

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 313  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**РАССМОТРЕНО**

на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ № 313  
протокол № 1  
от «26» августа 2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ СОШ № 313

\_\_\_\_\_/В.Ю.Морозова/  
приказ № 225  
от «31» августа 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
«Спортивно-эстрадный танец»**

Возраст обучающихся: 7-12 лет

Срок реализации 3 года

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Чижова Светлана Алексеевна

Санкт-Петербург  
2021 г.

## **Пояснительная записка**

**1. Нормативно-правовые документы:** Концепция развития дополнительного образования №1726-р от 04.09.2014 г., Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпросвещения №196 от 09.11.2018), 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 №617-р от 01.03.2017 г.) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

**2. Направленность программы** физкультурно-спортивная

**3. Краткое описание программы:**

Программа «спортивно-эстрадный танец» направлена на всестороннее гармоничное развитие детей возраста 7-12 лет, привитие навыков к систематическим занятиям.

**4. Актуальность программы** состоит в том, что обучение танцу строится с учетом индивидуальных и психофизиологических особенностей каждого ребенка; танец рассматривается как способ развития основных познавательных процессов личности ребенка и его эмоционально-волевой сферы.

**5. Отличительные особенности программы:** Совместное творчество педагога и детей в процессе постановки танцевальных композиций (педагог предлагает идею танца, сюжет, детали и движения придумываются совместно), что способствует повышению творческой инициативы у детей. Сюжетное содержание танцев позволяет более полно творчески самореализоваться. Разнообразный жанровый и стилевой материал. Данная программа рассчитана на детей младшего и старшего дошкольного возраста. Срок реализации программы 3 года. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность: два академических часа. Всего – каждая группа 144 часа в год.

**6. Цель программы:** развитие артистичности, внутренней свободы, раскрытие творческого потенциала ребенка средствами музыкально-ритмических и танцевальных движений.

**7. Задачи:**

- развивать творческое воображение и фантазию;
- развивать эмоциональную сферу и умение выражать эмоции в танце;
- развивать способность импровизировать;

- воспитывать нравственно-коммуникативные качества, умение вести себя в группе во время движения, чувство такта и взаимоуважения;
- развивать двигательные навыки, координацию движений, умение ориентироваться в пространстве;
- развивать гибкость, ловкость, пластичность;
- формировать правильную осанку, красивую походку;
- расширять музыкальный кругозор;
- дать детям знания о танцевальных жанрах и направлениях;
- обогащать двигательный опыт разнообразными видами танцевальных движений.

**8. Достижение цели должны раскрываться через следующие группы задач:**

**1. Раскрытию творческого потенциала ребенка:**

- проявлению интереса к музыкальной культуре, движению, танцу.
- развитию воображения и фантазии.

**2. Развитию музыкальности:**

- умению слушать и понимать музыку;
- умению двигаться под музыку в соответствии с характером музыкального произведения;
- развитию чувства ритма;
- развитию способности различать жанры и стили танцев.

**3. Развитию двигательных навыков:**

- умению точно исполнять танцевальные движения;
- действовать синхронно и выразительно в группе;
- умению ориентироваться в пространстве;
- умению запоминать и выполнять рисунок танца самостоятельно, без подсказки.

**4. Развитию нравственно-коммуникативных качеств:**

- умению вести себя в паре ( пригласить, проводить, подать руку, приветствие, поклон);
- умению сочувствовать, сопереживать другим людям.

**5. развитию психических процессов: восприятия, мышления, внимания, памяти, воли и др**

**9. Условия реализации программы:**

**Возраст обучающихся:** 7-12 лет

**Срок реализации программы:** 3 года.

**Продолжительность занятий:** 2 часа 2 раза в неделю (всего 144 часа в год)

**количество учащихся в группе:**

1 год обучения – 15 человек

2 год обучения - не менее 12

3 год обучения – не менее 10

**Условия набора детей:**

Дети принимаются в группу по желанию, по заявлению родителей, в физкультурно-спортивной направленности – без медицинских противопоказаний.

**10.Кадровое и материально-техническое обеспечение**

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования

**Материально-техническое обеспечение:**

- хореографический зал
- покрытый пол, татами
- зеркала
- станок
- акустическая система

**Список литературы для педагога:** <https://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatel'naya-tematika/all/2012/09/23/nuzhnye-knigi-po-khoreografii-i-tantsam>

**Список литературы для родителей и детей**

1. В. Ю. Никитин «Модерн-джаз танец. История. Методика. Практика.»
2. Журнал «Dance»
3. Пилатес (упражнения на растяжку мышц)

**Особенности организации образовательного процесса**

Основной формой реализации образовательного процесса является учебное занятие. Также используются следующие формы обучения:

- **лекции**- изложение преподавателем предметной информации;
- **семинары и коллоквиумы** - заранее подготовленные сообщения и выступления в группе и их обсуждение;
- **дискуссии**- постановка спорных вопросов с целью отработки умения отстаивать и аргументировать свою точку зрения;
- **обучающие игры** - моделирование различных жизненных обстоятельств с дидактической целью.

**Формы организации занятий:**

- групповая

**Формы фиксации результатов:**

- грамоты
- дипломы

**11.Планируемые результаты**

**1. Раскрытию творческого потенциала ребенка:**

- проявлению интереса к музыкальной культуре, движению, танцу.
- развитию воображения и фантазии.

**2. Развитию музыкальности:**

- умению слушать и понимать музыку;
- умению двигаться под музыку в соответствии с характером музыкального произведения;
- развитию чувства ритма;
- развитию способности различать жанры и стили танцев.

**3. Развитию двигательных навыков:**

- умению точно исполнять танцевальные движения;
- действовать синхронно и выразительно в группе;
- умению ориентироваться в пространстве;
- умению запоминать и выполнять рисунок танца самостоятельно, без подсказки.

**4. Развитию нравственно-коммуникативных качеств:**

- умению вести себя в паре ( пригласить, проводить, подать руку, приветствие, поклон);
- умению сочувствовать, сопереживать другим людям.

**5.развитию психических процессов: восприятия, мышления, внимания, памяти, воли и др**

**Личностными результатами изучения хореографии являются:**

- развитое хореографическо-эстетическое чувство, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству (реализация творческого потенциала индивидуального) исполнения танцевальных образов
- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей
- развитие творческих способностей
- развитие интеллектуальных способностей, приобретение интеллектуальных знаний

**Учащиеся научатся:**

- высказывать личностно-оценочные суждения о роли хореографии в жизни
- решать творческие задачи, участвовать в художественных событиях школы
- проявлять творческую инициативу в различных сферах художественно-творческой деятельности, в танцевально-эстетической жизни класса, школы (музыкальные вечера, концерты)

**Метапредметными результатами изучения хореографии являются:**

- Освоенные способы деятельности, применимые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях:

-сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных произведениями разных видов искусства.

-работа с разными источниками информации; стремление самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию.

-умение участвовать в танцевальной жизни класса, школы, города и др. и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных задач.

Учащиеся научатся:

-наблюдать за разнообразными явлениями жизни и искусства и оценивать их; выявлять особенности взаимодействия хореографии с другими видами искусства (литература, изобразительное искусство, театр и др.); находить ассоциативные связи между художественными образами в танце и других видов искусства;

-передавать свои впечатления в устной и письменной форме.

**Предметными результатами занятий являются:**

-устойчивый интерес к хореографии, к художественным традициям своего народа, к различным видам музыкально-творческой деятельности; понимание значения танца в жизни человека.

-освоение танцевальных направлений как духовного опыта поколений.

-знание основных закономерностей хореографического искусства, умения и навыки в различных видах учебно-творческой деятельности.

Учащиеся научатся:

- понимать роль хореографии в жизни человека ; различать лирические , эпические, драматические образы в танце ; определять по характерным признакам хореографических композиций к соответствующему танцевальному направлению и стилю – танец классический, народный, эстрадный, современный.

- эмоционально воспринимать и оценивать танец; размышлять о знакомых танцевальных постановочных работах; высказывать суждение об основной идее, о средствах и формах ее воплощения.

- понимать специфику хореографического языка, получать представление о средствах танцевальной выразительности ;

- исполнять народный танец, изученные классические танцевальные комбинации, участвовать в концертном исполнении танцевального репертуара класса.

Учебно-тематический план 1-3 года обучения  
( в последующие года усовершенствование изученных навыков)

№ п\п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Часов теории	Часов практики
1	<b>Вводное занятие. Правила техники безопасности.</b>	<b>2</b>	2	-
2	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>4</b>		
	- прыжковые упражнения	2	0,5	1,5
	- кроссовая подготовка	2	0,5	1,5
3	<b>Специально-физическая подготовка</b>	<b>12</b>		
	- специальные упражнения со скакалкой	6	2	4
	- силовая подготовка	2	0,5	1,5
	- скоростно-силовая подготовка	4	1	3
4	<b>Физкультурно – оздоровительная деятельность.</b>	<b>8</b>		
	- спортивные игры	4	0,5	3,5
	- подвижные игры со скакалкой	4	0,5	3,5
5	<b>Развитие физических качеств</b>	<b>36</b>		
	- Сила и гибкость	24	4	20
	- Ловкость, ритмичность	12	2	10
6	<b>Основы классической и народной хореографии.</b>	<b>34</b>		
	- Упражнения на формирование осанки	6	2	4
	- Хореографические элементы	28	8	20
7	<b>Изучение танца эстрадной хореографии.</b>	<b>46</b>		
	- Изучение элементов и танцевальных связок	26	6	20
	- Постановка танца	14	2	12
	- Совершенствование танца	6	1	5
8	<b>Итоговое занятие.</b>	<b>2</b>	2	-
	<b>Всего</b>	<b>144</b>		

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1-го года обучения

#### **Тема 1. Вводное занятие. Правила техники безопасности.**

**Теория.** Цели и задачи занятий 1-го года обучения. Знакомство с программой. Инструктаж по технике безопасности. Организационные вопросы. Инвентарь и приспособления, необходимые для занятий. Правила поведения. Знакомство детей друг с другом.

#### **Тема 2. Общая физическая подготовка**

- прыжковые упражнения
- кроссовая подготовка

#### **Тема 3. Специально-физическая подготовка**

- специальные упражнения со скакалкой

- силовая подготовка
- скоростно-силовая подготовка

#### **Тема 4. Физкультурно – оздоровительная деятельность.**

#### **Тема 5. Развитие физических качеств**

**Теория:** Техника безопасности

**Практика:** Выполнение упражнений на развитие гибкости: "корзиночка", "кольцо".

Умение правильно тянуть шпагаты.

Выполнение упражнений на развитие силы: "велосипед", "лодочка", отжимание от колен (10 x 3).

#### **Тема 6. Основы классической и народной хореографии.**

- Упражнения на формирование осанки
- Хореографические элементы

#### **Тема 7. Изучение танца эстрадной хореографии**

##### **Изучение элементов и танцевальных связок**

**Теория:** Техника безопасности. Знакомство с особенностями движения и характера танца

**Практика:** Работа над правильностью выполнения движений. Добиться правильного синхронного выполнения движений под музыку, правильного перестроения.

Научиться чувствовать партнера. Развитие выразительности и артистичности.

#### **Тема 8. Итоговое занятие**

Отчетный концерт. Подведение итогов года.



## **Оценочные материалы**

По окончании учебного года в кружке «Спортивно-эстрадный танец» проводится заключительное занятие по всем темам в билетной форме.

Учащиеся тянут по одному билету, озвучивают его, педагог записывает билет на ФИО ребенка. Дается время от 10 до 30 минут на подготовку.

В билете три вопроса, два вопроса пишутся по темам уроков за год, третий вопрос состоит из отдельного задания на прохлопывание и счет музыкального ритма.

Цель: проверить знания детей и заинтересованность в теме.

Задача: развить ответственность, способность широко мыслить, научить находить правильные ответ.

### **Билет №1**

1. Сколько позиций основных рук существует в отечественном классическом танце?
2. Покажи рисунок «змейка»
3. Прохлопать и просчитать ритмический рисунок! (ритмический рисунок взять у педагога)

### **Билет №2**

1. Что обозначает в танцевальной терминологии "работа в партере"?
2. Показать выученную тобой комбинацию! (любую)
3. Прохлопать и просчитать ритмический рисунок! (ритмический рисунок взять у педагога)

### **Билет №3**

1. Какое танцевальное направление является основой любого танца?
2. Покажи элементы партера.
3. Прохлопать и просчитать ритмический рисунок! (ритмический рисунок взять у педагога)

### **Билет №4**

1. В каком стиле танца можно встретить такие базовые элементы, как "батман тандю", "гранд плие", "препарасьон"?
2. Показать все тебе известные элементы на равновесие.
3. Прохлопать и просчитать ритмический рисунок! (ритмический рисунок взять у педагога)

### **Билет №5**

1. В какой стране зародилось танцевальное направление «хип-хоп»?
2. Расскажи что такое рисунок в танце? Зачем он нужен?
3. Прохлопать и просчитать ритмический рисунок! (ритмический рисунок взять у педагога)

### **Билет №6**

1. Когда отмечается Международный день танца?
2. Покажи рисунок «до-за-до»
3. Прохлопать и просчитать ритмический рисунок! (ритмический рисунок взять у педагога)

### **Билет №7**

1. План провидения занятия? Построение.
2. Показать упражнения у станка. Рассказать зачем они, для чего и что **развивают?**
3. Прохлопать и просчитать ритмический рисунок! (ритмический рисунок взять у педагога)

### **Билет №8**

1. Что такое ритм? Чем ритм отличается от мелодии?
2. Показать батман-танцю (B.t)! Работа крестом, что это и как это?
3. Прохлопать и просчитать ритмический рисунок! (ритмический рисунок взять у педагога)

### **Билет №9**

1. Сколько позиций ног в классическом танце?
2. Показать упражнения на закачку.
3. Прохлопать и просчитать ритмический рисунок! (ритмический рисунок взять у педагога)

### **Билет №10**

1. Степлер - это танцор, танцующий степ (чечётку), или канцелярская принадлежность?
2. Сочинить свою комбинацию на 16 счетов. Показать и просчитать.
3. Прохлопать и просчитать ритмический рисунок! (ритмический рисунок взять у педагога)

### **Билет №11**

1. В этом танце ноги вскидывают (подымают, кидают) очень высоко?
2. Показать все тебе известные шпагаты! (не меньше бшт)
3. Прохлопать и просчитать ритмический рисунок! (ритмический рисунок взять у педагога)

### **Билет №12**

1. Перечислите шесть современных танцевальных направлений.
2. Какой счет у «вальса»? Покажи основной рисунок вальса.
3. Прохлопать и просчитать ритмический рисунок! (ритмический рисунок взять у педагога)

### **Билет №13**

1. Обувь балерины?
2. Музыкальные основы, рассказать что это , что туда входит?
3. Прохлопать и просчитать ритмический рисунок! (ритмический рисунок взять у педагога)

### **Билет №14**

1. Назовите направления хореографии.
2. Что такое PAS CHASSE [па шассе]?
3. Прохлопать и просчитать ритмический рисунок! (ритмический рисунок взять у педагога)

### **Билет №15**

1. Темпераментный танец, где главным элементом женского костюма является широкая юбка?
2. Что такое ROLL DOWN [ролл даун] и ROLL UP [ролл ап]?
3. Прохлопать и просчитать ритмический рисунок! (ритмический рисунок взять у педагога)