

**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.

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом № 130/у-П

от «31» 08. 2022 г. Директор  
ГБОУ средняя школа № 444

А.Г. Андреев



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

**Народные танцы**

Группа 2

**Возраст учащихся: 13 – 14 лет**

**Срок реализации: 3 год**

**Разработчик:**

**Васильева Наталья Витальевна,**

**педагог дополнительного образования**

## Рабочая программа на 2022-2023 учебный год

1 год обучения

### Задачи 1 года обучения

- **Обучающие:**

- начать формировать систему знаний и навыков по основам классического танца;
- начать формировать у воспитанника знания о происхождении и особенности бальных танцев;

- показать, как танцевать в группе и в паре;

- познакомить с хореографической терминологии;

- способствовать правильному исполнению упражнений;

- **Развивающие:**

– начать развивать координационные способности и способности, которые приводят к овладению балансом тела;

- начать развивать гибкость, пластичность,

- познакомить с частями тела,

- способствовать быстрому запоминанию танцевальных комбинаций,

- начать корректировать физические и психологические недостатки учащихся;

- начать развивать музыкальные данные: ритм, слух,

- начать развивать мышечный корсет тела танцора, ритмичность исполнения в танце;

- начать укреплять опорно-двигательный аппарат.

- **Воспитательные:**

- приобщить учащегося к здоровому образу жизни;

- воспитывать положительные качества личности, чувство коллектива, пары.

- воспитывать у ученика художественно-эстетический вкус.

### Планируемые результаты

#### Предметные

#### Учащийся должен

##### Знать:

- термины, применяемые педагогом на протяжении всего учебного года, что облегчит весь учебный процесс;

- происхождение и особенности бального танца;

- исполнение танцевальных движений, фигур.

##### Уметь:

- правильно исполнять танцевальные движения и фигуры;

- пробовать отличать танцевальные стили друг от друга;

- слышать темп и ритм в музыке;

- танцевать в паре и сольно.

#### Метапредметные

##### Учащийся научиться:

- определять последовательность действий;

- корректировать - вносить необходимых дополнения и коррективы в план действий в случае обнаружения ошибки;

- начинает формироваться четкость и ритмичность движений и технических элементов;

- начинает формироваться хорошая осанка, растяжка мышц, гибкость;

- формируется чувство ответственности и товарищества, умение танцевать в ансамбле, в паре и сольно;

- развиваются танцевальные способности оценивать - осознавать насколько качественно им выполнена учебная задача;

- осуществлять в коллективе совместную деятельность, в частности выступление на концерте перед аудиторией.

#### Личностные

##### Учащийся:

- разовьет способность справляться с последствиями психических стрессов;

- разовьет положительную мотивацию и познавательный интерес к изучению курса «Хореография»;
- готов к самостоятельным действиям, принятию ответственности за их результаты;
- готов к осуществлению индивидуальной и коллективной деятельности;
- способен к самооценке.

Календарно-тематический план.

№	Содержание занятий	Количество часов			Дата проведения	
		всего	теория	практика	По плану	По факту
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1		
2	Введение в курс «хореография».	2	1	1		
3	Знакомство с основными музыкальными размерами.	2	1	1		
4	Ориентация в танцевальном зале, направления, виды построений.	2	1	1		
5	Основные понятия актерского искусства: образ, импровизация, роль, актер.	2	2	0		
6	Знакомство с детскими играми.	2	1	1		
7	Подготовка к изучению детских танцев.	2	1	1		
8	Основные позиции корпуса.	2	1	1		
9	Линейные детские танцы: «паровозик», «танец с хлопками».	2	1	1		
10	Стрейчинг, основы растяжки.	2	1	1		
11	Упражнения из курса ритмики (приставные шаги в сторону, координация рук и ног)	2	1	1		
12	Линейные детские игры: «Учительница», «Пилоты», «Делай как я».	2	1	1		
13	Разминка, растяжка.	2	0	2		

14	Хлопки, и их интерпретация. Линейные танца с использованием хлопков.	2	1	1		
15	Упражнения на развитие координации (упражнения для головы и рук).	2	1	1		
16	Изучение линейных детских танцев.	2	2	0		
17	Упражнения из курса ритмики (выпады вперед, назад, руки в сторону - вперед).	2	0	2		
18	Стрейчинг. Растяжка. ОФП. Тестовая работа.	2	1	1		
19	Детские игры и координационные упражнения.	2	1	1		
20	Ритмические упражнения.	2	1	1		
21	Разминка. Растяжка.	2	0	2		
22	Основы хореографической грамоты.	2	2	0		
23	Отработка танцевальных комбинаций.	2	0	2		
24	Подготовка к изучению линейных детских танцев и парных детских танцев.	2	1	1		
25	Детский танец «модный рок».	2	0	2		
26	Детский танец «модный рок».	2	0	2		
27	Линейные детские танцы («Берлинская полька», «модный рок»).	2	0	2		
28	Детский танец «Полька».	2	0	2		
29	Растяжка. Упражнения на ритмические рисунки. Тестовая работа.	2	1	1		
30	Подготовка к открытому занятию.	2	0	2		

31	Открытое занятие.	2	0	2		
32	Детские игры и линейные танцы.	2	1	1		
33	Разминка. Растяжка.	2	0	2		
34	Разминка. ОФП. Ритмические упражнения	2	0	2		
35	Разминка. Техника безопасности.	2	1	1		
36	Разминка. Линейные детские танцы. Тестовая работа.	2	0	2		
37	Разминка. Парные детские танцы. «Полька», «Модный рок».	2	1	1		
38	Разминка. Линейные детские танцы. Детские игры.	2	0	2		
39	Музыкальная грамотность. Танец «медленный вальс», квадрат.	2	1	1		
40	ОФП. Растяжка.	2	0	2		
41	Разминка. «Медленный вальс» маленький и большой квадрат.	2	1	1		
42	ОФП. Линейные танцы: «жираф», «мышка».	2	0	2		
43	Разминка. «Медленный вальс» маленький и большой квадрат.	2	0	2		
44	Разминка. Основное движение «ча-ча-ча».	2	0	2		
45	Основы музыкальной грамотности. Ритмические упражнения: линейно, по кругу.	2	1	1		
46	ОФП. Основные позиции корпуса.	2	0	2		
47	Разминка. Растяжка.	2	0	2		
48	Разминка. «Медленный вальс», большой квадрат.	2	0	2		
49	Разминка. «Ча-ча-ча» основное движение в паре.	2	0	2		
50	ОФП. Растяжка.	2	0	2		

	Анкета-опросник					
51	Разминка. Основы музыкальной грамотности. Упражнения с разными ритмическими рисунками.	2	1	1		
52	Разминка. «Ча-ча-ча» основное движение в паре, сольно.	2	0	2		
53	ОФП. Танец «ча-ча-ча».	2	0	2		
54	Контрольное занятие.	2	0	2		
	Итого	108	31	77		

### Содержание программы

#### 1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теоретический курс: Знакомство с детьми. Беседа о стилях танца. Рассказ о происхождении танцев (классический танец, современные танцы, балльный танец, народный танец). Постановка целей и задач курса занятий, методы подачи материала. Беседа о технике безопасности.

Практический курс: Знакомство с учениками, с их индивидуальными особенностями. Выявление их физической подготовки.

#### 2. Основы музыкальной грамотности.

Теоретический курс: Объяснение музыкальных терминов, знакомство с предметом ритмики (ритм). Объяснение понятий музыкальный размер, темп, ритм, длительность. Объяснение необходимости исполнять движения под музыку и слушать ритм.

Практический курс: Изучение и выполнение определенных упражнений для формирования музыкальности. Исполнение упражнений с простым и синкопированным ритмом. Подготовка к изучению танцев со сложным ритмом.

#### 3. Основы хореографической грамотности.

Теоретический курс: Объяснение основных классических положений рук (подготовительная позиция, первая, вторая и третьи позиции), их правильное исполнение и функции в танцевальных упражнениях. Объяснение основных классических положений ног (первая, вторая, третья, четвертая, пятая, шестая позиции), их правильное исполнение и функции в танцевальных упражнениях. Объяснение основных ошибок при изучении упражнений на позиции рук и ног.

Практический курс: Демонстрация и выполнение вместе с учениками определенных классических позиций (как рук, так и ног). Исполнение этих упражнений учениками на середине зала и у станка (port de bras для рук). Отработка позиций ног (первая, вторая, третья, пятая, затем четвертая). Упражнения у палки и на середине зала на выворотность.

#### 4. Растяжка, стрейтчинг, ОФП.

Теоретический курс: Что такое игровой стретчинг. Как влияет стретчинг на здоровье человека. Основные разделы (например, укрепление мышц тазового пояса и ног). Какие упражнения нужно выполнять в данных разделах («бабочка», «лягушка», «бег» и т.п.). Развитие мышечного корсета воспитанника.

Практический курс: Изучение системы растяжек и физических упражнений, а также правильного дыхания при выполнении упражнений на разные группы мышц.

#### 1. Основы народных танцев.

Теоретический курс: Изучение истории некоторых танцев, знакомство с основными понятиями (технический элемент, работа стопы, положение корпуса, направление, подъемы и снижения), изучение ритма и количества шагов в некоторых танцах.

#### 2. Народные танцы.

Теоретический курс: Знакомство с танцами «полька» (берлинская) и «модный рок» и т.д., основные движения, а также другими линейными и парными детскими танцами. Объяснение особенностей исполнения элементов этих танцев.

Практический курс: исполнение «ритмических рисунков» и упражнений для развития ритма ребенка, исполнение маршей и других упражнений на ритм, разучивание танцев «берлинская полька», «модный рок», «танец с хлопками», «телевизор», «пингвины» и другие. Отработка вариаций этих танцев.

3. Отработка танцевальных комбинаций/танцев.

Практический курс: практическая работа над ошибками. Отработка танцевальных комбинаций со счетом и без музыки, со счетом и с музыкой, без счета и с музыкой. Повторение пройденного материала, танцев и танцевальных направлений.

4. Контрольное занятие.

Практический курс: зачет.