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 11:57:22
Foxit Reader Версия: 9.7.2

Рабочая программа к
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

# «Спортивные танцы»

2 год обучения, 7-14 лет

Педагог, реализующий программу:

Георгиевский Денис Александрович,
педагог дополнительного образования
ОДОДиВ «Сириус» ГБОУ школы №234

## Пояснительная записка.

Программа физкультурно-спортивной направленности. Второй год обучения включает 72 учебных занятия,144 учебных часа, 36 недель.
К обучению по программе принимаются учащиеся от 7 лет и старше (мальчики и девочки), не имеющие медицинских противопоказаний, успешно освоившие программу первого года обучения.
Занятия проводятся два раза в неделю по два часа каждое.
Форма занятий- групповая, наполняемость группы-12 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 2 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;
- изучение танцевальных шагов и танцевальных композиций на их основе данного уровня

*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;
- развитие и совершенствование чувства ритма, эмоциональности, раскрепощенности и артистизма в танце;
- развитие координации и пластики движений.

*Воспитательные:*

- реализация воспитательного потенциала занятия (воспитание доброжелательного отношения детей друг к другу);
- мотивация детей на совместную творческую деятельность и самосовершенствование;
- развитие чувства патриотизма и активной гражданской позиции.

**Ожидаемые результаты 2 года обучения:**
К концу второго года обучения учащиеся должны:

- овладеть навыками и умениями в танцевально-спортивной деятельности;
- овладеть навыками самостоятельной организации занятий специальными физическими упражнениями;
- 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.
- соблюдать правила личной гигиены и вести здоровый образ жизни;

- выучить танцевальные шаги и танцевальные композиции на их основе данного уровня;
- иметь мотивацию на совместную творческую деятельность, самосовершенствование и продолжение обучения;
- продемонстрировать технику исполнения и уровень индивидуального развития соответствующие требованиям 2 года обучения, принимать участие в районных и городских мероприятиях.

**Календарно-учебный план 2 года обучения.**

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 45. | Общая физическая подготовка | 2 | 23 неделя | | |
| 46. | Латиноамериканские танцы | 2 | 23 неделя | | |
| 47. | Латиноамериканские танцы | 2 | 24 неделя | | |
| 48. | Латиноамериканские танцы | 2 | 24 неделя | | |
| 49. | Латиноамериканские танцы | 2 | 25 неделя | | |
| 50. | Совершенствование исполнения | 2 | 25 неделя | | |
| 51. | Совершенствование исполнения | 2 | 26 неделя | | |
| 52. | Совершенствование исполнения | 2 | 26 неделя | | |
| 53. | Совершенствование исполнения | 2 | 27 неделя | | |
| 54. | Постановочная работа | 2 | 27 неделя | | |
| 55. | Постановочная работа | 2 | 28 неделя | | |
| 56. | Постановочная работа | 2 | 28 неделя | | |
| 57. | Постановочная работа | 2 | 29 неделя | | |
| 58. | Постановочная работа | 2 | 29 неделя | | |
| 59. | Постановочная работа | 2 | 30 неделя | | |
| 60. | Постановочная работа | 2 | 30 неделя | | |
| 61. | Постановочная работа | 2 | 31неделя | | |
| 62. | Постановочная работа | 2 | 31неделя | | |
| 63. | Постановочная работа | 2 | 32 неделя | | |
| 64. | Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия, волонтерская деятельность | 2 | 32 неделя | | |
| 65. | Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия, волонтерская деятельность | 2 | 33 неделя | | |
| 66. | Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия, волонтерская деятельность | 2 | 33 неделя | | |
| 67. | Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия, волонтерская деятельность | 2 | 34 неделя | | |
| 68. | Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия, волонтерская деятельность | 2 | 34 неделя | | |
| 69. | Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия,волонтерская деятельность | 2 | 35 неделя | | |
| 70. | Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия, волонтерская деятельность | 2 | 35 неделя | | |
| 71. | Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия, волонтерская деятельность | 2 | 36 неделя | | |
| 72. | Итоговое занятие | 2 | 36 неделя | | |

## Содержание программы 2 года обучения.

1. **Вводное занятие.**

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

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. Опрос.

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 произведения, акценте, сильных и слабых долях. Музыкальная фраза, предложение, период, затакт, синкопированный ритм.
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: «Вальс-миньон» (1 Вариант), «Карнавальная полька», «Па-Зефир»

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. «Левый поворот», «Левая закрытая перемена», «Правый спин», «Виск», «Шассе».

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», «Три ча-ча-ча», «Веер», «Алемана»

Самба. «Основное движение», «Самба ход», «Левый поворот»

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.

9. **Постановочная работа.**

Теория. Создание образа и сюжета танцевальной композиции. 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. Репетиции отельных танцевальных фигур и схем. 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 учащимися по профилактике табакокурения и употребления наркотиков.

## Оценочные материалы.

анкеты, тесты, диагностическая карта умений и навыков (не реже 2-х раз в год), информационная карта освоения дополнительной общеобразовательной программы (1 раз за полугодие).