Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 490 с углублённым изучением иностранных языков
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
школы
Протокол от 27.08.2020
№ 1

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
И.Б.Александрова
Приказ от 27.08.2020
№ 392-О

Рабочая программа объединения
«Ритмы танца»
Возраст учащихся: 7-13 лет
Срок реализации: 2020-2021 год

Разработчик:
Мизёва Алёна Игоревна, педагог дополнительного образования.

РАССМОТРЕНО
на заседании ОДОД

Председатель МО
Е.А. Урвачева
Протокол от 26.08.2020
№ 1

СОГЛАСОВАНО
руководитель ОДОД
Е.А. Урвачева
2020 г.

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Особенности 1 года обучения

В первый год обучения учащиеся знакомятся с таким видом искусства, как танец. Узнают разновидности танцев, большой акцент делается на ритмику. Дети с первых дней учатся слушать друг друга, выполняя синхронно простые движения. Хлопки и притопы исполняются с разной скоростью. Занятия строятся, при использовании французской и английской терминологии.

Наибольшее количество часов в программе уделено разделу «Разминка, par terre тренаж» (балетная гимнастика). Связано это с тем, что в первый год обучения необходимо правильно начать ставить руки и работать над выворотностью стоп. Чтоб у каждого обучающегося изначально начинал формироваться один «почерк» исполнения танцевальных элементов.

При этом основой занятий являются ассоциативное мышление, способствующие развитию различных познавательных процессов: детской фантазии, воображения, памяти. Необходимо постепенно развивать в детях интерес в получении знаний о танцевальном искусстве, а также желание заниматься творческой деятельностью. В связи с этим, программа обучения выстроена как система, переходящая от простого к сложному, в которой используется комплекс различных средств и методов.

Задачи

Обучающие:

обучить основным движениям классического тренажа;

обучить базовым движениям, комбинациям и фрагментам из репертуара ансамбля; познакомить с историей возникновения танца; познакомить с хореографической терминологией.

Развивающие:

способствовать развитию и укреплению опорно-мышечного аппарата через движения par terre тренажа; развить координацию, пластику движений;

Воспитательные:

воспитать силу воли, настойчивость;

сформировать интерес к танцу.

Ожидаемые результаты 1 года обучения:

После освоения программы 1 года обучения, обучающиеся смогут показать следующие результаты:

Предметные:

будут знать основные движения классического тренажа;

будут знать базовые движения, комбинации и фрагменты из репертуара ансамбля;

будут знать историю возникновения танца; будут знать хореографическую терминологию.

Развивающие:

у обучающихся будет укрепляться опорно-мышечный аппарат через движения par terre тренажа;

у обучающихся будет развиваться координация и пластика движений.

Воспитательные:

у обучающихся будет формироваться сила воли, настойчивость;

у обучающихся будет формироваться интерес к танцу.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Введение. Инструктаж по ОТ. Теория: Знакомство с образовательной программой «Ритмы танца». Цели, задачи на учебный год

- Организационное занятие.
- Вводное занятие.

- Инструктаж по технике безопасности (Инструктаж по охране труда. Беседа о правилах поведения в помещениях и на улице.

Изучение правил исполнения движений. Искусство танца. Основные термины в различных направлениях хореографии. История возникновения танцевальных направлений. Изучение правил исполнения хореографических движений. Практика: Разминка в зале. Учим поклон – приветствие в хореографическом зале. Ориентация в зале по точкам.

1. **Азбука музыкального движения**. Теория: Понятие о характере танца. Особенности ритмов изучаемых танцев. Темп. Динамические оттенки. Музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4. Понятие о сильной и слабой доле, длительности такта, музыкальные фразы. Мелодия и движение. Темп. Практика: Фигурная маршировка: из колонны в шеренгу и обратно; из круга в колонну и линии; из одного круга в два и обратно; из шеренги в кружочки и звездочку. Шаги на месте вокруг себя, направо, влево.

2. **Разминка, par terre тренаж (балетная гимнастика)** Теория: Упражнения на формирование мышечного корсета. Упражнения, сидя на полу. Развитие координации движений, головы рук, корпуса. Практика: Упражнения, сидя на полу: вытягивание пальцев и подъёмов ног, поочередное и одновременное сокращение стоп; вращательное движение; «велосипед»; наклоны корпуса к ноге, попеременно в стороны и вперед (ноги вытянуты); положение ног «стопа к стопе» - наклоны вперед; упражнения, лежа на полу, на животе: «Лодочка» - вытягивание корпуса с одновременным подъемом вытянутых рук и ног; «Русалочка» - прогиб корпуса назад, упираясь руками на пол; «Колобок» - достаем голову ногами. Разминка - включает в себя движения на развитие координации движений, головы, рук, корпуса. Упражнения на развитие выносливости, силы ног, гибкости позвоночника, растяжку: сидя на полу, лежа на спине, на животе; упражнения на формирование мышечного корсета.

3. **Основы современного танца.** Разминка по кругу. Практика: Разминка по кругу: изучение различных танцевальных шагов (ходы с носка-пятки + различные комбинации шагов), видов бега, подскоки, галоп. Позиции рук. Танцевальные шаги: простой с носка, переменный, с ударом. Приставной шаг.

4. **Основы классического танца** Теория: Позиции ног и рук, постановка головы, подъем на полу пальцы, прыжки. Практика: Упражнения: Позиции ног I, II, III, V. Позиции рук I, II, III, подготовительное положение. Батман тандю: вперед, сторону, назад на 2т 4/4. Деми плие I, II, III, позиция на 2т 4/4. Упражнения для постановки головы. Подготовка к Батман тандю жете на т 4/4. Подготовительное движение рук (препорасьон) на 2т 4/4.Деми Рон де жамб пар терр на 4/4, 2/4 – 1/2 круга (лицом к станку)

5. **Танцевальная практика с элементами импровизации** Теория: Движения классического и народно-сценического танцев. Историческая справка номера. Практика: Постановка танцев. Освоение основных комбинаций из танцев.

7**. Открытое занятие для родителей**

8. **Итоговое занятие** Теория: Подведение итогов за учебный год Практика: Повторение пройденного материала, рекомендации для обучающихся.

3.КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ занятия	**Содержание занятия**	**Часы**	**Формы контроля**	**Дата по плану**	**Дата по факту**	**Примечание**
1.	Вводное занятие.	2	Устный	сентябрь		

	Инструктаж по технике безопасности.		опрос, практика			
2.	Искусство танца. Значение танца в жизни людей.	2	практика	сентябрь		
3.	Разновидности танцев.	2	практика	сентябрь		
4.	Ритмопластика (разминка, упражнения на развитие ориентировки в пространстве)	2	Практика	сентябрь		
5.	Ритмопластика (разминка, упражнения на развитие ориентировки в пространстве)	2	Практика	сентябрь		
6.	Танцевальная азбука (разучивание танцевальных движений и шагов). перестроение.	2	Практика	сентябрь		
7.	Танцевальная азбука (разучивание танцевальных движений и шагов). перестроение.	2	Практика	октябрь		
8.	Танцевальная азбука (разучивание танцевальных движений и шагов). перестроение.	2	Практика	октябрь		
9.	Разминка, par terre тренаж (балетная гимнастика)	2	Практика	октябрь		
10.	Разминка, par terre тренаж (балетная гимнастика)	2	Практика	октябрь		
11.	Разминка, par terre тренаж (балетная гимнастика)	2	Практика	октябрь		
12.	Разминка, par terre тренаж (балетная гимнастика)	2	Практика	октябрь		
13.	Разминка, par terre тренаж (балетная гимнастика)	2	Практика	октябрь		
14.	Разминка, par terre тренаж (балетная гимнастика)	2	Практика	октябрь		
15.	Разминка, par terre тренаж (балетная гимнастика)	2	Практика	октябрь		
16.	Разминка, par terre тренаж (балетная гимнастика)	2	Практика	октябрь		
17.	Разминка, par terre тренаж (балетная гимнастика)	2	Практика	ноябрь		
18.	Разминка, par terre тренаж	2	Практика	ноябрь		

	(балетная гимнастика)					
19.	Разминка, par terre тренаж (балетная гимнастика)	2	Практика Зачет	ноябрь		
20.	Разминка, par terre тренаж (балетная гимнастика)	2	Практика Зачет	ноябрь		
21	Разминка, par terre тренаж (балетная гимнастика)	2	Устный опрос	ноябрь		
22.	Разминка, par terre тренаж (балетная гимнастика)	2	Практика	ноябрь		
23.	Разминка, par terre тренаж (балетная гимнастика)	2	Практика	ноябрь		
24.	Разминка, par terre тренаж (балетная гимнастика)	2	Практика	ноябрь		
25.	Разминка, par terre тренаж (балетная гимнастика)	2	Практика	ноябрь		
26.	Разминка, par terre тренаж (балетная гимнастика)	2	Практика	декабрь		
27.	Разминка, par terre тренаж (балетная гимнастика)	2	Практика	декабрь		
28.	Развитие координации движений	2	Практика	декабрь		
29.	Развитие координации движений	2	Практика	декабрь		
30.	Танцы народов мира	2	Практика	декабрь		
31.	Танцы народов мира.	2	Практика	декабрь		
32.	Позиции рук и ног в восточном танце	2	Практика	декабрь		
33.	Позиции рук и ног в восточном танце.	2	Зачёт	декабрь		
34.	Разучивание связок восточного танца.	2	Устно, практика	январь		
35.	Разучивание связок восточного танца.	2	Практика	январь		
36.	Разучивание связок восточного танца.	2	Практика	январь		
37.	Разучивание отдельных элементов, движений. Соединение и постановка современного танца.	2	Практика	январь		
38.	Разучивание отдельных элементов, движений. Соединение и постановка современного танца	2	Практика	январь		
39.	Разучивание отдельных	2	Практика	январь		

	элементов, движений. Соединение и постановка современного танца					
40.	Разучивание отдельных элементов, движений. Соединение и постановка современного танца.	2	Практика	февраль		
41.	Постановка корпуса в классич. танце лежа на полу. Упражнение для отдыха «Камушек».	2	Практика	февраль		
42.	Выполнение упражнений для развития гибкости «Бутерброд», «Поплавок», «Горка-домик».	2	Практика. Зачёт	февраль		
43.	Простые упражнения для развития гибкости спины	2	Устно Практика	февраль		
44.	Упражнение «лодочка» и «корзинка»	2	Практика	февраль		
45.	Выполнение упражнений на укрепление мышц тела, на выработку правильной осанки.	2	Практика	февраль		
46.	Поперечный шпагат – изучение правил шпагата у стены. Упражнения для позвоночника	2	Практика	февраль		
47.	Сочетание изученных упражнений в единую простейшую комбинацию	2	Практика	февраль		
48.	Сочетание изученных упражнений в единую простейшую комбинацию	2	Практика. Зачёт	март		
49.	Изучение основного закона джазового танца - изоляция. Игра «Сломанная игрушка».	2	Устно. Практика	март		
50.	Выполнение упражнений для головы и плеч с использованием понятия изоляция. Игра «Сломанная игрушка».	2	Практика	март		
51.	Выполнение упражнений для головы и плеч с использованием понятия	2	Устно, Практика	март		

	изоляция. Игра «Сломанная игрушка».					
52.	Выполнение упражнений для рук и бедер с использованием понятия изоляция.	2	Практика	март		
53.	Выполнение упражнений для всех частей тела. Закрепление понятия изоляция.	2	Практика	март		
54.	Выполнение упражнений для всех частей тела. Закрепление понятия изоляция.	2	Практика	март		
55.	Соединение простых движений в единую комбинацию.	2	Практика	март		
56.	Ориентировка в пространстве – понятие «точек» в пространстве. Игра «Часики».	2	Практика	апрель		
57.	Изучение 1 позиций ног, положения ног flax в джазовом танце. Изучение положений рук на поясе.	2	Практика, Зачёт	апрель		
58.	Пространственное построение на площадке.	2	Устно, Практика	апрель		
59.	Понятие интервала и промежутка. Игра «Вернуться в домик»	2	Практика	апрель		
60.	Игра «Вернуться в домик». Изучение упражнения «Кошечка».	2	Практика	апрель		
61.	Понятие простейших рисунков на площадке – линия, круг. Игра «Вернуться в домик».	2	Практика	апрель		
62.	Понятие простейших рисунков на площадке – линия, круг. Игра «Вернуться в домик».	2	Практика	апрель		
63.	Разница между понятиями: колонна и линия; игра	2	Практика	апрель		

	«Паровозик».					
64.	Повтор простых движений под музыку на продвижение по диагонали: шаги, подскоки, бег.	2	Практика	апрель		
65.	Повтор простых движений под музыку на продвижение по диагонали: шаги, подскоки, бег.	2	Практика, Зачёт	май		
66.	Значение позиций рук и ног в танце	2	Устно, Практика,	май		
67.	Танец и эмоции. Игра «Покажи эмоцию танцем»	2	Практика	май		
68.	Танец и эмоции. Игра «Покажи эмоцию танцем»	2	Практика	май		
69.	Танец и эмоции. Игра «Покажи эмоцию танцем»	2	Практика	май		
70.	Разучивание композиции. Отработка художественной выразительности.	2	Практика	май		
71.	Разучивание композиции. Отработка художественной выразительности.	2	Практика	май		
72.	Итоговое занятие	2	Зачет	май		
	Итого	144				