общая физическая подготовка	1	29 неделя		
59.	Постановочная работа	1	30 неделя		
60.	Совершенствование исполнения	1	30 неделя		
61.	Совершенствование исполнения	1	31неделя		
62.	Совершенствование исполнения	1	31неделя		
63.	Общая физическая подготовка	1	32 неделя		
64.	Совершенствование исполнения	1	32 неделя		
65.	Совершенствование исполнения	1	33 неделя		
66.	Общая физическая подготовка	1	33 неделя		
67.	Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия, волонтерская деятельность	1	34 неделя		
68.	Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия, волонтерская деятельность	1	34 неделя		
69.	Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия волонтерская деятельность	1	35 неделя		
70.	Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия, волонтерская деятельность	1	35 неделя		
71.	Итоговое занятие	1	36 неделя		
72.	Итоговое занятие	1	36 неделя		

Содержание программы 1 года обучения.

1. **Вводное занятие.**

Теория. Запись обучающихся в группу. Индивидуальные консультации с родителями. Родительские собрания.
Практика. Формирование группы обучающихся.

2. **Инструктаж по охране труда.**

Теория. Инструктаж по охране труда и гигиене, правилам поведения в танцевальном зале. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных природных факторов для укрепления здоровья и закаливания. Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. Гигиена занятий. Понятие о тренировке и «спортивной форме».
Общий инструктаж по охране труда проводится 2 раза в год – в сентябре и январе.
Практика. Учебное тестирование.

3. **Общая физическая подготовка.**

Теория. Особое внимание при освоении программы обращается на общую физическую подготовку учащихся, сочетающую в себе элементы сложно-координационных, скоростно-силовых, командно-игровых и видов спорта, осуществляемых в природной среде. Понятие осанки, баланса, пластики и танцевального шага. Позиции рук, ног, головы, корпуса.
Практика. Работа над различными видами танцевального шага, координацией, согласованностью движения с музыкальным сопровождением. Упражнения для развития пластичности и гибкости тела. Партерный экзерсис. Классический экзерсис. Сложно-координационные, скоростно-силовые, командно-игровые упражнения на развитие мышечной силы и выносливости, работа на специальном спортивном оборудовании (скакалки, мячи, гимнастические коврики, тренажеры и т.д.). Упражнения на релаксацию. Дыхательные и восстановительные упражнения.

4. **Музыкальная грамота.**

Теория. Понятия о ритме, музыкальном размере, темпе, такте, характере музыкального произвеения, акценте, сильных и слабых долях.
Практика. Отработка элементов музыкальной грамоты под счет и аккомпанемент.

5. **Отечественные танцы.**

Теория. Название танца, музыкальный ритм, характер, фигуры и вариации.
Практика. Упражнения, этюды, фигуры танцев, композиции. Изучение техники исполнения фигур и вариаций, совершенствование исполнения, демонстрация пройденного материала.
Танцы: «Маленький вальс», «Падеграс», «Полька-вертушка».

6. **Танцы Европейской программы.**

Теория. Название танца, музыкальный ритм, основные движения, характер, фигуры и вариации.
Практика. Упражнения, этюды, фигуры танцев, композиции. Изучение техники исполнения фигур и вариаций, совершенствование исполнения, демонстрация пройденного материала.
Медленный вальс. «Закрытые перемены», «Правый поворот»

7. **Танцы Латиноамериканской программы.**

Теория. Название танца, музыкальный ритм, основные движения, характер, фигуры и вариации.
Практика. Упражнения, этюды, фигуры танцев, композиции. Изучение техники исполнения фигур и вариаций, совершенствование исполнения, демонстрация пройденного материала.
Ча-ча-ча. «Основное движение», «Нью-Йорк», «Рука к руке»
Самба. «Основное движение», «Виск»

8. Ритмические танцы.

Теория. Название танца, музыкальный ритм, основные движения, характер, фигуры и вариации.
Практика. Упражнения, этюды, фигуры танцев, композиции. Изучение техники исполнения фигур и вариаций, совершенствование исполнения, демонстрация пройденного материала.
Танцы: композиции в стиле «диско».

9. Постановочная работа.

Теория. Создание образа и сюжета танцевальной композиции на основе освоенного материала. Подбор музыкального произведения. Понятие об артистизме и эмоциональности в танце. Подбор танцоров на различные роли. Построение схем расстановки и перемещений. Создание костюма.
Практика. Этюды на темы композиции. Разработка мизансцен. Построение линий, колонн, круга, кружков, полукруга, диагоналей, змеек и других фигур танца, сохраняя интервалы. Репетиции отельных танцевальных отрывков. Прогон.

10. Совершенствование исполнения.

Теория. Обсуждение особенностей характера исполнения композиции.
Практика. Совершенствование двигательных действий и умений, необходимых для исполнения пройденного материала. Отработка пространственной координации при работе в ансамбле. Совершенствование артистизма, раскрепощенности и эмоциональности исполнения в соответствии с характером и происхождением танца.

11. Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия, волонтерская деятельность.

Теория. Правила проведения и участия в соревнованиях, спортивно-массовых и культурно-массовых событиях различного уровня. Разбор выступлений. Устранение ошибок.
Практика. Подготовка, проведение и участие в соревнованиях, спортивно-массовых и социально-культурных событиях различного уровня. Посещение профессиональных спортивно-танцевальных событий. Участие в социально-значимых акциях, конференциях по теме здорового образа жизни. Инструкторская, судейская и волонтерская практика.

12. Итоговое занятие.

Теория. Подготовка к проведению заключительного занятия.
Практика. Подведение итогов работы секции. Учебное тестирование. Отмечаются успехи учащихся. Обсуждаются планы на следующий учебный год. Также проводится работа с детьми по профилактике курения и употребления наркотиков.

Оценочные материалы.

-анкеты
-тесты
-диагностические карты результативности образовательного процесса:
-диагностическая карта умений и навыков (не реже 2-х раз в год)
-информационная карта освоения дополнительной общеобразовательной программы (1 раз за полугодие).