

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4 С УГЛУБЛЕННЫМ  
ИЗУЧЕНИЕМ ФРАНЦУЗСКОГО ЯЗЫКА ИМЕНИ ЖАКА-ИВА КУСТО  
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета  
ГБОУ СОШ № 4 Кусто  
Протокол № 1  
От 30 августа 2019 г.  
Председатель



Т.Р.Берлина

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора ГБОУ СОШ № 4  
Кусто  
От 31 августа 2019 г. № 31081

Директор



Т.Р.Берлина

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«ТАНЦУЕМ ВМЕСТЕ»

Разработчик программы:  
Педагог дополнительного образования  
Карецкая Анна Алексеевна

Возраст обучающихся – 15 - 17 лет

Срок реализации – 1 год

## 1. Пояснительная записка

**Направленность:** Программа «Танцевальная мозаика» относится к художественной направленности. По уровню освоения программа является общекультурной.

**Актуальность:** в том, что программа является модифицированной, большое внимание уделено интеграции в единое целое хореографического искусства. Танец привлекает детей и подростков богатой возможностью пластического самовыражения, возможностью формирования культуры общения, способность вселять в человека бодрость, оптимизм, уверенность в себе. Танец является многогранным инструментом комплексного воздействия на личность ребенка.

**Отличительные особенности** Данная программа позволяет решать не только обучающие задачи, но и создает условия для формирования у обучающихся таких личностных качеств, как уверенность в себе, доброжелательное отношение к сверстникам, способность работать в группе и проявлять лидерские качества. Вопросы гармоничного развития и творческой самореализации находят свое разрешение в условиях хореографии. Открытие в себе неповторимой индивидуальности поможет ребенку реализовать себя в учебе, творчестве, в общении с другими. На занятиях ученик активно развивает творческие способности, укрепляет здоровье, развивает слух, темпо-ритм, формирует фигуру и осанку.

### **Адресат:**

Занятия проходят в разновозрастных группах: 11-13 лет.

Количество занимающихся в кружке – от 15 человек.

Продолжительность занятий в секции – 2 раза в неделю по 1 часу, 1 раз в неделю по 1 часу.

Изучение программы рассчитано на 1 год.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по танцам и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала для работы на 36 и 72 часа и направлена на более качественный уровень освоения творческих способностей.

**Цель:** Формирование всесторонне развитой личности, раскрытие потенциальных способностей, а также сохранение и укрепление здоровья детей.

### **Задачи:**

#### Обучающие:

- обучить основам партерной гимнастики;
- поэтапное овладение основам базовых шагов;
- обучить простейшим элементам классического и народного танца;
- обучить элементам музыкальной грамоты;
- познакомить детей с историей возникновения и развития танца.

## **Задачи:**

### Обучающие:

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- приобретение специальных знаний по ритмической гимнастике, что дает возможность осмысленно применять их в личном творчестве;
- освоение и совершенствование техники движений;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- формирование знаний о музыкальной грамоте;
- формирование знаний по правилам музыкальных игр, навыкам простейшего построения танца.

### Развивающие:

- развитие основных физических качеств и способностей (кондиционных и координационных);
- укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма, содействие нормальному физическому развитию.
- развитие танцевальности и музыкальности.

### Воспитательные:

- воспитание интереса и потребности в систематических занятиях танцами;
- воспитание гигиенических навыков и правильного режима;
- воспитание дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы, честности и отзывчивости;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов, активной, творчески мыслящей личности;

**Условия реализации программы:** планируемая численность каждой группы обучающихся от 15 до 20 человек в возрасте от 15 до 17 лет, проживающие в Василеостровском районе города Санкт-Петербурга. Для организации полноценного тренировочного процесса необходимо иметь от 15 до 20 гимнастических коврика, скакалки, гимнастические палки, набивные мячи, музыкальный центр.

**Планируемые результаты:** в результате освоения программы обучающиеся должны получить предметные, метапредметные и личностные результаты.

### Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные формы и виды пластической и хореографической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов танца, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### Метапредметные результаты:

- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок
- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей; владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

#### Личностные результаты:

- гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;
- готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни;
- сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

## 2. Учебный план

№	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
1	«Ритмика, элементы музыкальной грамоты»	10	2	8	Беседа Опрос Тестирование
2	«Элементы классического танца»	14	2	12	Беседа Опрос Тестирование
3	«Элементы русского танца»	13	2	11	Беседа Опрос Тестирование
	«Элементы бального танца»	9		9	
4	««Элементы национального танца»	6	-	6	Беседа Опрос Тестирование
	«Постановочно – репетиционная работа»	16		16	
5	Контрольные испытания.	4	-	4	Тестирование Анализ
Итого:		72	6	66	

### 3.Рабочая программа

Особенности:

Предполагает освоение азов ритмики, изучение простейших элементов парной гимнастики, изучение танцевальных элементов, применяя игровые технологии, исполнение простых танцевальных композиций и танцев, максимально подобранные для занимающихся разных возрастов.

Задачи:

1. Обучающие:

- Продолжать формировать у учеников и их родителей специфических знания, умения и навыки, таких как:
- выработка правильной, красивой осанки
- развитие мышечного чувства
- умение красиво и координационно правильно двигаться под музыку.
- Научить основным танцевальным движениям;
- Продолжать знакомить с разнообразными видами хореографического искусства.

2. Развивающие:

- Способствовать совершенствованию основных психомоторных качеств (переключаемости движений и двигательной памяти);
- Развивать основы музыкальной культуры, танцевальности, артистизма, эмоциональной сферы, координации хореографических движений;
- Развивать пространственные представления и координацию движений.

3. Воспитательные:

- Формировать и совершенствовать коммуникативные межличностные отношения (педагог – воспитанник, партнер – партнерша, участник – коллектив);
- Содействовать самостоятельности в выполнении танцевальных композиций;
- Воспитывать бережное отношение друг к другу;
- Воспитывать ответственное отношение к выполнению задания, стремление доводить начатое до конца;
- Содействовать повышению уровня самооценки ребенка;
- Воспитывать в детях силу воли, трудолюбия и дисциплины.

Ожидаемые результаты:

- умение ориентироваться в пространстве;
- знать рисунок танца, уметь показать геометрическую точность рисунка;
- согласовать движения в танце.

### Содержание

#### Раздел 1. «Ритмика, элементы музыкальной грамоты»

1. Ритмические упражнения:

- упражнения на дыхание;
- физиологическая разминка по принципу сверху вниз.

2. Упражнения на ковриках:

- лежа на животе – поднимание рук и ног одновременно и поочередно, покачивание;
- лежа на спине – поднимание ног, махи ногами;
- сидя – сгибание туловища, упражнения для стоп, махи ногами, выпрямление спины;
- статические позы (вспомогательные) – «кузнечик», «змея», «верблюд» и т.д.

3. Упражнения для развития художественно-творческих способностей:

- движения в образах;
- пантомима.

4. Упражнения на пластику и расслабление:

- пластичные упражнения для рук;
- наклоны корпуса в координации с движениями рук;
- напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела.

5. Пространственные упражнения:

- продвижения с прыжками, бег, поскоки;
- перестроение из одной фигуры в другую.

6. Ритмические комбинации:

- связки ритмичных движений;
- этюды;
- танцевальная импровизация.

**Раздел 2. «Элементы классического танца»»**

1. Постановка корпуса, позиции ног (I, II, III, IV, V), позиции рук (I, II, III, подготовительная) в центре зала, поклон (усложнение).

- плие;
- пор-де-бра.

2. Упражнения на середине зала:

- приседания и полуприседания;
- поднимание стопы на полупальцы;
- движение в координации рук и ног по позициям, повороты.

3. Прыжки, верчения:

- прыжки на месте по I, II, III позициям ног;
- верчения на середине зала (понятие «точки»), в диагонали.

2. 4. Комбинации движений классического танца:

- этюды;
- координация движений рук и ног в исполнении прыжков и верчений;
- координация рук и ног в исполнении движений на середине.

**Раздел 3. «Элементы русского танца»»**

1. Основные положения рук, ног, постановка корпуса, поклон (усложнение).

2. Основные танцевальные движения:

- танцевальные шаги – с каблука, боковые, с притопом, бег, притопы – одинарный, двойной, тройной;
- «Ковырялочка», «Моталочка», «Гармошка»;
- повороты, прыжки.

3. Комбинации русского народного танца «Плясовая».

**Раздел 4. «Элементы бального танца»»**

1. Основные положения рук, ног, положения в паре, поклон (усложнение).

2. Основные элементы бального танца:

- элементы танца «Вальс» - прямой вальсовый шаг, прямой вальсовый шаг с поворотом, вальсовое движение «Лодочка»;
- свободная композиция (работа в паре);
- элементы танца «Рок-н-ролл» - основной ход, приставные шаги, прыжки, повороты.

3. Комбинации бальных танцев «Вальс», «Рок-н-ролл» - связка отдельных элементов в хореографические комбинации.

## Раздел 5. «Элементы национального танца»

1. Основные положения рук, ног, постановка корпуса.
2. Основные танцевальные движения.
3. Композиции национального танца (ирландский танец)  
- связка отдельных элементов в свободные композиции.

## Раздел 6. «Постановочно-репетиционная работа»

1. Изучение движений танцевального номера;
2. Отработка движений танцевального номера;
1. Соединение движений в комбинации;
2. Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок;
3. Репетиционная работа.

### Календарно-тематическое планирование

	Название	Кол-во часов	Дата проведения по плану
1	Вводное занятие, техника безопасности	1	03.09.2019
2	Движения для разогрева позвоночника (наклоны и изгибы торса во всех направлениях, упражнения на напряжение и расслабление позвоночника)	1	05.09.2019
3	Знакомство с основными элементами различных танцев	1	10.09.2019
4	Отработка элементов танца	1	12.09.2019
5	«Четыре точки» - тело образует букву «Л» и опирается на руки и на ноги.	1	17.09.2019
6	Отработка движений	1	19.09.2019
7	Просмотр видеофильмов или концертов различных видов танца в паре	1	24.09.2019
8	Отработка связок	1	26.09.2019
9	Отработка связок	1	01.10.2019
10	Знакомство с танцем: «По всем направлениям»	1	03.10.2019
11	Знакомство с танцем: «По всем направлениям»	1	08.10.2019
12	Отработка элементов	1	10.10.2019
13	Гимнастические упражнения	1	15.10.2019
14	Акробатика в современном танце	1	17.10.2019
15	Отработка движений, связок	1	22.10.2019
16	Отработка движений, связок	1	24.10.2019
17	Отработка движений, связок	1	29.10.2019
18	Отработка всего танца	1	31.10.2019
19	Знакомства с направлением «Латина»	1	05.11.2019
20	Упражнения из тренинга актерского мастерства на освобождение от мышечного напряжения и телесного зажима	1	07.11.2019



21	Знакомства с танцем «Сальса»	1	12.11.2019
22	Отработка всего танца «По всем направлениям»	1	14.11.2019
23	Изучение основных элементов вальса	1	19.11.2019
24	Отработка всего танца «По всем направлениям»	1	21.11.2019
25	Изучение основных элементов вальса	1	26.11.2019
26	Отработка основных движений	1	28.11.2019
27	Акробатика в современном танце	1	03.12.2019
28	Отработка основных движений	1	05.12.2019
29	Упражнения из тренинга актерского мастерства на освобождение от мышечного напряжения и телесного зажима	1	10.12.2019
30	Отработка основных движений	1	12.12.2019
31	Упражнения из тренинга актерского мастерства на освобождение от мышечного напряжения и телесного зажима	1	17.12.2019
32	Отработка связок	1	19.12.2019
33	Отработка всего танца	1	24.12.2019
34	Отработка связок	1	26.12.2019
35	Отработка связок	1	09.01.2020
36	Отработка всего танца	1	14.01.2020
37	Базовые шаги аэробики	1	16.01.2020
38	Разучивание смены шагов	1	21.01.2020
39	Постанова собственных связок	1	23.01.2020
40	Базовые шаги аэробики	1	28.01.2020
41	Разучивание смены шагов	1	30.01.2020
42	Постанова собственных связок	1	04.02.2020
43	Базовые шаги аэробики	1	06.02.2020
44	Отработка движений, связок	1	11.02.2020
45	Упражнение, развивающее координацию	1	13.02.2020
46	Отработка движений, связок	1	18.02.2020
47	Упражнение, развивающее координацию	1	20.02.2020
48	Отработка движений, связок	1	25.02.2020
49	Добавление акробатических элементов в свой танец	1	27.02.2020
50	Отработка движений, связок	1	04.03.2020
51	Отработка движений, связок	1	06.03.2020
52	Отработка движений, связок	1	11.03.2020
53	Отработка движений, связок	1	13.03.2020
54	Просмотр и составление рисунков танца	1	18.03.2020
55	Применение рисунка по всем линиям танца	1	20.03.2020
56	Отработка движений, связок	1	25.03.2020
57	Отработка движений, связок	1	27.03.2020
58	Упражнение, развивающее координацию	1	02.04.2020
59	Отработка движений, связок	1	03.04.2020

60	Упражнение, развивающее координацию	1	07.04.2020
61	Составление группового танца	1	09.04.2020
62	Составление группового танца	1	14.04.2020
63	Отработка отдельных элементов	1	16.04.2020
64	Отработка отдельных элементов	1	21.04.2020
65	Отработка связок	1	23.04.2020
66	Отработка рисунка танца	1	28.04.2020
67	Прогон ранее выученных комбинаций	1	07.05.2020
68	Отработка связок	1	12.05.2020
69	Отработка рисунка танца	1	14.05.2020
70	Прогон ранее выученных комбинаций	1	19.05.2020
71	Отработка связок	1	21.05.2020
72	<b>Итоговое занятие</b>	1	26.05.2020
<b>Итого</b>		<b>72</b>	

#### 4. Оценочные и методические материалы

Для достижения цели, задач и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие хореографические принципы:

- принцип формирования у детей художественного восприятия через пластику;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения: гибкость, выворотность, пластичность.

Принципы дидактики:

- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- принцип доступности и посильности;
- принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности, в учебных целях.

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.
2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.
3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
4. Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Приемы:

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование.

Техническое и дидактическое обеспечение занятий.

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально – технического обеспечения:

- наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками;

- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи,
- специальная форма и обувь для занятий (для занятий партером – коврик);
- костюмы для концертных номеров.
- необходимо иметь реквизит: мячи, зонтики, шляпы и т.д.

### Система контроля результативности обучения

Система контроля результативности обучения			
Периодичность контроля			Форма и средства контроля
Выявление результатов обучения	Начальная диагностика	Начало учебного года (сентябрь-ноябрь)	Беседа
	Промежуточная диагностика	Середина учебного года (декабрь-февраль)	Опрос
	Итоговая диагностика	Конец учебного года (март-май)	Зачёт
Фиксация результатов обучения	Начальная фиксация	Начало учебного года (сентябрь-ноябрь)	Методическая разработка
	Промежуточная фиксация	Середина учебного года (декабрь-февраль)	Творческие работы
	Итоговая фиксация	Конец учебного года (март-май)	Тестирование
Предъявление результатов обучения	Уровень мероприятия	Приблизительная дата мероприятия	Форма предъявления результатов обучение
В начале учебного года	Учреждение	Октябрь-ноябрь	Тестирование
В середине учебного года	Учреждение	Декабрь-февраль	Контрольная работа, защита проектов
В конце учебного года	учреждение	Март-май	Итоговое занятие и концерт

#### 4.3 Информационные источники, используемые при реализации программы

Список литературы для педагога:

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
2. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967. – 203 с.
3. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно-методическое пособие. –М.: Аркти, 2005. – 108 с.

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
2. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967. – 203 с.
3. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно–методическое пособие. –М.: Аркти, 2005. – 108 с.
4. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий, 2003, 2006. – 72 с.

. Список литературы для детей:

1. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. Основные виды, сценарии занятий. –М.: 5 за знания, 2007. - 112 с.
2. Давыдова М.А. Музыкальное воспитание в детском саду. – М.: Вако, 2006. -240 с.
3. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112 с.
4. Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. – Харьков: Ранок. Веста. 2005 – 64 с.
5. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.
6. Латохина Л., Андрус Т. Творим здоровье души и тела. –СПб.: Пионер, 2000. – 336 с.
7. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000. - 112 с. 12. Савчук О. Школа танцев для детей -Спб.: Ленинградское издательство, 2009.-224с

### **5. Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	03.09.19	26.05.20	36	72	2 раза в неделю по 1 часу

Пролитно и пронумеровано  
листов

Директор ГБОУ №4 Кусто

Т.Р. Берлина

« 31 » Октября 2019 г.

