

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 444
Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
ГБОУ средняя школа №444

протокол № 1

от «31» 08. 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

Берлинская полька

Группа 2

Возраст учащихся: 13 – 14 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:

**Стариков Павел Александрович,
педагог дополнительного образования**

Задачи:

Обучающие:

- Дать первоначальную хореографическую подготовку;
- Сформировать основные двигательные навыки.

Развивающие:

- Развить общую музыкальность и чувство ритма;
- Развить выдумку и фантазию.

Воспитательные:

- Вовлечь в художественно-творческую деятельность;

Оздоровительные:

- Снятие гиперактивности, агрессивности, раздражительности; активизация эмоциональной активности воспитанника
- Укреплять здоровье учащихся

Ожидаемые результаты:

- **–предметные:** знание базовых специальных упражнений на середине зала;
- знание основных позиций рук и ног, правильной постановки корпуса;
- знание основных упражнений партерной гимнастики;
- знание правил правильного дыхания, здорового образа жизни, основных норм гигиены тела на занятиях, правил бесконфликтного поведения;
- умение демонстрировать основные базовые упражнения в *partere*, стоя;
- умение координировать движения с музыкой (повороты вправо, влево, по точкам);
- умение воспроизводить рисунок изучаемых танцев (круг, линии, шахматный ряд, диагональ) самостоятельно и в коллективе;
- умение соблюдать технику безопасности на занятиях.
- **–метапредметные:** • умение принимать учебную задачу под руководством педагога;
- умение действовать по образцу при выполнении упражнений под руководством педагога;
- умение соотносить свои действия с действиями партнера при выполнении коллективного хореографического движения;
- умение вербально выражать свое отношение к танцевальной композиции.
- **–личностные:** • мотивация к посещению занятий образовательной программе;
- познавательный интерес к занятиям детской хореографией;
- качества личности (уважительное отношение к членам детского коллектива, дисциплинированность, ответственность, дружелюбие).

Раздел/ № занятия	Тема занятия, содержание	Кол-во часов	Планируе мые даты	Фактичес кие даты
Раздел 1	Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности.	1		
Занятие 1	Вводное занятие <i>Теория:</i> Знакомство и организация занятий. Введение в образовательную программу. Понятие слова «Хореография». Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. Форма для занятий.	2	04.09	
Занятие 2, 3, 4	Тема: Правила поведения на занятиях. Азбука музыкального движения. Танцевальная азбука	2 2	08.09 11.09	

	<p><u>Теория:</u> Слушать музыку и определить её характер. Импровизировать под заданные мелодии. Слушать музыку и определить её темп. Слушать музыку и определить динамические оттенки.</p> <p><u>Практика:</u> Выполнять творческое задание: изобразить хлопками дождь стучит по крышам (громко); дождь моросит (тихо). Постановка корпуса, рук и ног. Разучивание разминки</p> <p><u>Беседа.</u> <i>Техника безопасности и санитарно-гигиенические требования. Правила дорожного движения.</i></p>	2	15.09	
5, 6, 7	<p><u>Тема:</u> Азбука музыкального движения Танцевальная азбука Ритмический рисунок</p> <p><u>Теория:</u> Характер и темп музыки</p> <p>Слушать различные ритмы и мелодии. <u>Практика:</u> Воспроизводить хлопками ритмический рисунок. Выполнять танцевальные положения рук: на поясе, за юбочку, за спиной, на поясе в кулачках. Разучивание разминки</p>	2 2 2	18.09 22.09 25.09	
8, 9, 10	<p><u>Тема:</u> Танцевальная азбука Весёлая разминка</p> <p><u>Теория:</u> Правила постановки корпуса, рук и ног. Танцевальные положения рук: на поясе, за юбочку, за спиной, на поясе в кулачках. <u>Практика:</u> Разучивание разминки</p> <p>Выполнять: полуприседания (demi plie) по VI позиции, подъём на полупальцы (releve) по VI позиции, прыжки sauté по VI позиции, полуприседания (demi plie) по I позиции, подъём на полупальцы (releve) по I позиции, прыжки (allegro) sauté по I позиции.</p>	2 2 2	29.09 02.10 06.10	
11, 12,13	<p><u>Тема:</u> Танцевальные шаги. Игровая гимнастика</p> <p><u>Теория:</u> Правила исполнения шагов: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полу пальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук, лёгкий бег.</p> <p><u>Практика:</u> Изображать шаги животных, манеры их поведения и др.</p> <p><u>Упражнения на осанку</u> Выполнять упражнения на:</p> <p>- укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч.</p>	2 2 2	09.10 13.10 16.10	
	<p>Разучивание разминки</p> <p><u>Беседа</u> <i>о повадках животных</i></p>			

14,15	<p>Танцевальная азбука Танцевальные шаги. Игровая гимнастика</p> <p><u>Теория:</u> Правила исполнения. Выполнять шаги: приставной шаг в сторону, вперед; притопы: выставление ноги на носок, пятку. Изображать рисунки: выстраивание в круг, линию, колонну, шахматный рисунок.</p> <p><u>Практика:</u> Выполнить шаги</p> <p>Упражнения для развития пластичности</p> <p>Выполнять упражнения на напряжение и расслабление мышц тела, а также упражнения, способствующие растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.</p>	2 2	20.10 23.10	
16,17	<p><u>Тема:</u> Танцевальная азбука Танцевальные шаги Игровая гимнастика</p> <p><u>Теория:</u> Правила исполнения.</p> <p><u>Практика:</u> Позиции рук, ног.</p> <p>Упражнения на растяжку</p> <p>Выполнять упражнения на развитие подвижности суставов: вращения в суставах (стопа, колено, бедро). Укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки.</p>	2 2	27.10 30.10	
18, 19	<p><u>ТЕМА:</u> Игровая развлекательная программа.</p> <p><u>Практика (4ч):</u> Игровые программы в каникулярное время «Танцевальная разминка» и «Весенний переполюх».</p>	2 2	03.11 06.11	
20,21	<p><u>Тема:</u> Танцевальная азбука Танцевальные шаги. Игровая гимнастика</p> <p><u>Теория:</u> Упражнения для развития пластичности. Правила выполнения упражнения на напряжение и расслабление мышц тела, а также упражнения, способствующие растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.</p> <p><u>Практика:</u> Выполнять творческое задание: изобразить хлопками дождь стучит по крышам (громко); дождь моросит (тихо). Выполнять шаги:</p>	2 2	10.11 13.11	
	<p>приставной шаг в сторону, вперед; притопы: выставление ноги на носок, пятку. Изображать рисунки: выстраивание в круг, линию, колонну, шахматный рисунок.</p>			

22	<p>Тема: Танцевальная азбука Танцевальные шаги. Игровая гимнастика</p> <p>Теория: Правила положение корпуса у станка. Понятие «линия танца». Построение «линии», «змейка», «круг», «шахматы»</p> <p>Практика: полуприседания по I и II позициям лицом к станку (demi plie); поднимание на полупальцы по I позиции лицом к станку (releve);Общеразвивающие упражнения Изобразить рисунки: выстраивание в круг, линию, колонну, шахматный рисунок.</p>	2	17.11	
23	<p>Тема: Азбука музыкального движения Танцевальная азбука</p> <p>Теория: Понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш-песня-танец</p> <p>Практика: Исполнять движения в характере музыки – марша четко, сильно.</p>	2	20.11	
24	<p>Тема: Азбука музыкального движения Танцевальная азбука</p> <p>Практика: Повторение Занятия 23</p>	2	24.11	
25	<p>Теория: Понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно</p> <p>Практика: Творческие задания</p>	2	27.11	
26, 27	<p>Тема: Танцевальная азбука</p> <p>Теория: Русский танец – жанры</p> <p>Практика: изучение положения корпуса, позиций рук, ног, головы, манеры в русских танцах. Простые шаги с носка, притопы. Поклоны, каблучные, «ковырялочка», «припадание», хлопки в ладоши, по бедру. Легкие прыжки с одновременным их сгибанием. Подготовка к присядке для мальчиков.</p>	2 2	30.11 01.12	
28	<p>Тема: Танцевальная азбука Весёлая разминка.</p> <p>Практика: Упражнения для развития пластичности Выполнять упражнения на напряжение и расслабление мышц тела, а также упражнения, способствующие растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.</p>	2	04.12	
29, 30	<p>Тема: Танцевальная азбука</p> <p>Теория: Русский танец –простейшие движения</p> <p>Практика: Притопы, ковырялочка.</p>	2 2	08.12 11.12	
31	<p>Тема: Игровая гимнастика</p> <p>Практика: Выполнять упражнения на развитие подвижности суставов: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки.</p>	2	15.12	
32	<p>Тема: Танцевальная азбука</p> <p>Теория: Что такое координация</p> <p>Практика: Движения на развитие координации. Виды шага, бега, прыжков, подскоков.</p>	2	18.12	

33	Упражнения на растяжку Выполнять упражнения на развитие подвижности суставов: вращения в суставах (стопа, колено, бедро), укрепление и развитие мышц ног, работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, пружки.	2	22.12	
34	Умение простейших пространственных перестроений, соблюдение интервалов в линиях и по кругу	2	25.12	
35	<u>Теория</u> : Обсуждение и введение в теоретический курс музыкальной грамоты. Общее представление о чувстве ритма. Слушание и анализ музыки, определение темпа и характера, понятие такт и за такт, определение танцевального жанра, музыкальная длительность. Три жанра музыки (марш, песня, танец.) <u>Практика</u> : Работа над умением ориентироваться в пространстве: а) деление зала по точкам; б) умение держать линию, колонну; в) соблюдение интервалы, строить круг; г) соблюдение интервалов во время движения; д) определение своего места в зале.	2	15..01	
36	<u>Теория</u> : Общее представление о работе двигательного аппарата. Способы выполнения и назначения различных развивающих упражнений. Понятия шеренга, колонна, круг. <u>Практика</u> : Определение характера музыки и передача ее в движении, определение сильной доли,	2	19.01	
	выполнение упражнений в заданном ритме, пружинящие шаги, переменные притопы построение в шеренгу и колонну по команде передвижение в сцеплении (цепочка), построение в круг и движение по кругу в различном направлении, перестроение из одной шеренги, колонны в несколько по ориентирам, по выбранным водящим.			
37	ТЕМА 1: Упражнения на развитие танцевального баллона. <u>Теория</u> : Понятия: баллон, высота прыжка. Правильность исполнения прыжков. <u>Практика</u> : Изучение и выполнение маленьких и больших прыжков на середине. Упражнение «Маленькие и большие мячики», прыжковая комбинация «поджатые ноги».	2	22.01	
38	ТЕМА 1: Упражнения по диагонали. <u>Теория</u> : Правильность выполнения упражнений. <u>Практика</u> : Основные ходы по диагонали, силовые прыжки в продвижении: Упражнения: «Телега», «Галоп», «Подскоки» и т.д.	2	26.01	

39	<p><u>ТЕМА 1: Музыкально-ритмичные упражнения.</u> <u>Теория:</u> Понятия: динамика (силы звука), строение музыкального произведения, метроритм, длительность, ритмичный рисунок. <u>Практика :</u> Следующий этап - когда ребята усвоят темп простых ритмических рисунков, можно усложнить рисунок, поставив детей в пары.</p>	2	29.01	
40	<p><u>ТЕМА 1: Упражнения на формирование стопы.</u> <u>Теория :</u> Объяснение правильности исполнения упражнений на развитие выворотности и подвижности суставов. <u>Практика :</u> Игры - миниатюры, направленные на развитие стопы. Упражнение (parterre) «Столик» с добавлением ноги, упражнение (parterre) «Уголок» на подъёмах с добавлением ноги, забрасывание ног за голову с возвращением ног через сторону.</p>	2	02.02	
41	<p><u>Тема: Направление движения</u> <u>Теория:</u> Объяснение о движении спиной по линии танца, лицом, боком, в повороте <u>Практика:</u> Выполнять танцевальные движения в зале: лицом и спиной по линии танца, лицом и спиной в центр. Движения вперёд и назад, вправо-влево</p>	2	05.02	
	<u>Тема: Танцевальная импровизация.</u>	2	09.02	
42	<p><u>Теория:</u> Что такое импровизация. <u>Практика:</u> Шаги в образе животных, музыкально-танцевальные картинки («В лесу», «В цирке», «Звери и птицы» и др.).</p>			
43	<p><u>Тема: Детский танец</u> <u>Теория:</u> Просмотр видео-роликов детских танцев. <u>Практика:</u> Творческое задание</p>	2	12.02	
44	<p><u>ТЕМА: Игровая развлекательная программа.</u> <u>Практика (4ч):</u> Игровые программы в каникулярное время «Танцевальная разминка» и «Весенний переполох».</p>	2	16.02	

45	<p><u>Теория (2ч):</u> Слушание и анализ музыки, определение темпа и характера, понятие такт и за такт, определение танцевального жанра, музыкальная длительность. Три жанра музыки (марш, песня, танец.)</p> <p><u>Практика (10ч):</u> Работа над умением ориентироваться в пространстве:</p> <p>а) деление зала по точкам;</p> <p>б) умение держать линию, колонну;</p> <p>в) соблюдение интервалы, строить круг;</p> <p>г) соблюдение интервалов во время движения;</p> <p>д) определение своего места в зале.</p> <p>Специальные упражнения для согласования движений с музыкой:</p> <ul style="list-style-type: none"> - строевые упражнения (построение в шеренгу, в колонну, в круг, перестроение парами, четвёрками); - обще развивающие упражнения (основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами, туловищем и головой, полуприседания); - упражнения на расслабление мышц, на укрепление осанки (свободное опускание рук вниз, по сегментное расслабление рук на различное количество счётов, упражнения на осанку, стоя спиной к опоре и на середине, имитационные, образные упражнения). 	2	19.02	
46, 47	<p>ТЕМА 2: Ритмичные упражнения на внимание.</p> <p><u>Теория (3ч):</u> Общее представление о работе двигательного аппарата. Способы выполнения и назначения различных развивающих упражнений. Понятия шеренга, колонна, круг.</p> <p><u>Практика (20ч):</u> Определение характера музыки и передача ее в движении, определение сильной доли, выполнение упражнений в заданном ритме, пружинящие шаги, переменные притопы построение в шеренгу и колонну по команде передвижение в сцеплении (цепочка) построение в круг и движение</p>	2 2	26.02	
	<p>по кругу в различном направлении перестроение из одной шеренги, колонны в несколько по ориентирам, по выбранным водящим</p>			
48, 49	<p><u>Теория:</u> Мелодия и движение. Муз. Размер. Правила и логика перестроений. Фигурная маршировка.</p> <p><u>Практика:</u> Элементы движений на координацию слуховых и двигательных навыков.</p> <p>Пространственные перестроения: линия, круг, направления движения (вперед, назад, вправо, влево, по кругу, по линиям и т.д.).</p>	2 2	02.03 05.03	

50, 51	<p><u>ТЕМА 4: Упражнения на развитие гибкости позвоночника.</u></p> <p><u>Теория (1ч):</u> Требования к выполнению упражнений. Положение бедер при выполнении упражнений.</p> <p><u>Практика (3ч):</u> Упражнение в партере: «Лодочка», «Маленькое кольцо», «Мостик» (из положения лежа), «Корзинка» (лежа на животе, захватить стопы руками и, подняв вверх, зафиксировать) «Большое кольцо» (назад на коленях), «Горка» (прогнувшись назад), упражнение «Кошечка» (выгибание и изгибы позвоночника (волны и изгибы); приседания с фиксацией прямой спины; «Мини арка» - прогибы в грудном отделе позвоночника, из положения сидя на пятках; «Колечко» - прогибы и изгибы позвоночника.</p>	2 2	09.03 12.03	
52, 53	<p><u>ТЕМА 1: Игровая развлекательная программа.</u></p> <p><u>Практика (4ч):</u> Игровые программы в каникулярное время «Танцевальная разминка» и «Весенний переполох».</p>	2 2	16.03 19.03	
54, 55	<p><u>ТЕМА 1: Игровая развлекательная программа.</u></p> <p>Практика (3ч): Игровые программы в каникулярное время «Танцевальная разминка» и «Весенний переполох». Участие в развлекательно-игровых программах гимназии. Видео-просмотр балета «Красная шапочка»</p>	2 2	23.03 26.03	
56, 57	<p><u>Тема: Азбука музыкального движения</u></p> <p>Танцевальная азбука</p> <p><u>Теория:</u> Повторение темы.</p> <p><u>Практика:</u> Творческие задания по теме.</p> <p><u>Беседа: о многообразии жанров хореографии</u></p>	2 2	30.03 02.04	
58, 59	<p><u>ТЕМА 1: Упражнения на дыхание.</u></p> <p><u>Теория (1ч):</u> «верхнее дыхание», «нижнее дыхание».</p> <p><u>Практика (7ч):</u> Упражнения в парах на дыхание с</p>	2 2	06.04 09.04	
	<p>подушкой на животе, с ладошкой на животе.</p> <p>Упражнения: «Погаси 10 свечей», «Носик и ротик поучим дышать» для тренировки верхнего и нижнего дыхания. Упражнение «Погудим» для тренировки верхнего дыхания.</p>			
60, 61	<p><u>Тема: Развитие гибкости и пластичности (14ч).</u></p> <p><u>Теория (0,5ч):</u> Понятие «Исходное положение», «Растяжение мышц».</p> <p><u>Практика (1,5ч):</u> Разнообразные наклоны и круговые движения головой.</p>	2 2	13.04 16.04	

62	<p><u>ТЕМА 2: Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса.</u></p> <p><u>Теория (0,5ч):</u> Правильность выполнения упражнений.</p> <p><u>Практика (3,5ч):</u> Упражнение «Мини-замок»: правая рука с помощью левой руки сильно заводится за голову и тянется вниз; упражнение «Замочек»: соединение кистей рук в «замок» за спиной по диагонали (правая рука - сверху, левая - снизу) и оттягивание рук на максимальное расстояние от спины; то же упражнение, но руки соединяются в «замок» обычным способом и, стоя в положении «складочка» (ноги находятся на ширине плеч), выполнить около 10 наклонов вниз, касаясь руками пола.</p>	2	20.04	
63	<p><u>Тема: Планировка сценической площадки:</u></p> <p><u>Теория:</u> Просцениум (авансцена) Первый план Второй план Третий план и дальний план. Просмотр видео</p>	2	23.04	
64	<p><u>Тема: Этюд. Комбинация</u></p> <p><u>Теория:</u> Этюд. Комбинация. Различия.</p>	2	27.04	
65, 66	<p><u>Тема: Направление движения</u></p> <p><u>Теория:</u> Объяснение о движении спиной по линии танца, лицом, боком, в повороте</p> <p><u>Практика:</u> Выполнять танцевальные движения в зале: лицом и спиной по линии танца, лицом и спиной в центр. Движения вперед и назад, вправо-влево</p>	2 2	30.04 04.05	
67	<p><u>Тема:</u> Повторение материала раздела 2</p> <p><u>Теория:</u> Опрос. Викторина</p> <p><u>Практика:</u> Творческое задание.</p>	2	07.05	
68	<p><u>Тема:</u> Подготовка к контрольному занятию.</p>	2	11.05	
69,70	Контрольное занятие в присутствии родителей, на котором подводится итог, приобретенным умениям и навыкам	2 2	14.05 18.05	
71, 72	Праздник – награждение Видео-материалы - просмотр	2 2	21.05 25.05	

План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Сроки проведения
1.	Родительское собрание (весь состав): цели, задачи. Наши успехи.	сентябрь
2.	Жанры хореографии: беседы, видео, презентации	в теч. года
3.	Консультации для родителей	ноябрь
4.	Посвящение в танцоры. Традиционное мероприятие коллектива	декабрь
5.	Участие в гимназических мероприятиях	в теч. года
6.	Открытые занятия для родителей.	апрель-май
7.	Участие в конкурсах (районных, городских)	В теч. года

Критерии для определения результатов освоения воспитанниками образовательной программы «Берлинская полька»

Важнейшим звеном учебно-воспитательного процесса является учет, проверка и оценка знаний, умений и навыков обучающихся. Для отслеживания этих результатов предусмотрена система диагностики, которая проводится в 3 этапа:

- **Начальный этап – 1-2 год обучения** (входящий контроль);
 - **Основной этап 3 год обучения** (промежуточный контроль).
- Цель контроля:
- входящего - диагностика начального уровня хореографических способностей обучающихся;
 - текущего - оценка качества усвоения материала;
 - итогового — определение уровня усвоения программного материала.

Входящий контроль проводится в процессе первых 2х лет обучения детей

Текущий контроль – проводится в основной группе (2 года) в процессе обучения.

Итоговый контроль проводится в процессе 3-го года обучения.

Промежуточный контроль осуществляется по итогам первого полугодия в ноябрь, задачами являются выявить уровень освоения учащимися программы за год, определить изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. Оценивается правильность исполнения; техничность; активность; уровень физической нагрузки; знание теоретической и практической части. Форма контроля - дифференцированный зачет, анализ, самоанализ которые осуществляются в ходе открытого контрольного урока.

Итоговой годовой контроль проходит в конце учебного года (апрель – май) служит для выявления уровня освоения учащимися программы за год, изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. В ходе итогового годового контроля оценивается: правильность исполнения; техничность; активность; уровень физической нагрузки; знание теоретической и практической части; творческий подход, артистичность.

Формой контроля является просмотр и анализ, тестирование, отчет фиксируется в ходе участия в городских, областных конкурсах и фестивалях, в отчетных концертах объединения и учреждения.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. включает следующие формы

Фестиваль (франц. festival - от лат. festivus - праздничный), массовое празднество, показ (смотр) достижений музыкального, театрального, эстрадного, Фестивали бывают национальные и международные.

Конкурс (от лат. concursus - стечение - столкновение)- соревнование для выявления наилучших из числа участников, представленных работ и т. п.

Диагностическая карта освоения ОП 3 года обучения (основной этап)

	3 - года обучения		
критерии	сентябрь	декабрь	итоговое занятие
Теоретические знания			
Эмоциональность			
Артистизм			
Спец. хореографические данные			
Творческие способности			
Коммуникабельность			