

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 634  
с углубленным изучением английского языка  
Приморского района Санкт-Петербурга

Принята  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 634  
с углубленным изучением английского языка  
Приморского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 31.08.22 г. № 1

Утверждена  
Приказом от 01.09.2022 № 225  
И.о. директора ГБОУ школы № 634  
с углубленным изучением английского языка  
Приморского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ М.А. Кожевникова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**« Спортивный танец »**  
на 2022-2023 учебный год

**для обучающихся 12-18 лет**  
**количество часов в год – 144**  
**количество часов в неделю – 4**  
**срок реализации – 3 года**  
**всего 432 часа**

**Разработчик программы:**  
**педагог дополнительного образования**  
**Власова Светлана Анатольевна**

Санкт – Петербург  
2022 год

## Пояснительная записка

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения:** базовый (3 года обучения).

**Нормативно-правовые документы:** программа написана руководствуясь нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Приказ 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».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ 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».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
12. Постановление 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».
13. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).
14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».

### Условия реализации программы:

Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.

Набор групп осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) (до 14 лет) и допуска школьного врача к занятиям.

По норме наполняемости: на 1-м году обучения – не менее 15 человек, на 2-м году обучения – не менее 12 человек, на 3-м году обучения – не менее 10 человек.

В течение учебного года состав обучающихся может меняться.

Продолжительность образовательного процесса: 432 часа (2 раза в неделю по 2 часа) .

Срок реализации – 3 года

### Согласно нормам санитарно-гигиенической безопасности:

- очные занятия проводятся с обучающимися одной группы;
- возможно деление группы на подгруппы с изменением продолжительности занятия;
- очные занятия по подгруппам проводятся в разное время;
- время очного занятия в группе или в подгруппе может сокращаться с учетом перерыва для проветривания и обеззараживания воздуха бактерицидными рециркуляторами;

- занятия с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО) проводятся с общей группой;
- время занятия с группой с применением ДОТ и ЭО может увеличиваться для выполнения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- в каникулярное время возможно изменение в расписании занятий с увеличением числа и времени занятий.

**Формы занятий:**

- очная: теоретическая и практическая части;
- внеаудиторная (самостоятельная);
- обучение с использованием дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО) через платформы Zoom, Discord, Skype, Viber, WhatsApp и другие мессенджеры, по выбору педагога дополнительного образования.

**Язык реализации:** образовательная деятельность может осуществляться на государственном языке Российской Федерации (далее — РФ), на государственных языках республик РФ, на языках народов РФ, на иностранном языке в соответствии с ДОП и в порядке, установленном законодательством об образовании и локальными актами организации.

**Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность программы**

Спортивный танец, который исполняется под быструю, ритмичную музыку и включает в себя акробатические элементы.

Реализуемая программа, является дополнительным средством, обеспечивающим развитие координации движений, физических качеств, а так же общей культуры детей.

**Цель программы**

Эстетическое и физическое развитие ребёнка при помощи хореографических образов и самовыражения в танце и формирование творческих навыков и способностей, которые помогут воспитаннику в дальнейшей самореализации и адаптации в обществе.

**Задачи программы:**

**Воспитательные:**

- Воспитание культуры поведения и формирование межличностных отношений в коллективе.
- Воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности.
- Выработка навыков коллективной творческой деятельности.
- Формирование способности концентрировать внимание, работать по образцу.
- Приобщить ребенка к здоровому образу жизни

**Развивающие:**

- Развитие у ребенка способности проникать в эмоциональное содержание танца; создание эмоционального настроения, необходимого для исполнения той или иной композиции.
- Развитие умения ритмично двигаться; воссоздавать ритмический рисунок танца и хореографические образы.
- Гармоничное физическое развитие детей, коррекция осанки.
- Развить артистические, эмоциональные качества у детей.
- Развить физические данные.
- Развитие у обучающихся стремления к качественному и эмоциональному исполнению танца.

**Обучающие:**

- Формирование навыков передачи с помощью движения соответствующих эмоциональных оттенков (танцуем спокойно, бодро, весело, грустно, плавно или резко).
- Формирование навыков исполнения танца под фонограмму.
- Выработка навыков исполнения движений в различных темпах.

**Формы занятий:**

Занятия проводятся со школьниками два раза в неделю по два часа.

Занятия построены на принципе овладения детьми основными элементами спортивного танца.

Форма занятий – групповая, практическая.

*Каждое занятие состоит из следующих частей:*

- разминка;
- партерная гимнастика;
- показ и разучивание новых танцевальных движений

### Этапы занятий:

Для создания условий по организации непрерывного процесса обучения навыкам спортивного танца в системе дополнительного образования учащихся, с учётом возрастных особенностей и психологической теории, рекомендуется начинать обучение с раннего возраста, построив свою работу в четыре этапа:

1 этап:

- знакомство с хореографическими терминами, простейшими движениями, основными позициями рук и ног;
- обучение упражнениям для всех групп мышц (разминка), а также комплексам, вырабатывающим плавность и раскрепощенность движений; работа с образами;
- партерная гимнастика (упражнения на гибкость и растяжку);
- обучение элементам акробатики;

2 этап: разучивание танцевальных движений;

3 этап: составление и разучивание танцевальных композиций;

4 этап: подготовка концертных номеров.

**Формы контроля:** конкурсы, соревнования, игры.

Практика показывает, что опыт успешного участия детей в различных праздниках и конкурсах, в дальнейшем помогает им в самореализации и адаптации в обществе.

### Планируемые результаты освоения программы

#### Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

#### Учащиеся к концу обучения должны знать:

- правила поведения с танцевальном зале;
- хореографические термины;
- основные положения и позиции рук и ног;
- точки танцевального зала;

#### уметь:

- легко ориентироваться в пространстве, свободно перестраиваться из линии в колонны, из колонны в круг и т.д.;
- точно, свободно и легко исполнять элементы акробатики;

#### иметь навыки:

- правильно распределять свои силы и дыхание во время разминки;
- овладеть основными приемами, позволяющими полностью разогреть мышцы тела, для подготовки к основной части занятия;
- хорошей выворотности суставов, развить мышцы спины, сделать ее гибкой; с учетом индивидуальных особенностей и природных данных каждого ребенка
- растянуть мышцы ног для выполнения любого шпагата (партерная гимнастика);
- самостоятельного исполнения танцевальные композиции (синхронно, эмоционально и т.д.);
- участия в выступлениях на большой сцене перед зрителями.

#### Критериями выполнения программы служат:

- Стабильный интерес учащихся к спортивному танцу.
- Массовость и активность участия детей в мероприятиях.
- Результативность по итогам школьных, районных и городских конкурсов.
- Проявление самостоятельности в творческой деятельности.

#### Учебно-методический материал и материально-техническое обеспечение для проведения занятий

1. Танцевальный зал.
2. Зеркала.
3. Магнитофон.
4. Коврики.
5. Гимнастическая форма.
6. Мягкие тапочки.
7. Концертные костюмы.

**Учебный план 1 года обучения**  
**Учебно-тематическое планирование**

№ раздела, темы	Название раздела, тема	Форма занятий	Количество часов		
			всего	теория	практика
1	<i>Вводное занятие.</i>	Практическое/ теоретическое	2	1	1
2	<i>Развитие физических данных</i>	Практическое/ теоретическое	30	-	30
3	<i>Стрейчинг (растяжка)</i>	Практическое/ теоретическое	26	1	25
4	<i>Изучение движений спортивного танца</i>	Практическое/ теоретическое	34	6	18
5	<i>Обучение музыкальной грамоте</i>	Практическое/ теоретическое	10	6	4
6	<i>Работа над постановочным материалом.</i>	Практическое	42	-	42
<b>ИТОГО</b>			144	14	130

**Учебный план 2 года обучения**  
**Учебно-тематическое планирование**

№ раздела, темы	Название раздела, тема	Форма занятий	Количество часов		
			всего	теория	практика
1	<i>Вводное занятие.</i>	Практическое/ теоретическое	2	1	1
2	<i>Развитие физических данных</i>	Практическое/ теоретическое	28	5	23
3	<i>Стрейчинг (растяжка)</i>	Практическое/ теоретическое	23	1	22
4	<i>Изучение движений спортивного танца</i>	Практическое/ теоретическое	34	6	28
5	<i>Обучение музыкальной грамоте</i>	Практическое/ теоретическое	7	2	5
6	<i>Работа над постановочным материалом.</i>	Практическое	50	-	50
<b>ИТОГО</b>			144	15	129

**Учебный план 3 года обучения**  
**Учебно-тематическое планирование**

№ раздела, темы	Название раздела, тема	Форма занятий	Количество часов		
			всего	теория	практика
1	<i>Вводное занятие.</i>	Практическое/ теоретическое	2	1	1
2	<i>Развитие физических данных</i>	Практическое/ теоретическое	26	-	26
3	<i>Стрейчинг (растяжка)</i>	Практическое/ теоретическое	20	1	19
4	<i>Изучение движений спортивного танца</i>	Практическое/ теоретическое	36	6	30
5	<i>Обучение музыкальной грамоте</i>	Практическое/ теоретическое	5	1	4
6	<i>Работа над постановочным материалом.</i>	Практическое	55	-	55
<b>ИТОГО</b>			144	9	135

**Примечание.** Для теоретической части программы не выделяются отдельные занятия. Хореографические и другие термины объясняются детям в процессе практических занятий.

## Содержание программы:

**Содержание программы** (3 года обучения) Раскрывается через описание разделов и тем программы в соответствии с последовательностью, заданной календарно-тематическим планированием, включая описание теоретической и практической частей.

### 1. Вводное занятие.

- построение: понятия линии, колонны, интервала, диагонали;
- правила техники безопасности;
- постановка корпуса, основные позиции ног (1, 2, 3, 4, 5, 6), подготовительные позиции рук.

### 2. Развитие физических данных.

- упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса;
- тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы);
- упражнения для разогрева мышц стопы;
- силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа).
- силовые упражнения для укрепления мышц спины;
- силовые упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;
- силовые упражнения для укрепления основной группы мышц ног;
- силовые упражнения для укрепления мышц рук

### 3. Стрейчинг.

- тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотно» и «невыворотно»);
- упражнение «Воздушные пяточки» (напряжение и расслабление мышц ноги одновременно с поднятием и опусканием стопы);
- «Лягушка» (развитие выворотности бедра);
- тренировочный комплекс для развития выворотности стопы на основе 1 и 2 позиций, а также на полупальцах;
- шпагат (подготовительное упражнение);
- упражнение для укрепления мышц спины «Самолетики» (подъем туловища в положении лежа с вытянутыми руками);
  - развитие гибкости спины: «Рыбка», «Колечко» (прогиб выполняется в положении стоя на коленях), «Мостик» (сначала из положения лежа, затем – из положения стоя).

### 4. Изучение движений спортивного танца.

- базовые шаги
- шаги (с поднятым коленом и оттянутой стопой);
- простейшие движения ног ( выпады вправо и влево);
- базовые движения бедер (круговые и «восьмерка»);
- прыжки и бег (на месте и с продвижением);
- исходные движения рук (напряжение и расслабление);
- синхронизация простейших движений рук и ног;
- разучивание более сложных танцевальных движений на основе базовых (простейших).

### 5. Обучение музыкальной грамоте.

- ритм и ритмичность;
- музыкальный счёт;

### 6. Работа над постановочным материалом.

- формирование концертного номера на основе разученных движений , с добавлением переходов и перестроений ;
- отработка синхрона танцевального номера;

### Объекты контроля:

- знание терминов
- прикладные умения
- соответствие знаний, умений и навыков программе обучения
- соответствие достижений обучающегося нормативным результатам
- степень самостоятельности в приобретении знаний

### Оценочные и методические материалы

№	Раздел или тема программы	Форма занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Водное занятие	Беседа, практическое занятие	Объяснение, показ	Магнитофон	Открытый урок
2	Развитие физических данных	Практическое занятие	Объяснение, показ	Магнитофон	Открытый урок, выступление
3	Стрейчинг (растяжка)	Практическое занятие	Объяснение, показ	Магнитофон	Открытый урок, выступление
4	Изучение движений спортивного танца	Практическое занятие	Объяснение, показ	Магнитофон	Открытый урок, выступление
5	Обучение музыкальной грамоте	Практическое занятие	Объяснение, показ	Магнитофон	Открытый урок
6	Работа над постановочным материалом	Практическое занятие	Объяснение, показ	Магнитофон	Выступление

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	31.05	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09	31.05	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
3 год	01.09	31.05	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

#### Методическое обеспечение программы:

##### *Список использованной литературы:*

1. В.Басков. Свободное тело. М. 2001 г.
2. Танцы рассказывают: сборник сюжетных танцев для детей. – М. 1985г.
3. Л.Бурбо. Слушай своё тело снова и снова. Москва 2001г.
4. Н.Л. Кряжева. Развитие эмоционального мира детей. Я. 1996г.
5. М.М. Щербатов. Путешествие в мир танца. М. 1994г.
6. Е. Васенина. Российский современный танец. М. 2005г.
7. Л. Смит. Танцы. Начальный курс. АСТ Астрель 2001г.

##### *Литература для детей*

- М.Ю. Ерёмкина. Роман с танцем. - Санкт - Петербург, 1998.  
 К. Голейзовский. Образы русской хореографии. - Москва, 1966.  
 С.Н. Худеков. Всеобщая история танца.- Эскимо 2009г.  
 Э.А. Королёва. Ранние формы танца. - Кишинёв, 1979

##### *Интернет-ресурсы*

1. Федеральный государственный образовательный стандарт [Электронный ресурс].- Режим доступа:<http://standart.edu.ru/>
2. Федеральные государственные образовательные стандарты [Электронный ресурс]: официальный сайт Министерства образования и науки РФ.- Режим доступа: <http://mon.gov.ru/pro/fgos/>

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 634  
с углубленным изучением английского языка  
Приморского района Санкт-Петербурга

Принята  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 634  
с углубленным изучением английского языка  
Приморского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 31.08.22 г. № 1

Утверждена  
Приказом от 01.09.2022 № 225  
И.о. директора ГБОУ школы № 634  
с углубленным изучением английского языка  
Приморского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ М.А. Кожевникова

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

К дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности

**«Спортивный танец»**  
на 2022-2023 учебный год

**для обучающихся 12-14 лет (первый год)**  
**количество часов в год – 144**  
**количество часов в неделю – 4**  
**срок реализации – 1 год**

**Разработчик программы:**  
**педагог дополнительного образования**  
**Власова Светлана Анатольевна**

Санкт – Петербург  
2022 год



## Пояснительная записка

**Цель программы:** Эстетическое и физическое развитие ребёнка при помощи хореографических образов и самовыражения в танце и формирование творческих навыков и способностей, которые помогут воспитаннику в дальнейшей самореализации и адаптации в обществе.

### Задачи программы:

#### Воспитательные:

- Воспитание культуры поведения и формирование межличностных отношений в коллективе.
- Воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности.
- Выработка навыков коллективной творческой деятельности.
- Формирование способности концентрировать внимание, работать по образцу.
- Приобщить ребенка к здоровому образу жизни

#### Развивающие:

- Развитие у ребенка способности проникать в эмоциональное содержание танца; создание эмоционального настроения, необходимого для исполнения той или иной композиции.
- Развитие умения ритмично двигаться; воссоздавать ритмический рисунок танца и хореографические образы.
- Гармоничное физическое развитие детей, коррекция осанки.
- Развить артистические, эмоциональные качества у детей.
- Развить физические данные.
- Развитие у обучающихся стремления к качественному и эмоциональному исполнению танца.

#### Обучающие:

- Формирование навыков передачи с помощью движения соответствующих эмоциональных оттенков (танцуем спокойно, бодро, весело, грустно, плавно или резко).
- Формирование навыков исполнения танца под фонограмму.
- Выработка навыков исполнения движений в различных темпах.

#### Условия набора

#### Условия реализации программы:

Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.

Набор групп осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) (до 14 лет) и допуска школьного врача к занятиям.

По норме наполняемости: на 1-м году обучения – не менее 15 человек.

В течение учебного года состав обучающихся может меняться.

Продолжительность образовательного процесса: 144 часа (2 часа 2 раза в неделю), срок реализации – 1 год.

#### Согласно нормам санитарно-гигиенической безопасности:

- очные занятия проводятся с обучающимися одной группы;
- возможно деление группы на подгруппы с изменением продолжительности занятия;
- очные занятия по подгруппам проводятся в разное время;
- время очного занятия в группе или в подгруппе может сокращаться с учетом перерыва для проветривания и обеззараживания воздуха бактерицидными рециркуляторами;
- занятия с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО) проводятся с общей группой;
- время занятия с группой с применением ДОТ и ЭО может увеличиваться для выполнения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- в каникулярное время возможно изменение в расписании занятий с увеличением числа и времени занятий.

#### Формы занятий:

- очная: теоретическая и практическая части;
- внеаудиторная (самостоятельная);
- обучение с использованием дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО) через платформы Zoom, Discord, Skype, Viber, WhatsApp и другие мессенджеры, по выбору педагога дополнительного образования.

**Язык реализации:** образовательная деятельность может осуществляться на государственном языке Российской Федерации (далее — РФ), на государственных языках республик РФ, на языках народов РФ,

на иностранном языке в соответствии с ДОП и в порядке, установленном законодательством об образовании и локальными актами организации.

**Планируемые результаты:**

**Личностные результаты:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**Учащиеся к концу обучения должны знать:**

- правила поведения с танцевальном зале;
- хореографические термины;
- основные положения и позиции рук и ног;
- точки танцевального зала;

**уметь:**

- легко ориентироваться в пространстве, свободно перестраиваться из линии в колонны, из колонны в круг и т.д.;
- точно, свободно и легко исполнять элементы акробатики;

**иметь навыки:**

- правильно распределять свои силы и дыхание во время разминки;
- овладеть основными приемами, позволяющими полностью разогреть мышцы тела, для подготовки к основной части занятия;
- хорошей выворотности суставов, развить мышцы спины, сделать ее гибкой; с учетом индивидуальных особенностей и природных данных каждого ребенка
- растянуть мышцы ног для выполнения любого шпагата (партерная гимнастика);
- самостоятельного исполнения танцевальные композиции (синхронно, эмоционально и т.д.);
- участия в выступлениях на большой сцене перед зрителями.

**Календарно-тематическое планирование 1 года обучения**

№ пп	План	Факт	Тема	Кол-во часов	Возможность применения ДОТ и ЭО	Форма контроля
1			Вводное занятие.Инструктаж по ТБ и ПБ.Понятие тяжесть корпуса,перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую	2	+	Беседа, инструктаж, практическое занятие.
2			Комбинация с переносом тяжести корпуса на 16 тактов с добавлением движений руками.	2	+	Наблюдение, беседа,практическое занятие
3			Разъяснение понятия опорная и свободная нога. Разучивание комбинации со сменой ног.	2	+	Беседа, наблюдение, Практика
4			Проучивание комбинации на 8 тактов для развития координации.	2	+	Практическое занятие.
5			Комплекс упражнений на полу для укрепления мышц спины.	2	+	Наблюдение, Практика
6			Ознакомление с понятием ритмический рисунок. Силовые упражнения на развитие силы ног.	2	+	Наблюдение, беседа, Практика
7			Разучивание прыжковой комбинации на 32	2	+	Практическое занятие.

			такта. Упражнение на растяжение внутренней поверхности бедра.			
8			Комплекс упражнений на развитие гибкости спины. Упражнение на растяжение задней поверхности бедра.	2	+	Практическое занятие.
9			Ритмический рисунок. Создание ритмического рисунка самими учащимися. Упражнение на развитие эластичности суставов.	2	+	Наблюдение, беседа, практическое занятие.
10			Изучение движения Roll down-техника исполнения. Работа над постановочным материалом.	2	+	Практическое занятие.
11			Работа над актёрской выразительностью. Комплекс упражнений на укрепление мышц спины.	2	+	Наблюдение, беседа, практическое занятие.
12			Проучивание движения Roll up. Разучивание комбинации с использованием Roll down и Roll up.	2	+	Практическое занятие.
13			Разучивание комбинации на развитие координации на 16 тактов.	2	+	Практическое занятие.
14			Повторение и закрепление всех изученных комбинаций и движений.	2	+	Практическое занятие.
15			Работа над постановочной деятельностью. Стретчинг на полу-комплекс упражнений.	2	+	Практическое занятие.
16			Проучивание положения Flat back вперёд-техника исполнения. Прыжки с двух ног на одну и обратно.	2	+	Наблюдение, практическое занятие.
17			Перегиб корпуса в сторону. Упражнение на развитие гибкости. Комплекс упражнений на развитие силы рук.	2	+	Практическое занятие.
18			Укрепление мышц плечевого пояса. Работа над постановочным материалом.	2	+	Практическое занятие.
19			Выучивание волны телом из стороны в сторону. Отработка синхрона постановочного материала.	2	+	Наблюдение, беседа, практическое занятие.
20			Повторение и закрепление ранее выученных комбинаций и движений.	2	+	Практическое занятие.
21			Выучивание волны телом вперёд. Упражнение на укрепление мышц передней поверхности бедра.	2	+	Практическое занятие.
22			Работа над постановочным материалом. Проучивание положения Flat back в сторону.	2	+	Практическое занятие.
23			Усложнённая комбинация на развитие координации с использованием рук и ног.	2	+	Практическое занятие.
24			Комбинация с использованием положения противоход. Работа над постановочным материалом.	2	+	Наблюдение, практическое занятие.

25			Обучение музыкальной грамоте- такт, затакт. Упражнение на укрепление икроножной мышцы.	2	+	Наблюдение, беседа, игра, Практика.
26			Проучивание положения Flat back назад-техника исполнения. Упражнение на укрепление голеностопа.	2	+	Наблюдение, бес- еда, практическое занятие.
27			Работа над постановочным мате- риалом. Отработка синхрона танцевальных движений.	2	+	Практическое занятие
28			Проучивание движения свинг корпусом вперёд и в стороны. Комбинация с использованием свинг.	2	+	Наблюдение, практическое занятие.
29			Комплекс силовых упражнений на полу для укрепления мышц задней поверхности бедра. Работа над постановочным материалом.	2	+	Практическое занятие
30			Стретчинг основной группы мышц ног. Работа над постановочным материалом.	2	+	Практическое занятие.
31			Повторение и закрепление ранее выученных комбинаций на развитие координации. Растяжка на шпагат.	2	+	Практическое занятие.
32			Комплекс силовых упражнений на развитие физических данных. От- работка постановочного материала.	2	+	Практическое занятие.
33			Выучивание усложнённого комп- лекса упражнений на развитие координации. Отработка постановочного материала.	2	+	Практическое занятие.
34			Разучивание комбинации с использованием Flat back и свинг. на середине зала.	2	+	Практическое занятие.
35			Работа над постановочным мате- риалом. Отрабатывание танцевальных комбинаций.	2	+	Практическое занятие.
36			Комбинация упражнений на укреп- ление плечевого пояса. Прыж- ковая комбинация на 32 такта.	2	+	Практическое занятие.
37			Кросс по диагонали с исполь- зованием махов ногами вперёд и назад. В партере комплекс упражнений для укрепления мышц передней части бедра.	2	+	Практическое занятие.
38			Прыжки с поджатыми ногами. Кувырок назад через плечо- техника исполнения.	2	+	Практическое занятие.
39			Кросс по диагонали - чередуя прыжки с шагами. Проучивание положений ног - Flex и Point.	2	+	Практическое занятие.
40			Выучивание комбинации с эле- ментами стрейчинга. Работа над постановочным материалом.	2	+	Практическое занятие.

41			Изоляция-(обучение работать отдельными частями тела) плечи, голова. Растяжка на шпагат.	2	+	Наблюдение, беседа, Практика
42			Изоляция-диафрагма,вперёд,назад и из стороны в сторону. Контракция и релиз (сжатие и растяжение к центру)	2	+	Наблюдение, беседа, практическое занятие.
43			Изоляция-бёдра -из стороны в сторону и по кругу. Прыжки со скакалкой.	2	+	Практическое занятие.
44			Комплекс упражнений в партере для укрепления мышц брюшного пресса. Кросс по диагонали-шассе (шаг с приставкой)	2	+	Практическое занятие.
45			Проучивание стойки на локтях с упором на полупальцы-техника исполнения. Кросс по диагонали-прыжок аксель-техника исполнения.	2	+	Практическое занятие.
46			Повороты на месте на вытянутой опорной ноге-техника исполнения. Увеличение времени стойки на локтях до 1 минуты.	2	+	Наблюдение, беседа, практическое занятие.
47			Повороты на месте на согнутой опорной ноге. Кросс по диагонали-слайд	2	+	Практическое занятие.
48			Работа над постановочным материалом. Стретчинг основной группы мышц ног.	2	+	Практическое занятие.
49			Комбинация с поворотами и с добавлением работы рук. Музыкальная грамота-определение сильной доли	2	+	Наблюдение, беседа, практическое занятие.
50			Проучивание танцевальной комбинации. Комплекс упражнений для укрепления мышц рук..	2	+	Практическое занятие
51			Проучивание комбинации на 32 такта с использованием Bodyroll. Работа над постановочным материалом.	2	+	Практическое занятие.
52			Комплекс упражнений для укрепления основной группы мышц ног. Отработка танцевальных комбинаций.	2	+	Практическое занятие.
53			Кросс по диагонали-повороты шене. Работа над постановкой.	2	+	Практическое занятие.
54			Техника исполнения переката на полу. Выучивание комбинации в партере с использованием переката	2	+	Практическое занятие.
55			Обучение музыкальной грамоте-музыкальный размер. Актёрское мастерство-выразительность образа.	2	+	Наблюдение, беседа, практическое занятие.
56			Выучивание комбинации с использованием слайд и свинг на	2	+	Практическое занятие.

			середине зала. Работа над постановочным материалом.			
57			Увеличение времени стойки на локтях до 1 мин.30 сек. Отработка синхрона в постановке.	2	+	Практическое занятие
58			Комплекс упражнений для растяжки основной группы мышц ног. Техника исполнения переката на полу через спину.	2	+	Практическое занятие.
59			Прыжки- разножка на середине зала. Работа над постановочным материалом.	2	+	Практическое занятие.
60			Кросс по диагонали- перекидной. Отработка танцевальных комбинаций.	2	+	Практическое занятие.
61			Актёрское мастерство- искусство перевоплощения. Стрейчинг в партере.	2	+	Наблюдение, беседа, Практика
62			Актёрское мастерство- искусство перевоплощения. Стрейчинг в партере.	2	+	Наблюдение, беседа, Практика
63			Актёрское мастерство-умение передать настроение посредством танцевального движения. Работа над постановочным материалом.	2	+	Наблюдение, беседа, практическое занятие.
64			Кросс по диагонали –Pa De Bures. Отработка синхрона постановочного материала.	2	+	Наблюдение, беседа, дискуссия
65			Комплекс упражнений способствующих укреплению мышц основного корсета. Растяжка на шпагат.	2	+	Наблюдение, беседа, Практика
66			Актёрское мастерство-эмоции на лице и в движении. Стрейчинг основной группы мышц ног.	2	+	Беседа, практическое занятие.
67			Работа над постановочным материалом. Отработка танцевальных комбинаций.	2	+	Практическое занятие.
68			Самостоятельное составление учащимися танцевальной комбинации на заданную музыку (32 такта).	2	+	Творческое задание.
69			Комбинация на 2 музыкальных квадрата для развития общей выносливости. Стрейчинг, развивающий подвижность тазобедренных суставов.	2	+	Практическое задание.
70			Комплекс упражнений для укрепления мышц спины. Танцевальная комбинация на развитие координации.	2	+	Практическое занятие.
71			Упражнения на релаксацию. Работа над постановочным материалом.	2	+	Практическое занятие.
72			Открытый урок по спортивному танцу.	2	+	Открытый урок.

**Этапы контроля:**

**Входной контроль** - проводится при наборе или на начальном этапе формирования коллектива – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка

**Текущий контроль** - проводится в течение года, возможен на каждом занятии

**Итоговый контроль** - проводится в конце обучения – проверка освоения программы, учет изменений качеств личности каждого ребенка

**Содержание программы 1 года обучения:** (раскрывается через описание разделов и тем программы в соответствии с последовательностью, заданной календарно-тематическим планированием, включая описание теоретической и практической частей)

**Содержание программы:**

**Тема 1. «Вводное занятие».**

Знакомство с планом занятий, инструктаж, правила безопасности, организационные вопросы.

**Тема 2. «Развитие физических данных.».**

**Теория.** Объяснение теории движений, работы мышц и связок.

**Практика.** Разминка состоит из упражнений, направленных на развитие мышц и связок. Блоки упражнений, развивающие подвижность суставов и нагрузки на определённые группы мышц.

**Тема 3. «Стрейчинг».**

**Теория.** Изучение основных положений на растяжение мышц и подвижность суставов.

**Практика.** Исполнение упражнений в партере на растяжение мышц и подвижность суставов (складка, провис, шпагат).

**Тема 4. «Изучение движений спортивного танца»**

**Теория.** Знакомство с особенностями спортивной танцевальной культуры.

**Практика.** Отработка движений, связок, а в последствии комбинаций спортивного танца. Техника исполнения движений и положений рук ног и корпуса.

**Тема 5. «Обучение музыкальной грамоте».**

**Теория.** Изучение основ музыкальной грамоты.

**Практика.** Занятие с музыкальным материалом-определение темпа музыки, его музыкальный размер, определение сильной доли в музыке и такта.

**Тема 6. «Работа над постановочным материалом»**

**Теория.** Ознакомление с характером и образом в постановке.

**Практика.** Постановка танцевального номера. Отработка синхрона.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 634  
с углубленным изучением английского языка  
Приморского района Санкт-Петербурга

Принята  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 634  
с углубленным изучением английского языка  
Приморского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 31.08.22 г. № 1

Утверждена  
Приказом от 01.09.2022 № 225  
И.о. директора ГБОУ школы № 634  
с углубленным изучением английского языка  
Приморского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ М.А. Кожевникова

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

К дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности

**«Спортивный танец»**  
на 2022-2023 учебный год

**для обучающихся 14-16 лет (второй год обучения)**  
**количество часов в год – 144**  
**количество часов в неделю – 4**

**Разработчик программы:**  
**педагог дополнительного образования**  
**Власова Светлана Анатольевна**

Санкт – Петербург  
2022 год



## Пояснительная записка

**Цель программы:** Эстетическое и физическое развитие ребёнка при помощи хореографических образов и самовыражения в танце и формирование творческих навыков и способностей, которые помогут воспитаннику в дальнейшей самореализации и адаптации в обществе.

### Задачи программы:

#### Воспитательные:

- Воспитание культуры поведения и формирование межличностных отношений в коллективе.
- Воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности.
- Выработка навыков коллективной творческой деятельности.
- Формирование способности концентрировать внимание, работать по образцу.
- Приобщить ребенка к здоровому образу жизни

#### Развивающие:

- Развитие у ребенка способности проникать в эмоциональное содержание танца; создание - эмоционального настроения, необходимого для исполнения той или иной композиции.
- Развитие умения ритмично двигаться; воссоздавать ритмический рисунок танца и хореографические образы.
- Гармоничное физическое развитие детей, коррекция осанки.
- Развить артистические, эмоциональные качества у детей.
- Развить физические данные.
- Развитие у обучающихся стремления к качественному и эмоциональному исполнению танца.

#### Обучающие:

- Формирование навыков передачи с помощью движения соответствующих эмоциональных оттенков (танцуем спокойно, бодро, весело, грустно, плавно или резко).
- Формирование навыков исполнения танца под фонограмму.
- Выработка навыков исполнения движений в различных темпах.

#### Условия набора

#### Условия реализации программы:

Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.

Набор групп осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) (до 14 лет) и допуска школьного врача к занятиям.

По нормам наполняемости: на 2-ом году обучения – не менее 12 человек.

В течение учебного года состав обучающихся может меняться.

Продолжительность образовательного процесса: 144 часа (2 часа 2 раза в неделю)

#### Согласно нормам санитарно-гигиенической безопасности:

- очные занятия проводятся с обучающимися одной группы;
- возможно деление группы на подгруппы с изменением продолжительности занятия;
- очные занятия по подгруппам проводятся в разное время;
- время очного занятия в группе или в подгруппе может сокращаться с учетом перерыва для проветривания и обеззараживания воздуха бактерицидными рециркуляторами;
- занятия с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО) проводятся с общей группой;
- время занятия с группой с применением ДОТ и ЭО может увеличиваться для выполнения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- в каникулярное время возможно изменение в расписании занятий с увеличением числа и времени занятий.

#### Формы занятий:

- очная: теоретическая и практическая части;
- внеаудиторная (самостоятельная);
- обучение с использованием дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО) через платформы Zoom, Discord, Skype, Viber, WhatsApp и другие мессенджеры, по выбору педагога дополнительного образования.

**Язык реализации:** образовательная деятельность может осуществляться на государственном языке Российской Федерации (далее — РФ), на государственных языках республик РФ, на языках народов РФ, на иностранном языке в соответствии с ДОП и в порядке, установленном законодательством об образовании и локальными актами организации.

#### Планируемые результаты

##### Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные результаты:**

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**Учащиеся к концу обучения должны знать:**

- правила поведения с танцевальном зале;
- хореографические термины;
- основные положения и позиции рук и ног;
- точки танцевального зала;

**уметь:**

• легко ориентироваться в пространстве, свободно перестраиваться из линии в колонны, из колонны в круг и т.д.;

• точно, свободно и легко исполнять элементы акробатики;

**иметь навыки:**

- правильно распределять свои силы и дыхание во время разминки;
- овладеть основными приемами, позволяющими полностью разогреть мышцы тела, для подготовки к основной части занятия;
- хорошей выворотности суставов, развить мышцы спины, сделать ее гибкой; с учетом индивидуальных особенностей и природных данных каждого ребенка
- растянуть мышцы ног для выполнения любого шпагата (партерная гимнастика);
- самостоятельного исполнения танцевальные композиции (синхронно, эмоционально и т.д.);
- участия в выступлениях на большой сцене перед зрителями.

**Календарно-тематическое планирование Спортивный танец 2-ой год обучения**

№ пп	План	Факт	Тема	Кол-во часов	Возможность применения ДОТ и ЭО	Форма контроля
1			Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ПБ. Проучивание комбинации для разогрева основной группы мышц.	2	+	Беседа, инструктаж, практическое занятие.
2			Выучивание комбинации step by step с быстрой сменой ног.	2	+	Наблюдение, беседа, практика
3			Силовые упражнения на полу для развития силы ног.	2	+	Беседа, наблюдение, практика
4			Проучивание комбинации на 16 тактов для развития координации.	2	+	Практическое занятие.
5			Комплекс упражнений на полу для укрепления мышц спины.	2	+	Наблюдение, практика
6			Упражнение на растяжение внутренней поверхности бедра.	2	+	Наблюдение, беседа, практика
7			Разучивание прыжковой комбинации на 32 такта.	2	+	Практическое занятие.
8			Комплекс упражнений на развитие гибкости спины.	2	+	Практическое занятие.
9			Упражнение на развитие эластичности суставов.	2	+	Наблюдение, беседа, практика
10			Упражнение на растяжение задней поверхности бедра. Работа над постановочным материалом.	2	+	Практическое занятие.

11			Комплекс упражнений на укрепление мышц спины.	2	+	Наблюдение, беседа, практика
12			Разучивание комбинации с использованием Roll down и Roll up.	2	+	Практическое занятие.
13			Разучивание комбинации на развитие координации на 16 тактов.	2	+	Практическое занятие.
14			Повторение и закрепление всех изученных комбинаций и движений.	2	+	Практическое занятие.
15			Работа над постановочной деятельностью.	2	+	Практическое занятие.
16			Прыжки с двух ног на одну и обратно.	2	+	Наблюдение, практика
17			Перегиб корпуса в сторону. Упражнение на развитие гибкости. Комплекс упражнений на развитие силы рук.	2	+	Практическое занятие.
18			Укрепление мышц плечевого пояса. Работа над постановочным материалом.	2	+	Практическое занятие.
19			.Отработка синхрона постановочного материала.	2	+	Наблюдение, беседа, практика
20			Повторение и закрепление ранее выученных комбинаций и движений.	2	+	Практическое занятие
21			Упражнение на укрепление мышц передней поверхности бедра.	2	+	Практическое занятие
22			Работа над постановочным материалом и над актёрской выразительностью.	2	+	Практическое занятие.
23			Усложнённая комбинация на развитие координации с использованием рук и ног.	2	+	Практическое занятие.
24			Стретчинг на полу-комплекс упражнений.	2	+	Наблюдение, практика
25			Упражнение на укрепление икроножной мышцы.	2	+	Наблюдение, беседа, игра
26			Упражнение на укрепление голеностопа.	2	+	Наблюдение, беседа, практика
27			Работа над постановочным материалом. Отработка синхрона танцевальных движений.	2	+	Практическое занятие
28			Проучивание движения свинг корпусом вперёд и в стороны. Комбинация с использованием свинг.	2	+	Наблюдение, практическое занятие.
29			Комплекс силовых упражнений на полу для укрепления мышц задней поверхности бедра. Работа над постановочным материалом.	2	+	Практическое занятие
30			Стретчинг основной группы мышц ног. Работа над постановочным материалом.	2	+	Практическое занятие.

31			Повторение и закрепление ранее выученных комбинаций на развитие координации. Растяжка на шпагат.	2	+	Практическое занятие.
32			Комплекс силовых упражнений на развитие физических данных. Отработка постановочного материала.	2	+	Практическое занятие.
33			Выучивание усложнённого комплекса упражнений на развитие координации. Отработка постановочного материала.	2	+	Практическое занятие.
34			Разучивание комбинации с использованием Flat back и свинг. на середине зала.	2	+	Практическое занятие.
35			Работа над постановочным материалом. Отрабатывание танцевальных комбинаций.	2	+	Практическое занятие.
36			Комбинация упражнений на укрепление плечевого пояса. Прыжковая комбинация на 32 такта.	2	+	Практическое занятие.
37			Кросс по диагонали с использованием махов ногами вперёд и назад.	2	+	Практическое занятие.
38			Кувырок назад через плечо-техника исполнения.	2	+	Практическое занятие.
39			Кросс по диагонали - чередуя прыжки с шагами..	2	+	Практическое занятие.
40			Выучивание комбинации с элементами стрейчинга. Работа над постановочным материалом.	2	+	Практическое занятие.
41			Прыжки с поджатыми ногами. Растяжка на шпагат.	2	+	Наблюдение, беседа, практика
42			Комбинация с использованием контракция и релиз	2	+	Наблюдение, беседа, практика
43			Прыжки со скакалкой. Комплекс упражнений в партере для укрепления мышц брюшного пресса	2	+	Практическое занятие.
44			Кросс по диагонали- шассе (шаг с приставкой)	2	+	Практическое занятие.
45			Стойки на локтях с упором на полупальцы 1 минута 30 секунд.	2	+	Практическое занятие.
46			Повороты на месте на вытянутой опорной ноге-техника исполнения.	2	+	Наблюдение, беседа, практика
47			Кросс по диагонали-слайд. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины.	2	+	Практическое занятие.
48			Работа над постановочным материалом. Стретчинг основной группы мышц ног.	2	+	Практическое занятие.

49			Комбинация с поворотами и с добавлением работы рук.	2	+	Наблюдение, беседа, практика
50			Проучивание танцевальной комбинации. Комплекс упражнений для укрепления мышц рук..	2	+	Практическое занятие
51			Проучивание комбинации на 32 такта с использованием Bodyroll. Работа над постановочным материалом.	2	+	Практическое занятие.
52			Комплекс упражнений для укрепления основной группы мышц ног. Отработка танцевальных комбинаций.	2	+	Практическое занятие.
53			Кросс по диагонали-повороты шене. Работа над постановкой.	2	+	Практическое занятие.
54			Техника исполнения переката на полу. Выучивание комбинации в партере с использованием переката	2	+	Практическое занятие.
55			Обучение музыкальной грамоте-музыкальный размер. Актёрское мастерство-выразительность образа.	2	+	Наблюдение, беседа, практическое занятие.
56			Выучивание комбинации с использованием слайд и свинг на середине зала. Работа над постановочным материалом.	2	+	Практическое занятие.
57			Увеличение времени стойки на локтях до 2 минуты Отработка синхрона в постановке.	2	+	Практическое занятие
58			Комплекс упражнений для растяжки основной группы мышц ног.	2	+	Практическое занятие.
59			Прыжки- разножка на середине зала. Работа над постановочным материалом.	2	+	Практическое занятие.
60			Кросс по диагонали- перекидной с шоссе. Отрабатывание танцевальных комбинаций.	2	+	Практическое занятие.
61			Стрейчинг в партере. Кросс по диагонали-прыжок аксель-техника исполнения.	2	+	Наблюдение, беседа, практика
62			Комплекс упражнений для укрепления мышц спины.	2	+	Наблюдение, беседа, практика
63			Актёрское мастерство-умение передать настроение посредством танцевального движения. Работа над постановочным материалом.	2	+	Наблюдение, беседа, практическое занятие.
64			Кросс по диагонали –Pa De Vires. Отрабатывание синхрона постановочного материала.	2	+	Наблюдение, беседа, дискуссия

65			Комплекс упражнений способствующих укреплению мышц основного корсета. Растяжка на шпагат.	2	+	Наблюдение, беседа, практическое занятие.
66			Стрейчинг основной группы мышц ног.	2	+	Беседа, практика
67			Работа над постановочным материалом. Отработка танцевальных комбинаций.	2	+	Практическое занятие.
68			Самостоятельное составление учащимися танцевальной комбинации на заданную музыку (32 такта).	2	+	Творческое задание.
69			Комбинация на 2 музыкальных квадрата для развития общей выносливости. Стрейчинг, развивающий подвижность тазобедренных суставов.	2	+	Практическое задание.
70			Танцевальная комбинация на развитие координации.	2	+	Практическое занятие.
71			Упражнения на релаксацию. Работа над постановочным материалом.	2	+	Практическое занятие.
72			Открытый урок по спортивному танцу.	2	+	Открытый урок.

**Этапы контроля:**

**Входной контроль** - проводится при наборе или на начальном этапе формирования коллектива – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребёнка

**Текущий контроль** - проводится в течение года, возможен на каждом занятии

**Итоговый контроль** - проводится в конце обучения – проверка освоения программы, учет изменений качеств личности каждого ребенка

**Содержание программы 2 года обучения:** (раскрывается через описание разделов и тем программы в соответствии с последовательностью, заданной календарно-тематическим планированием, включая описание теоретической и практической частей)

**Содержание программы:**

**Тема 1. «Вводное занятие».**

Знакомство с планом занятий, инструктаж, правила безопасности, организационные вопросы.

**Тема 2. «Развитие физических данных.».**

**Теория.** Объяснение теории движений, работы мышц и связок.

**Практика.** Разминка состоит из упражнений, направленных на развитие мышц и связок. Блоки упражнений, развивающие подвижность суставов и нагрузки на определённые группы мышц.

**Тема 3. «Стрейчинг».**

**Теория.** Изучение основных положений на растяжение мышц и подвижность суставов.

**Практика.** Исполнение упражнений в партере на растяжение мышц и подвижность суставов (складка, провис, шпагат).

**Тема 4. «Изучение движений спортивного танца»**

**Теория.** Знакомство с особенностями спортивной танцевальной культуры.

**Практика.** Отработка движений, связок, а в последствии комбинаций спортивного танца. Техника исполнения движений и положений рук ног и корпуса.

**Тема 5. «Обучение музыкальной грамоте».**

**Теория.** Изучение основ музыкальной грамоты.

**Практика.** Занятие с музыкальным материалом-определение темпа музыки, его музыкальный размер, определение сильной доли в музыке и затакта.

**Тема 6. «Работа над постановочным материалом»**

**Теория.** Ознакомление с характером и образом в постановке.

**Практика.** Постановка танцевального номера. Отработка синхрона.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 634  
с углубленным изучением английского языка  
Приморского района Санкт-Петербурга

Принята  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 634  
с углубленным изучением английского языка  
Приморского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 31.08.22 г. № 1

Утверждена  
Приказом от 01.09.2022 № 225  
И.о. директора ГБОУ школы № 634  
с углубленным изучением английского языка  
Приморского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ М.А. Кожевникова

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

К дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности

**«Спортивный танец»**  
на 2022-2023 учебный год

**для обучающихся 16-18 лет (третий год обучения)**  
**количество часов в год – 144**  
**количество часов в неделю – 4**

**Разработчик программы:**  
**педагог дополнительного образования**  
**Власова Светлана Анатольевна**

Санкт – Петербург  
2022 год

## Пояснительная записка

**Цель программы:** Эстетическое и физическое развитие ребёнка при помощи хореографических образов и самовыражения в танце и формирование творческих навыков и способностей, которые помогут воспитаннику в дальнейшей самореализации и адаптации в обществе.

### Задачи программы:

#### Воспитательные:

- Воспитание культуры поведения и формирование межличностных отношений в коллективе.
- Воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности.
- Выработка навыков коллективной творческой деятельности.
- Формирование способности концентрировать внимание, работать по образцу.
- Приобщить ребенка к здоровому образу жизни

#### Развивающие:

- Развитие у ребенка способности проникать в эмоциональное содержание танца; создание эмоционального настроения, необходимого для исполнения той или иной композиции.
- Развитие умения ритмично двигаться; воссоздавать ритмический рисунок танца и хореографические образы.
- Гармоничное физическое развитие детей, коррекция осанки.
- Развить артистические, эмоциональные качества у детей.
- Развить физические данные.
- Развитие у обучающихся стремления к качественному и эмоциональному исполнению танца.

#### Обучающие:

- Формирование навыков передачи с помощью движения соответствующих эмоциональных оттенков (танцуем спокойно, бодро, весело, грустно, плавно или резко).
- Формирование навыков исполнения танца под фонограмму.
- Выработка навыков исполнения движений в различных темпах.

#### Условия набора

#### Условия реализации программы:

Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.

Набор групп осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) (до 14 лет) и допуска школьного врача к занятиям.

По норме наполняемости: на 2-ом году обучения – не менее 12 человек.

В течение учебного года состав обучающихся может меняться.

Продолжительность образовательного процесса: 144 часа (2 часа 2 раза в неделю)

#### Согласно нормам санитарно-гигиенической безопасности:

- очные занятия проводятся с обучающимися одной группы;
- возможно деление группы на подгруппы с изменением продолжительности занятия;
- очные занятия по подгруппам проводятся в разное время;
- время очного занятия в группе или в подгруппе может сокращаться с учетом перерыва для проветривания и обеззараживания воздуха бактерицидными рециркуляторами;
- занятия с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО) проводятся с общей группой;
- время занятия с группой с применением ДОТ и ЭО может увеличиваться для выполнения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- в каникулярное время возможно изменение в расписании занятий с увеличением числа и времени занятий.

#### Формы занятий:

- очная: теоретическая и практическая части;
- внеаудиторная (самостоятельная);
- обучение с использованием дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО) через платформы Zoom, Discord, Skype, Viber, WhatsApp и другие мессенджеры, по выбору педагога дополнительного образования.

**Язык реализации:** образовательная деятельность может осуществляться на государственном языке Российской Федерации (далее — РФ), на государственных языках республик РФ, на языках народов РФ, на иностранном языке в соответствии с ДОП и в порядке, установленном законодательством об образовании и локальными актами организации.



## Планируемые результаты

### Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

### Учащиеся к концу обучения должны знать:

- правила поведения с танцевальном зале;
- хореографические термины;
- основные положения и позиции рук и ног;
- точки танцевального зала;

### уметь:

- легко ориентироваться в пространстве, свободно перестраиваться из линии в колонны, из колонны в круг и т.д.;
- точно, свободно и легко исполнять элементы акробатики;

### иметь навыки:

- правильно распределять свои силы и дыхание во время разминки;
- овладеть основными приемами, позволяющими полностью разогреть мышцы тела, для подготовки к основной части занятия;
- хорошей выворотности суставов, развить мышцы спины, сделать ее гибкой; с учетом индивидуальных особенностей и природных данных каждого ребенка
- растянуть мышцы ног для выполнения любого шпагата (партерная гимнастика);
- самостоятельного исполнения танцевальные композиции (синхронно, эмоционально и т.д.);
- участия в выступлениях на большой сцене перед зрителями.

## Календарно-тематическое планирование Спортивный танец 3-ий год обучения

№ пп	План	Факт	Тема	Кол-во часов	Возможность применения ДОТ и ЭО	Форма контроля
1			Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ПБ. Комбинация на 4 музыкальных квадрата для развития общей выносливости.	2	+	Беседа, инструктаж, практическое занятие.
2			Комбинация упражнений на укрепление плечевого пояса. Разучивание комбинации со сменой ног	2	+	Наблюдение, беседа, практическое занятие
3			Упражнение на растяжение внутренней поверхности бедра.	2	+	Беседа, наблюдение, практика
4			Проучивание комбинации на 32 такта для развития координации.	2	+	Практическое занятие.
5			Комплекс упражнений на полу для укрепления мышц спины.	2	+	Наблюдение, практика
6			Силовые упражнения на развитие силы ног.	2	+	Наблюдение, беседа, практика
7			Разучивание прыжковой комбинации на 32 такта.	2	+	Практическое занятие.
8			Комплекс упражнений на развитие гибкости спины.	2	+	Практическое занятие.

9			Упражнение на развитие эластичности суставов.	2	+	Наблюдение, беседа, практика
10			Изучение движения Roll down-техника исполнения. Работа над постановочным материалом.	2	+	Практическое занятие.
11			Комплекс упражнений на укрепление мышц спины.	2	+	Наблюдение, беседа, практика
12			Разучивание комбинации с использованием Roll down и Roll up.	2	+	Практическое занятие.
13			Разучивание усложнённой комбинации на развитие координации на 32 такта.	2	+	Практическое занятие.
14			Повторение и закрепление всех изученных комбинаций и движений.	2	+	Практическое занятие.
15			Работа над постановочной деятельностью. Стретчинг на полу-комплекс упражнений.	2	+	Практическое занятие.
16			Упражнение на растяжение задней поверхности бедра Прыжки с двух ног на одну и обратно.	2	+	Наблюдение, практическое занятие.
17			Перегиб корпуса в сторону. Упражнение на развитие гибкости..	2	+	Практическое занятие.
18			Укрепление мышц плечевого пояса. Работа над постановочным материалом.	2	+	Практическое занятие.
19			Комбинация с использованием волны телом из стороны в сторону, вперёд, назад.	2	+	Наблюдение, беседа, практика
20			Повторение и закрепление ранее выученных комбинаций и движений.	2	+	Практическое занятие
21			Упражнение на укрепление мышц передней поверхности бедра.	2	+	Практическое занятие
22			Работа над постановочным материалом. Комплекс упражнений на развитие силы рук	2	+	Практическое занятие.
23			Усложнённая комбинация на развитие координации с использование рук и ног.	2	+	Практическое занятие.
24			Комбинация с использованием положения противход. Работа над постановочным материалом.	2	+	Наблюдение, практическое занятие.
25			Упражнение на укрепление икроножной мышцы.	2	+	Наблюдение, беседа, игра,
26			Упражнение на укрепление голеностопа.	2	+	Наблюдение, беседа, практика
27			Работа над постановочным материалом. Отработка синхрона танцевальных движений.	2	+	Практическое занятие
28			Проучивание движения свинг ногами в партере. Комбинация с использованием свинг.	2	+	Наблюдение, практическое занятие.
29			Комплекс силовых упражнений на полу для укрепления мышц задней	2	+	Практическое занятие

			поверхности бедра.			
30			Стретчинг основной группы мышц ног. Работа над постановочным материалом.	2	+	Практическое занятие.
31			Повторение и закрепление ранее выученных комбинаций на развитие координации. Растяжка на шпагат.	2	+	Практическое занятие.
32			Комплекс силовых упражнений на развитие физических данных. Отработка постановочного материала.	2	+	Практическое занятие.
33			Выучивание усложнённого комплекса упражнений на развитие координации. Отработка постановочного материала.	2	+	Практическое занятие.
34			Разучивание комбинации с использованием Flat back и свинг. на середине зала.	2	+	Практическое занятие.
35			Работа над постановочным материалом. Отрабатывание танцевальных комбинаций.	2	+	Практическое занятие.
36			Комплекс упражнений на развитие силы рук Прыжковая комбинация на 32 такта.	2	+	Практическое занятие.
37			Кросс по диагонали с использованием махов ногами вперёд и назад. В партере комплекс упражнений для укрепления мышц передней части бедра.	2	+	Практическое занятие.
38			Прыжки с поджатыми ногами. Кувырок назад через плечо-техника исполнения.	2	+	Практическое занятие.
39			Кросс по диагонали - чередуя прыжки с шагами..	2	+	Практическое занятие.
40			Выучивание комбинации с элементами стрейчинга. Работа над постановочным материалом.	2	+	Практическое занятие.
41			Растяжка на шпагат.	2	+	Наблюдение, беседа, практика
42			Комбинация с использованием изоляции, контракции и релиз	2	+	Наблюдение, беседа, практика
43			Прыжки со скакалкой. Кросс по диагонали- шассе с шагами.	2	+	Практическое занятие.
44			Комплекс упражнений в партере для укрепления мышц брюшного пресса.)	2	+	Практическое занятие.
45			Проучивание стойки на руках с упором на полупальцы-техника исполнения. Кросс по диагонали-прыжок аксель-шоссе-аксель-техника исполнения.	2	+	Практическое занятие.
46			Комбинация с использованием поворотов на месте на вытянутой и согнутой опорной ноге	2	+	Наблюдение, беседа, практика
47			Увеличение времени стойки на локтях до 3 минут	2	+	Практическое занятие.

			Кросс по диагонали-слайд			
48			Работа над постановочным материалом. Стретчинг основной группы мышц ног.	2	+	Практическое занятие.
49			Комбинация с поворотами и с добавлением работы рук.	2	+	Наблюдение, беседа, практика
50			Проучивание танцевальной комбинации. Комплекс упражнений для укрепления мышц рук..	2	+	Практическое занятие
51			Работа над постановочным материалом.	2	+	Практическое занятие.
52			Комплекс упражнений для укрепления основной группы мышц ног. Отработка танцевальных комбинаций.	2	+	Практическое занятие.
53			Кросс по диагонали-повороты шене. Работа над постановкой.	2	+	Практическое занятие.
54			Техника исполнения переката на полу. Выучивание комбинации в партере с использованием переката	2	+	Практическое занятие.
55			Актёрское мастерство-выразительность образа.	2	+	Наблюдение, беседа, практика
56			Выучивание комбинации с использованием слайд и свинг на середине зала. Работа над постановочным материалом.	2	+	Практическое занятие.
57			Увеличение времени стойки на руках чередуя переход с одной ноги на другую. Отработка синхрона в постановке.	2	+	Практическое занятие
58			Комплекс упражнений для растяжки основной группы мышц ног. Техника исполнения переката на полу через спину.	2	+	Практическое занятие.
59			Прыжки- разножка на середине зала. Работа над постановочным материалом.	2	+	Практическое занятие.
60			Кросс по диагонали- перекидной. Отрабатывание танцевальных комбинаций.	2	+	Практическое занятие.
61			Актёрское мастерство- искусство перевоплощения. Стрейчинг в партере.	2	+	Наблюдение, беседа, практика
62			Стрейчинг в партере. Растяжка на шпагат.	2	+	Наблюдение, беседа, практика
63			Работа над постановочным материалом.	2	+	Наблюдение, беседа, практика
64			Кросс по диагонали –Pa De Bures. Отрабатывание синхрона постановочного материала.	2	+	Наблюдение, беседа, дискуссия
65			Комплекс упражнений способствующих укреплению мышц основного корсета.	2	+	Наблюдение, беседа, практика

66			Импровизация учащимися под предложенную музыку. Стрейчинг основной группы мышц ног.	2	+	Беседа, практическое занятие.
67			Работа над постановочным материалом. Отработка танцевальных комбинаций.	2	+	Практическое занятие.
68			Самостоятельное составление учащимися танцевальной комбинации на заданную музыку (32 такта).	2	+	Творческое задание.
69			Стрейчинг, развивающий подвижность тазобедренных суставов.	2	+	Практическое задание.
70			Комплекс упражнений для укрепления мышц спины. Танцевальная комбинация на развитие координации.	2	+	Практическое занятие.
71			Упражнения на релаксацию. Работа над постановочным материалом.	2	+	Практическое занятие.
72			Открытый урок по спортивному танцу.	2	+	Открытый урок.

#### **Этапы контроля:**

**Входной контроль** - проводится при наборе или на начальном этапе формирования коллектива – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребёнка

**Текущий контроль** - проводится в течение года, возможен на каждом занятии

**Итоговый контроль** - проводится в конце обучения – проверка освоения программы, учет изменений качеств личности каждого ребенка

**Содержание программы 3 года обучения:** (раскрывается через описание разделов и тем программы в соответствии с последовательностью, заданной календарно-тематическим планированием, включая описание теоретической и практической частей)

#### **Содержание программы:**

##### **Тема 1. «Вводное занятие».**

Знакомство с планом занятий, инструктаж, правила безопасности, организационные вопросы.

##### **Тема 2. «Развитие физических данных».**

**Теория.** Объяснение теории движений, работы мышц и связок.

**Практика.** Разминка состоит из упражнений, направленных на развитие мышц и связок. Блоки упражнений, развивающие подвижность суставов и нагрузки на определённые группы мышц.

##### **Тема 3. «Стрейчинг».**

**Теория.** Изучение основных положений на растяжение мышц и подвижность суставов.

**Практика.** Исполнение упражнений в партере на растяжение мышц и подвижность суставов (складка, провис, шпагат).

##### **Тема 4. «Изучение движений спортивного танца»**

**Теория.** Знакомство с особенностями спортивной танцевальной культуры.

**Практика.** Отработка движений, связок, а в последствии комбинаций спортивного танца. Техника исполнения движений и положений рук ног и корпуса.

##### **Тема 5. «Обучение музыкальной грамоте».**

**Теория.** Изучение основ музыкальной грамоты.

**Практика.** Занятие с музыкальным материалом-определение темпа музыки, его музыкальный размер, определение сильной доли в музыке и такта.

##### **Тема 6. «Работа над постановочным материалом»**

**Теория.** Ознакомление с характером и образом в постановке.

**Практика.** Постановка танцевального номера. Отработка синхрона.