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

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
школы
Протокол от 15.06.23
№ 10

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
Н.Б.Александрова
Приказ от 15.06.23
№ 361-О

Рабочая программа объединения
«Ритмы танца »
Возраст учащихся: 7-12 лет
Срок освоения: 2023-2024 год

Разработчик:
Мизёва Алёна Игоревна, педагог дополнительного образования, хореограф.

РАССМОТРЕНО
на заседании ОДОД

Председатель МО
_____ Е.А. Урвачева
Протокол от _____
№ _____

СОГЛАСОВАНО
руководитель ОДОД
_____ Е.А. Урвачева
_____ 2023 г.

Пояснительная записка

Особенности первого года обучения:

На первом году обучения дети с первых дней занятий приучаются к дисциплине, ответственному отношению к танцевальному искусству, изучают танцевальную азбуку на примере простых движений. Изучают простые шаги и движения рук, подготовка к более сложным танцевальным элементам.

- приучить с первых дней занятий к дисциплине
- ответственное отношение к танцевальному искусству

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.

Примерный репертуар 1. Музыкально-ритмические композиции («Полонез», «Восток», «Раз ладошка», «Веселый паровозик», «Танец с зонтиками», «Танец с султанчиками»); 2. Тематические композиции («Танец снежинок», «Танец гномиков», «Весенний вальс»); 3. Народно-сценические композиции («Русский перепляс», «Матрёшечки», «Китайский танец с веерами», «Китайский танец с зонтиком», «Чешская полька»).

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

Предметные:

1. будут знать основные движения классического тренажа;
2. будут знать базовые движения, комбинации и фрагменты из репертуара ансамбля;
3. будут знать историю возникновения танца; будут знать хореографическую терминологию.

Развивающие:

1. у обучающихся будет укрепляться опорно-мышечный аппарат через движения par terre тренажа;
2. у обучающихся будет развиваться координация и пластика движений.
3. Воспитательные:
4. у обучающихся будет формироваться сила воли, настойчивость;
5. у обучающихся будет формироваться интерес к танцу.

Содержание 1 года обучения

1. Введение.
2. Инструктаж по ОТ.
3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. Основы народно-сценического танца. Разминка по кругу. Теория: Элементы народных танцев. Практика: Разминка по кругу: проучивание различных танцевальных шагов (ходы с носка-пятки + различные комбинации шагов), видов бега, подскоки, галоп. Позиции рук. Танцевальные шаги: простой с носка, переменный, с ударом. Русский бег на месте, с продвижением. Притопы всей стопой: одинарный, тройной. Приставной шаг, гармошечка. «Ковырялочка» без подскока. Основные движения китайского танца (ход с каблука на носок, работа рук, работа с предметом (веер, платочек, зонт), комбинации на координацию головы, рук, корпуса. Мальчики: подготовка к присядке «мячик» VI позиция, I позиция. Полуприсядка с выводом ноги на каблук.

7. Основы классического танца Теория: Позиции ног и рук, постановка головы, подъем на полупальцы, 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 25 1т 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)

8. Танцевальная практика с элементами импровизации Теория: Движения классического и народно-сценического танцев. Историческая справка номера. Практика: Постановка танцев. Освоение основных комбинаций из танцев: «Матрёшечки», «Восток», «Раз ладошка», «Новогодняя полька». Освоение движений, комбинаций танца и отработка исполнительских нюансов.

9. Культурно-досуговая деятельность Теория: Правила поведения в театре. Инструктаж по технике безопасности. Практика: Посещение музыкально-хореографических спектаклей.

8. Концертная деятельность Теория: Подготовка к концертной деятельности. Практика: Участие в концертной деятельности.

9. Открытое занятие для родителей

10. Итоговое занятие:

Теория: Подведение итогов за учебный год.

Практика: Повторение пройденного материала, рекомендации для обучающихся.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Тема урока	Основные виды деятельности	Формы контроля	Дата проведения		Примечание
				по плану	фактически	
1	Знакомство с образовательной программой	групповая	устный	Сентябрь		2 часа
2	Организационное занятие.	групповая	устный	Сентябрь		2 часа
3	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасностиИзучение правил исполнения движений.	групповая	устный, практика	Сентябрь		2 часа
4	Азбука музыкального движения (разминка)	групповая	практика	Сентябрь		2 часа
5	Азбука музыкального движения (разминка)	групповая	практика	Сентябрь		2 часа
6	Азбука музыкального движения (разминка)	групповая	практика	Сентябрь		2 часа
7	Разминка, par terre тренаж (балетная гимнастика)	групповая	практика	Сентябрь		2 часа
8	Разминка, par terre тренаж (балетная гимнастика)	групповая	практика	Сентябрь		2 часа
9	Разминка, par terre тренаж (балетная гимнастика)	групповая	практика	Октябрь		2 часа
10	Разминка, par terre тренаж (балетная гимнастика)	групповая	практика	Октябрь		2 часа
11	Разминка, par terre тренаж (балетная гимнастика)	групповая	практика	Октябрь		2 часа
12	Разминка, par terre тренаж (балетная гимнастика)	групповая	практика	Октябрь		2 часа
13	Разминка, par terre тренаж (балетная гимнастика)	групповая	практика	Октябрь		2 часа

14	Разминка, par terre тренаж (балетная гимнастика)	групповая	практика	Октябрь		2 часа
15	Разминка, par terre тренаж (балетная гимнастика)	групповая	практика	Октябрь		2 часа
16	Разминка, par terre тренаж (балетная гимнастика)	групповая	практика	Октябрь		2 часа
17	Разминка, par terre тренаж (балетная гимнастика)	групповая	практика	Октябрь		2 часа
18	Разминка, par terre тренаж (балетная гимнастика)	групповая	практика	Ноябрь		2 часа
19	Разминка, par terre тренаж (балетная гимнастика)	групповая	практика	Ноябрь		2 часа
20	Разминка, par terre тренаж (балетная гимнастика)	групповая	практика	Ноябрь		2 часа
21	Разминка, par terre тренаж (балетная гимнастика)	групповая	практика	Ноябрь		2 часа
22	Разминка, par terre тренаж (балетная гимнастика)	групповая	практика	Ноябрь		2 часа
23	Разминка, par terre тренаж (балетная гимнастика)	групповая	практика	Ноябрь		2 часа
24	Разминка, par terre тренаж (балетная гимнастика)	групповая	практика	Ноябрь		2 часа
25	Разминка, par terre тренаж (балетная гимнастика)	групповая	практика	Ноябрь		2 часа
26	Разминка, par terre тренаж (балетная гимнастика)	групповая	практика	Ноябрь		2 часа
27	Разминка, par terre тренаж (балетная гимнастика)	групповая	практика	Декабрь		2 часа
28	Основы народно-сценического танца. Разминка по кругу.	групповая	практика	Декабрь		2 часа
29	Основы народно-сценического танца. Разминка по кругу.	групповая	практика	Декабрь		2 часа
30	Основы народно-сценического танца. Разминка по кругу.	групповая	практика	Декабрь		2 часа

31	Основы народно-сценического танца. Разминка по кругу.	групповая	практика	Декабрь		2 часа
32	Основы народно-сценического танца. Разминка по кругу.	групповая	практика	Декабрь		2 часа
33	Основы народно-сценического танца. Разминка по кругу.	групповая	практика	Декабрь		2 часа
34	Основы народно-сценического танца. Разминка по кругу.	групповая	практика	Декабрь		2 часа
35	Основы народно-сценического танца. Разминка по кругу.	групповая	практика	Январь		2 часа
36	Основы народно-сценического танца. Разминка по кругу.	групповая	практика	Январь		2 часа
37	Основы народно-сценического танца. Разминка по кругу.	групповая	практика	Январь		2 часа
38	Основы народно-сценического танца. Разминка по кругу.	групповая	практика	Январь		2 часа
39	Основы народно-сценического танца. Разминка по кругу.	групповая	практика	Январь		2 часа
40	Основы народно-сценического танца. Разминка по кругу.	групповая	практика	Январь		2 часа
41	Основы народно-сценического танца. Разминка по кругу.	групповая	практика	Февраль		2 часа
42	Основы народно-сценического танца. Разминка по кругу.	групповая	практика	Февраль		2 часа
43	Основы народно-сценического танца. Разминка по кругу.	групповая	практика	Февраль		2 часа
44	Основы народно-сценического танца. Разминка по кругу.	групповая	практика	Февраль		2 часа
45	Основы народно-сценического танца. Разминка по кругу.	групповая	практика	Февраль		2 часа
46	Основы народно-сценического танца. Разминка по кругу.	групповая	практика	Февраль		2 часа
47	Основы классического танца	групповая	практика	Февраль		2 часа
48	Основы классического танца	групповая	практика	Февраль		2 часа

49	Основы классического танца	групповая	практика	Март		2 часа
50	Основы классического танца	групповая	практика	Март		2 часа
51	Основы классического танца	групповая	практика	Март		2 часа
52	Основы классического танца	групповая	практика	Март		2 часа
53	Основы классического танца	групповая	практика	Март		2 часа
54	Танцевальная практика с элементами импровизации	групповая	практика	Март		2 часа
55	Танцевальная практика с элементами импровизации	групповая	практика	Март		2 часа
56	Танцевальная практика с элементами импровизации	групповая	практика	Март		2 часа
57	Танцевальная практика с элементами импровизации	групповая	практика	Апрель		2 часа
58	Танцевальная практика с элементами импровизации	групповая	практика	Апрель		2 часа
59	Танцевальная практика с элементами импровизации	групповая	практика	Апрель		2 часа
60	Танцевальная практика с элементами импровизации	групповая	практика	Апрель		2 часа
61	Танцевальная практика с элементами импровизации	групповая	практика	Апрель		2 часа
62	Танцевальная практика с элементами импровизации	групповая	практика	Апрель		2 часа
63	Танцевальная практика с элементами импровизации	групповая	практика	Апрель		2 часа
64	Танцевальная практика с	групповая	практика	Апрель		2 часа

	элементами импровизации					
65	Танцевальная практика с элементами импровизации	групповая	практика	Апрель		2 часа
66	Культурно-досуговая деятельность	групповая	практика	Май		2 часа
67	Концертная деятельность	групповая	практика	Май		2 часа
68	Концертная деятельность	групповая	практика	Май		2 часа
69	Концертная деятельность	групповая	практика	Май		2 часа
70	Открытое занятие для родителей	групповая	практика. зачёт	Май		2 часа
71	Открытое занятие для родителей	групповая	практика. зачёт	Май		2 часа
72	Итоговое занятие	групповая	зачёт	Май		2 часа