

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя школа № 305
Фрунзенского района Санкт-Петербурга.

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ средняя школа №305
Протокол № 1
“30” августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 296 от 01.09.2022
Директор ГБОУ средняя школа №305
Е.А.Казанцева Е.А.
_____ 2022г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Ритмический и спортивный танец»

Возраст учащихся: 7-12 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик:
Орлова Марина Алексеевна,
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2022г.

Пояснительная записка.

Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана данная программа:

- Федеральным законом № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом РФ № 304-ФЗ от 31.07.2020 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 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»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 30.06.2020 № 16 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19);
- Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 25.12.2019 № Р-145 «Методология (целевая модель) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися»;
- Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга № 617-р от 01.03.2017 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 № 105-р «Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы

- «Петербургские перспективы»;
- - Уставом ГБОУ средняя школа № 305
 - - Положением о порядке разработки, утверждения и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в структурном подразделении – Отделении дополнительного образования детей на базе Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 305 Фрунзенского района Санкт-Петербурга.
 - Предназначена для организации и планирования тренировочной работы.

Направленность: Программа ритмического и спортивного танца имеет физкультурно-спортивную направленность. С этим связано введение в программу занятий, полностью посвященных общефизической подготовке, а также то, что одним из методов контроля за результативностью является участие в конкурсах спортивного танца. Элементы художественно-эстетической направленности также заложены в процесс обучения и наиболее ярко проявляются в блоках «сценический» и «именной» танец.

Актуальность и отличительная особенность: совмещение большого числа различных танцевальных стилей, а также спортивного и художественно-эстетического направлений составляют специфику и новизну данной программы.

Адресат программы: Прием осуществляется на основе личного желания учащегося без предварительного просмотра и отбора. Таким образом принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний – школьники младшего и среднего возраста от 7 до 12 лет.

Объем и срок реализации программы: общекультурный, 144 часа.

Цель.

Привлечь внимание детей младшего школьного возраста к танцевальному мастерству как к способу реализации творческих задатков и физической активности.

Задачи.

Обучающая: дать основы хореографии (позиции стоп, рук), разучить базовые танцевальные элементы (виды поворотов, шагов, принципы переноса веса). На этой базе разучить простые танцевальные связки. Разучить базовые элементы 5 бальных танцев (самба, ча-ча-ча, джайв, медленный вальс, квикстеп). Дать основные представления о стиле «Диско» и танцевальном направлении «Стрит». Выучить простые композиции в этих направлениях.

Развивающая: на базе ОФП и стретчинга развить физические кондиции каждого ребенка: выносливость, мышечную силу, гибкость, пластичность.

Воспитательная: участие в выступлениях, соревнованиях, концертах, для повышения внутренней организованности детей, их чувства ответственности, улучшения ориентации в пространстве, снятия «зажатости», комплексов

Условия реализации программы.

Режим занятий: на первом этапе работы с детьми 7-8 лет основное время занятия составляет 35-40 минут. Для детей 9-12 длительность занятия 45-50 минут. Курс обучения рассчитан на 3 года. Программа рассчитана на режим занятий: 2 раза в неделю по 2 занятия с перерывом 10 мин. Итого: 4 часа занятий в неделю, 144 часа в год. Количество занимающихся в группе «1-й год обучения» - от 15 до 25 человек. Количество занимающихся в группе «2-й год обучения» - от 12 до 20 человек. В группе «3-й год обучения» - от 10 до 20 человек.

Особенности организации образовательного процесса: сочетание групповой формы проведения занятий с индивидуальным подходом к каждому учащемуся и персональными тренировками. Работа с группой. Это основная форма.

По звеньям: группа разбивается на «заходы» (звенья) для демонстрации обрабатываемого материала и получения тренерской оценки

Индивидуальная: возможна на групповых занятиях в качестве персональных заданий каждому занимающемуся в группе.

Формы проведения занятий

Занятие: основная форма, состоящая из разминочной части, информационной части и отработки полученной информации

Репетиция: форма, связанная с возможностью детей демонстрировать полученные навыки на сцене в общешкольных концертах. Основана на многократном повторении определенного танцевального материала, а также рассматривает пространственную ориентацию (выход на сцену, построение, организацию синхронных движений, уход).

Занятие-конкурс: форма проведения, связанная с подготовкой к турниру моделирует соревновательную ситуацию и связана с подготовкой к районным и городским первенствам.

Открытое занятие: форма проведения, связанная с демонстрацией промежуточных результатов педагогической работы или результатов обучения за конкретный период-полугодие, учебный год.

Материально-техническое оснащение:

Программа дана по годам обучения. На каждый год предлагается определенный минимум умений, навыков и сведений. Образовательный процесс имеет целью эстетическое и физическое воспитание, развитие творческих и актерских способностей, углубление понимания и содержательности танцевального образа. Каждое занятие сочетает в себе словесный, наглядный и демонстрационный методы: педагог лично объясняет, демонстрирует изучаемый материал, использует аудио-

визуальные источники информации, а также средства коммуникации и связи. Для занятий требуется актовъй зал площадью не менее 150 кв.м. с паркетным полом, аудиовоспроизводящая аппаратура (основной носитель – компакт диск).
 Форма одежды – связана с тематикой занятия. Бальные тренировки, сценический танец: девочки – чешки, юбки, футболки, мальчики – чешки, брюки, футболки.
 Диско, стрит, ОФП – спортивная обувь и одежда.

Рабочая программа на 1-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	В том числе:	
			Теория	Практические занятия
1	Вводное занятие	2	2	-
2	ОФП, координационно-ритмические упражнения	20	4	16
3	Именные танцы	50	10	40
4	Современные танцы	20	6	14
5	Бальные танцы	30	10	20
6	Сценические танцы	10	4	6
7	Концерты и праздники	10	-	10
8	Итоговое занятие	2	-	2
	ИТОГО:	144	36	108

Особенности и задачи 1-го года обучения:

1. Вводное занятие

Тема: правила техники безопасности; правила поведения на занятии; знакомство с детьми; задания по проверке ритмичности и музыкальности; контроль уровня физической подготовки.

2. Общефизическая подготовка

Включена в каждое занятие в качестве разминочного блока: разогревающий комплекс, упражнения на координацию. Помимо этого введены занятия, полностью связанные с физической культурой. Содержание этих занятий: бег, прыжки, приседания, отжимания, растяжка, махи руками и ногами, комбинированные упражнения.

3. Именные танцы

Танцы, поставленные под конкретную музыку и исполняемые под нее, например: «Макарена». Они основаны на простых движениях с высокой повторяемостью, задействуют базовые танцевальные принципы. Музыка в этих танцах иллюстративная, в коротких танцевальных блоках заложен конкретный сюжет. Это

позволяет быстро разучивать танцы и использовать их на выступлениях.

Содержание занятий: разучивание танцев: «Петушки», «Паучок», «Кузнечик», «Большая стирка», «Автостоп», «Папуасы», «Бэби рок», «Хип-хип», «Пингвины», «Охотники за привидениями I», «Телевизор», «Тамагочи», «Макарена», «Джамп», «Тигрята», «Про любовь».

4.Современные танцы

Танцевальная стилистика сегодняшнего дня: диско, хип-хоп, техно, электрик-буги, хаус. Разучивание базовых элементов в этих направлениях делает занятия привлекательными для современных детей. Возможность практического использования этих танцев на вечерах, школьных дискотеках повышает интерес к танцевальным занятиям в целом.

Содержание занятий:

Хип-хоп: ритмическая основа, музыкальный характер, стилистические особенности в положении тела, рук, ног, стиль одежды. Разучивание движений на простой ритмической основе: «Ни лифт», «Пуш зе баг», «Бунт», «Эй, ты». Разучивание партерных блоков.

Диско: ритмическая основа, музыкальный характер, стилистические особенности в положении тела, рук, ног, стиль одежды. Разучивание движений на простой ритмической основе:

«D.I.S.C.O.», «Диско-зарядка», «Диско квадрат».

5.Бальные танцы

Ритмические упражнения, простые шаги в танцах самба, ча-ча-ча, джайв, медленный вальс, квикстеп, правила работы стоп, координированное движение рук, удержание «стандартной рамки»

6.Сценические танцы

Подготовка танцевальных номеров с сюжетной основой на базе полученного танцевального материала. Каждый танцевальный номер сочетает в себе разные танцевальные направления, например «Сюрприз», «Цирк», «На пляже». Эти концертные номера включают в себя знания по бальной программе, стритовому направлению, задействуют сценическую пластику, пантомиму, элементы театрального мастерства. Благодаря игровой форме поддерживается интерес к занятиям и одновременно создается творческий продукт для выступлений.

7.Подготовка к концертам и выступлениям

Концерты: к «Дню учителя», «Новому Году», «8 марта», «Окончанию учебного года».

8.Итоговое занятие

Проводится в форме открытого урока с приглашением учителей, родителей.

Демонстрация разученных танцев по блокам: именные, современные, бальные.

Планируемые результаты

За 1-й год обучения у детей сформировано представление о танцевальных позициях рук, ног и умение двигаться на этой основе. Нарботаны базовые принципы танцевальности: согласовывать движения с музыкой, ритмично двигаться, координировать движение рук и ног, вращаться и т.д.

Разучены именные (поставленные и исполняемые под конкретную музыку)

танцы, например «Петушки», «Телевизор», «Охотники за привидениями» и т.п.

Дети исполняют основы 5 бальных танцев: медленного вальса, квикстепа, самбы, ча-ча-ча, джайва.

Разучены связки хип-хопа и диско начального уровня.

Есть начальный опыт выступлений.

Рабочая программа на 2-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	В том числе:	
			Теория	Практические занятия
1	Вводное занятие	2	2	-
2	ОФП, координационно-ритмические упражнения	20	4	16
3	Именные танцы	20	4	16
4	Современные танцы	30	10	20
5	Бальные танцы	40	10	30
6	Сценические танцы	20	10	10
7	Концерты и праздники	10	-	10
8	Итоговое занятие	2	-	2
	ИТОГО:	144	40	104

Особенности и задачи 2-го года обучения

1. Вводное занятие

Тема: правила техники безопасности; правила поведения на занятии; танцевальная этика, требования к тренировочной одежде и костюмам для выступления.

2. Общефизическая подготовка

Включена в каждое занятие в качестве разминочного блока: разогревающий комплекс, упражнения на координацию. Помимо этого введены занятия, полностью связанные с физической культурой. Содержание этих занятий: бег, прыжки, приседания, отжимания, растяжка, махи руками и ногами, комбинированные упражнения.

3. Именные танцы

Содержание занятий: разучивание танцев: Повторение разученного на первом году обучения, разучивание «Криминальное чтение», «Аселеге», «Ковбойский», «Мегамикс», «Джинни», «Страшный танец», «Байла», «Охотники за привидениями II».

4. Современные танцы

Содержание занятий:

Хип-хоп: Разучивание связок – замкнутых на себя танцевальных блоков, усложнение ритмической основы, использование синкопированного ритма и движений со сложной координацией.

Диско: Разучивание танцевальных композиций включающих махи, разножки, растяжки. Усложнение координационных задач.

5. Бальные танцы

Формируются учебные пары, объясняются технические правила парного танцевания, а также правила танцевания, этики (взаимодействие в паре на принципах взаимного уважения, партнерского лидерства), правила перемещения пар по танцевальной площадке.

6.Сценические танцы

Постановка и отработка новых танцевальных номеров с сюжетной основой. «Про школу», «Едем-едем» и т.д

7.Подготовка к концертам и выступлениям

Концерты: к «Дню учителя», «Новому Году», «8 марта», «Окончанию учебного года».

8.Итоговое занятие

Проводится в форме открытого урока с приглашением учителей, родителей.
Демонстрация разученных танцев по блокам: именные, современные, бальные.

Планируемые результаты

За 2-й год обучения у детей расширена программа именных танцев

Сформированы пары. В парах дети исполняют основы 5 бальных танцев: медленного вальса, квикстепа, самбы, ча-ча-ча, джайва.

Разучены связки хип-хопа и диско более высокого уровня.

Продолжает накапливаться опыт выступлений.

Рабочая программа на 3-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	В том числе:	
			Теория	Практические занятия
1	Вводное занятие	2	2	-
2	ОФП, координационно-ритмические упражнения	20	4	16
3	Именные танцы	20	4	16
4	Современные танцы	40	10	30
5	Бальные танцы	30	10	20
6	Сценические танцы	20	10	10
7	Концерты и праздники	10	-	10
8	Итоговое занятие	2	-	2
	ИТОГО:	144	40	104

Особенности и задачи 3-го года обучения

1.Вводное занятие

Тема: правила техники безопасности; правила поведения на занятии; спортивная этика, требования к тренировочной одежде и костюмам для соревнований.

Обсуждение турнирного графика и графика выступлений.

2.Общефизическая подготовка

Упор на физические упражнения более высокого уровня сложности: шпагаты (продольный, поперечный), прыжки со сложным позированием, кувырки, перекаты. Правила исполнения сложных элементов, техника безопасности при исполнении сложных элементов

3.Именные танцы

Отработка и повторении разученного в 1-м и 2-м году обучения материала.

Усложнение с целью его использования в показательных выступлениях.

4.Современные танцы

Содержание занятий:

Постановка и отработка турнирных связок в стиле хип-хоп, техно, электрик-буги и диско.

5.Бальные танцы

Работа с более сложным композиционным материалом, подключение перспективных танцевальных ритмов (румба, танго), подготовка к участию в городских соревнованиях по бальным танцам, создание постоянных конкурсных пар.

6.Сценические танцы

Постановка и отработка новых танцевальных номеров.

7.Подготовка к концертам и выступлениям

Концерты: к «Дню учителя», «Новому Году», «8 марта», «Окончанию учебного года».

8.Итоговое занятие

Проводится в форме открытого урока с приглашением учителей, родителей.

Демонстрация разученных танцев по блокам: именные, современные, бальные.

Планируемые результаты

За 3-й год обучения у детей расширена программа именных танцев

Сформированы постоянные конкурсные пары. В парах дети исполняют композиции 5 бальных танцев: медленного вальса, квикстепа, самбы, ча-ча-ча, джайва.Разучены конкурсные связки хип-хопа, техно и диско более высокого уровня. Продолжает накапливаться опыт выступлений и соревнований.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября 2022	30 мая 2023	38	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	1 сентября 2022	30 мая 2023	38	144	2 раза в неделю по 2 часа
3 год	1 сентября 2022	30 мая 2023	38	144	2 раза в неделю по 2

Планируемые результаты

С целью увлечь детей идеей соревновательности в танце и таким образом обеспечить приток учащихся в ансамбль и спортивную группу танцевального коллектива «Микс», а также развития интереса у детей различного возраста к танцевальному мастерству, программа охватывает большое количество разнообразных танцевальных стилей, использует разные формы и методы обучения и контроля достигнутых результатов.

Программа обучения детей ритмическому и бальному танцу продолжает и развивает танцевально-эстетические традиции Петербурга (Петровские танцевальные ассамблеи и т.п.). Данная программа удачно стыкуется с рассказами об истории города, как носителя европейских традиций. Ребята, изучающие в этом возрасте английский язык, имеют возможность расширить «языковой кругозор», поскольку базовая терминология бальных танцев - на английском языке (так же как балетная терминология - на французском). В целом расширяются представления детей о культуре: многообразие танцевальных форм представлено на занятиях: спортивные, характерные, фольклорные, хореографические, бальные; широкий спектр мировых культурных традиций: знакомство с танцами европейской и латиноамериканской программ сопровождается рассказами о «родине» того или иного танца. Занятия помогают сориентироваться детям в собственных пристрастиях, в некоторых случаях дает возможность выбрать дальнейший путь; присутствуют элементы профессиональной ориентации.

Таким образом, ритмический, современный и бальный танец является универсальным средством культурного и физического воспитания личности.

Неотъемлемой частью занятий является формирование чувства меры, вкуса, а также представлений о моде, стиле.

Форма проверки результатов:

Наблюдение и контроль за учащимися на занятиях.

Открытые занятия с привлечением учителей, родителей в качестве зрителей.

Участие в школьных мероприятиях с концертными номерами.

Методическое оснащение:

В качестве методического материала используются DVD-Video: «Фестиваль супер звезд бального танца. Стандарт, Латина 2006, 2007, 2008»;

«Международный семинар по современным танцам 2006», «Чемпионаты мира по Диско, Хип-хопу, Электрик-Буги 2006,2007,2008», «Blackpool Dance Festival 2005,2006,2007,2008», «Московский международный конгресс по танцевальному спорту 2004,2008», «Burn The Floor».

Данная Программа составлена в соответствии:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказом Министерства просвещения от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных общеобразовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р);
- Уставом ГБОУ средняя школа № 305;

Положением о порядке разработки, утверждения и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в структурном подразделении – Отделении дополнительного образования детей на базе Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 305 Фрунзенского района Санкт-Петербурга.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ,

используемой в методических целях:

1. Альманах “Апология танца”. 1997.
2. Бальные танцы. М.
3. Васильева Е. Танец. М., 1968.
4. Журнал “ПА”. 1991. №1.
5. Журнал “Танец”. 1996-2009.
6. Лисицкая Т.С. Гимнастика и танец. М.: Знание, 1987.
7. Современные бальные танцы. М., 1981.
8. Танцы рассказывают: сборник сюжетных танцев для детей. М., 1985.
9. Guy Howard. Technique of ballroom dancing. England, 1995.
10. Walter Laird. Technique of latin dancing. England, 1996.
11. Шутиков Ю.Н. «Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам.» С-Петербург. 2006 г.
12. Дополнительное образование детей: учебное пособие для студентов ВУЗов под ред. О.Е. Лебедева. Москва, «Гуманист». Изд. центр ВЛАДОС 2003
13. Евладова Е.Б. Дополнительное образование детей: учебник для студентов педагогических училищ и колледжей/Евладова, Логинова, Михайлова. Москва, «Гуманист». Изд. центр ВЛАДОС 2004

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ,

рекомендуемой для детей

1. «Роман с танцем», составитель М.Ю. Еремина, СПб, ООО ТФ «Созвездие», 1998
2. Журнал “Танец”. 1996-2009