



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 544
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

Решением
Педагогического совета
ГБОУ школы № 544
с углубленным изучением
английского языка Московского
района
Санкт-Петербурга
Протокол 01.09.2022 №1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом
Директора ГБОУ школы № 544
с углубленным изучением
английского языка
Московского района
Санкт-Петербурга
от 01.09.2022 №11/1

_____ И.В. Васинович.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2022 - 2023 учебный год
к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Студия современного спортивного танца mix-dance»

Группа: 1
Год обучения: 1
Возраст учащихся: 7-11 лет

Разработчик:
Коптева Анастасия Михайловна,
педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург
2022

Рабочая программа

Задачи:

Обучающие:

- формировать танцевальные навыки;
- прививать учащимся умение слышать и слушать музыку и передавать ее содержание в движении;
- преподавать азбуку современного танца;
- Формировать навыки исполнения в ансамбле.

Развивающие:

- укреплять костно-мышечный аппарат воспитанников;
- совершенствовать выразительность исполнения, развивать силу, выносливость, координацию движений;
- формировать художественно-образное восприятие и мышление;
- развивать художественный вкус и эмоциональную отзывчивость.

Воспитательные:

- формировать нравственно-эстетические идеалы, содействовать развитию и воспитанию духовной культуры;
- воспитывать самостоятельность, уверенность в себе;
- воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим;
- помочь преодолеть неуверенность и страх перед незнакомым делом.

Условия реализации программы

Уровень освоения программы – общекультурный.

Программа рассчитана на 3 года обучения. Возраст детей от 7 до 11 лет. Группы формируются из учащихся разного возраста. Занятия современными спортивными танцами на начальном этапе не требуют специальной подготовки и определенных физических данных. Необходимым условием является лишь желание заниматься и регулярно посещать занятия. Определенные навыки овладения методикой танцев и хореографической культурой формируются в процессе занятий.

Планируемые результаты

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявления положительных качеств личности;
- управление своими эмоциями;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей;
- укрепление чувства коллективизма.

Предметные:

- выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне;
- развитие музыкальности, (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки);
- развитие чувства ритма;
- умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение, свободное владение азами хореографии;

- исполнение простых комбинаций;
- повышение техники исполнения движений;
- развитие общей физической подготовки.

Метапредметные

- анализировать свои действия и планировать дальнейшую деятельность
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
- знание правил личной гигиены и ухода за организмом

Содержание программы

Вводное занятие – 3 ч.

Цели и задачи, содержание и форма занятий в группе. Расписание занятий (количество часов, время занятий). Внешний вид и форма одежды для занятий. Правила поведения в танцевальном зале.

Общая физическая подготовка – 22 ч.

Овладение основными видами ходьбы, бега. Понимание правильной постановки тела. Знание классических позиций рук, ног. Овладение простейшим комплексом классического экзерсиза. Знакомство с основными терминами танцевальной гимнастики. Освоение композиций (связок элементов), освоение начальной предметной подготовки со скакалкой, мячом.

Ритмо – пластика – 30 ч.

Развивать чувство ритма, добиваться слаженного выполнения движений. Закреплять выразительное, эмоциональное исполнение танца, развивать коммуникативные навыки. Запомнить «рисунок» танца. Побуждать к творческому самовыражению. Развивать умение мимикой и жестами передавать различные эмоции.

Хореография (фристайл, диско, хип-хоп) – 30 ч.

Объяснение выполнения основных элементов классического хип-хопа:

- «old school» кач (ноги согнуты в коленях, пружинят из стороны в сторону), волны: руки, ноги, все тело (плавные, ломаные), прыжки, фиксации, изоляция.

- «new style» - основы новых направлений – шаги, сокращения мышц в разном темпе- робот, точки, фиксации и т.д.

Изучение истории зарождения стиля брейк-данс. Объяснение выполнения основных элементов растанцовок и силовых элементов

Практика – 20 ч.

Прорабатывание отдельных движений, комбинаций, элементов. Работа над синхронностью и техникой исполнения номера, эмоциональностью исполнения. Подбор выразительных движений для создания образа. Отработка танцевальных номеров их репертуара танцевального коллектива.

Показательные выступления – 3 ч.

Участие в отчетном концерте ОДОД, открытые уроки.

Учебный план

1 года обучения

| № п.п. | Название раздела, тема | Количество часов | | | Формы контроля/аттестации |
|--------|----------------------------------------|------------------|-----------|-----------|---------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие | 3 | 3 | | Опрос |
| 2. | Общая физическая подготовка | 22 | 2 | 20 | Контрольное занятие |
| 3. | Ритмо - пластика | 30 | 3 | 27 | Тестирование |
| 4. | Хореография (фристайл, диско, хип-хоп) | 30 | 3 | 27 | Контрольные задания |
| 5. | Практика | 20 | | 20 | Педагогическое наблюдение |
| 6. | Показательные выступления | 3 | | 3 | Обмен опытом, |
| | Итого | 108 | 11 | 97 | |

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Студия современного спортивного танца mix-dance»
на 2022/23 уч.год

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1 год | 01.09 | 25.05 | 34 | 108 | 108 | 3 раза в неделю по 1 часу |

1 год обучения

| № | Тема | Дата проведения занятия |
|-----|--------------------------------------------------------|-------------------------|
| 1. | Формирование группы. Инструктаж по ТБ. Вводное занятие | 01.09 |
| 2. | Формирование группы. Инструктаж по ТБ. Вводное занятие | 05.06 |
| 3. | Основы классического танца | 06.09 |
| 4. | Постановочная работа | 08.09 |
| 5. | Разучивание танцевального репертуара | 12.03 |
| 6. | Стретчинг | 13.09 |
| 7. | Репетиционная работа | 15.09 |
| 8. | Основы классического танца. Стретчинг | 19.09 |
| 9. | Основы классического танца. Стретчинг | 20.09 |
| 10. | Разучивание танцевального репертуара | 22.09 |
| 11. | Репетиционная работа | 26.09 |
| 12. | Основы классического танца. Стретчинг | 27.09 |
| 13. | Репетиционная работа | 29.09 |
| 14. | Репетиционная работа | 03.10 |
| 15. | Основы классического танца. Стретчинг | 04.10 |
| 16. | Концертная деятельность | 06.10 |
| 17. | Аэробика | 10.10 |
| 18. | Основы классического танца. Стретчинг | 11.10 |
| 19. | Репетиционная работа | 13.10 |
| 20. | Аэробика. Разучивание репертуара | 17.10 |
| 21. | Основы классического танца. Стретчинг | 18.10 |
| 22. | Репетиционная работа | 20.10 |
| 23. | Аэробика, разучивание репертуара | 24.10 |
| 24. | Основы классического танца. Стретчинг | 25.10 |
| 25. | Репетиционная работа | 27.10 |
| 26. | Аэробика, разучивание репертуара | 31.10 |
| 27. | Основы классического танца. Стретчинг | 01.11 |

| | | |
|-----|---------------------------------------|-------|
| 28. | Репетиционная работа | 03.11 |
| 29. | Основы классического танца. Стретчинг | 07.11 |
| 30. | Репетиционная работа | 08.11 |
| 31. | Постановочная работа | 10.11 |
| 32. | Основы классического танца. Стретчинг | 14.11 |
| 33. | Постановочная работа | 15.11 |
| 34. | Постановочная работа | 17.11 |
| 35. | Основы классического танца. Стретчинг | 21.11 |
| 36. | Репетиционная работа | 22.11 |
| 37. | Репетиционная работа | 24.11 |
| 38. | Основы классического танца. Стретчинг | 28.11 |
| 39. | Репетиционная работа | 29.11 |
| 40. | Аэробика, разучивание репертуара | 01.12 |
| 41. | Основы классического танца. Стретчинг | 05.12 |
| 42. | Репетиционная работа | 06.12 |
| 43. | Аэробика, разучивание репертуара | 08.12 |
| 44. | Основы классического танца. Стретчинг | 12.12 |
| 45. | Репетиционная работа | 13.12 |
| 46. | Аэробика. Разучивание репертуара | 15.12 |
| 47. | Основы классического танца. Стретчинг | 19.12 |
| 48. | Репетиционная работа | 20.12 |
| 49. | Репетиционная работа | 22.12 |
| 50. | Концертная деятельность | 26.12 |
| 51. | Репетиционная работа | 27.12 |
| 52. | Постановочная работа | 29.12 |
| 53. | Основы классического танца. Стретчинг | 09.01 |
| 54. | Репетиционная работа | 10.01 |
| 55. | Постановочная работа | 12.01 |
| 56. | Основы классического танца. Стретчинг | 16.01 |
| 57. | Репетиционная работа | 17.01 |
| 58. | Постановочная работа | 19.01 |
| 59. | Основы классического танца. Стретчинг | 23.01 |
| 60. | Репетиционная работа | 24.01 |
| 61. | Аэробика. Разучивание репертуара | 26.01 |
| 62. | Основы классического танца. Стретчинг | 30.01 |
| 63. | Репетиционная работа | 31.01 |
| 64. | Аэробика. Разучивание репертуара | 02.02 |
| 65. | Концертная деятельность | 06.02 |
| 66. | Основы классического танца. Стретчинг | 07.02 |
| 67. | Репетиционная работа | 09.02 |
| 68. | Аэробика. Разучивание репертуара | 13.02 |
| 69. | Основы классического танца. Стретчинг | 14.02 |
| 70. | Аэробика. Разучивание репертуара | 16.02 |
| 71. | Репетиционная работа | 20.02 |

| | | |
|------|---------------------------------------|------------|
| 72. | Репетиционная работа | 21.02 |
| 73. | Постановочная работа | 27.02 |
| 74. | Постановочная работа | 28.02 |
| 75. | Основы классического танца. Стретчинг | 02.03 |
| 76. | Репетиционная работа | 06.03 |
| 77. | Аэробика. Разучивание репертуара | 07.03 |
| 78. | Основы классического танца. Стретчинг | 09.03 |
| 79. | Репетиционная работа | 13.03 |
| 80. | Аэробика. Разучивание репертуара | 14.03 |
| 81. | Основы классического танца. Стретчинг | 16.03 |
| 82. | Репетиционная работа | 20.03 |
| 83. | Аэробика. Разучивание репертуара | 21.03 |
| 84. | Основы классического танца. Стретчинг | 23.03 |
| 85. | Репетиционная работа | 27.03 |
| 86. | Основы классического танца | 28.03 |
| 87. | Аэробика. Разучивание репертуара | 30.03 |
| 88. | Основы классического танца. Стретчинг | 03.04 |
| 89. | Репетиционная работа | 04.04 |
| 90. | Аэробика | 06.04 |
| 91. | Основы классического танца. Стретчинг | 10.04 |
| 92. | Репетиционная работа | 11.04 |
| 93. | Основы классического танца. Стретчинг | 13.04 |
| 94. | Основы классического танца. Стретчинг | 17.04 |
| 95. | Репетиционная работа | 18.04 |
| 96. | Основы классического танца. Стретчинг | 20.04 |
| 97. | Репетиционная работа | 24.04 |
| 98. | Репетиционная работа | 25.04 |
| 99. | Концертная деятельность | 27.04 |
| 100. | Основы классического танца | 02.05 |
| 101. | Основы классического танца. Стретчинг | 04.05 |
| 102. | Репетиционная работа | 11.05 |
| 103. | Репетиционная работа | 15.05 |
| 104. | Основы классического танца. Стретчинг | 16.05 |
| 105. | Концертная деятельность | 18.05 |
| 106. | Основы классического танца. Стретчинг | 22.05 |
| 107. | Основы классического танца. Стретчинг | 23.05 |
| 108. | Репетиционная работа | 25.05 |
| | Итого | 108 |



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 544 с углубленным изучением английского языка Московского района Санкт-Петербурга

***ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
«Студия современного спортивного танца mix-dance»***

ФИО педагога дополнительного образования: Коптева Анастасия Михайловна

| № занятия | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | | Форма корректировки (объединение тем, перенос на другую дату, др.) | Причина корректировки (болезнь педагога, праздничный день, др.) |
|-----------|-----------------------------|--------------|----------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| | | по плану | по факту | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Согласовано: _____