

ПРИНЯТО

Решением
Педагогического совета
ГБОУ лицея №226
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1
от «24» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 56/1 от 31.08.2023
Директор ГБОУ лицея №226
_____ Т.В. Семенова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Бальный танец»

1-2-3-4 КЛАСС
2 Часа в неделю
64 часа в год

2023-2024 учебный год

Разработал:
Дружинин Василий Сергеевич

**Санкт-Петербург
2023**

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Планируемые результаты изучения курса.....	4
Основное содержание учебного курса.....	5
Тематическое планирование	6
Календарно-тематическое планирование	7

Пояснительная записка

Танец - совершенно особый вид искусства. Было бы крайне легкомысленно считать танцы лишь развлечением, способом приятного времяпровождения. Танец отражает чувства. Через танец человек познает окружающий мир, учится взаимодействовать с ним. А еще танцы - прекрасное лекарство, помогающее избавиться от многих заболеваний и укрепить здоровье. Наши предки танцевали, когда хотели слиться с природой, энергетически подпитаться от нее. Последователь суфизма Хазрат Инайят Хан писал: «Здоровье есть состояние совершенного ритма и тона. Музыка есть ритм и тон. Когда здоровье не в порядке, это значит, что музыка в нас неправильна, необходима помощь гармонии и ритма, чтобы привести нас в состояние Гармонии и Ритма». Танец дарит человеку здоровье, понимаемое не как отсутствие болезненных ощущений, а как полнота и естественность жизни, как самореализация. Но танец - это и прекрасный лекарь. Он способствует уменьшению локального мышечного напряжения - так называемых зажимов. Одновременно происходит тренировка равновесия и дыхания, улучшаются подвижность и осанка. Любые танцы учат владеть своим телом, помогают скорректировать фигуру.

Задачи программы:

Обучающие:

- Научить упражнениям на развитие координации, гибкости, равновесия.
- Научить комплексу специальных хореографических упражнений.
- Освоить основные принципы танцевальных передвижений в различных танцах и основных технических действий.
- Изучение основ конкретного ритмического рисунка танцев разных программ.
- Изучение основ структуры танца, построение композиций.

Развивающие:

- Развитие физических качеств (ловкость, быстрота, гибкость, функции равновесия, прыгучесть, выносливость).
- Развитие ритмической координации.
- Работа над биомеханикой и фазами действий.
- Развитие сценического движения и эстетики.

1 площадка 192071 Санкт-Петербург ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, тел/факс 774-53-56
2 площадка 192241 Санкт-Петербург Южное шоссе д.55 корп. 7, строение 1; <http://226school.ru>; e-mail: info.sch226@obr.gov.spb.ru
-Развитие артистизма эмоциональных качеств.

-Развитие высших психических функций (память, внимание, мышление, воображение и представление).

Воспитательные:

-Воспитание стойкого интереса и целеустремленности к танцевальному спорту.

-Воспитание настойчивости, чувства прекрасного.

-Воспитание дружбы и товарищества, достоинства и чести, чувства долга и ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе.

-Воспитание культуры поведения и основ этикета.

-Воспитание трудолюбия, творческой активности и самостоятельности.

Планируемые результаты изучения курса

Личностные

Выпускник *научится:*

- развитие положительную мотивацию и познавательный интерес к изучению курса «Искусство танца»;
- умение общаться в коллективе;
- готовность к осуществлению индивидуальной и коллективной деятельности;
- уважение к творческим достижениям других учащихся.
- внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности – качеств весьма важных в практической деятельности любого человека;

Метапредметные

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник *научится:*

- корректировать - вносить необходимых дополнения и коррективы в план действий в случае обнаружения ошибки; психологически настраивать себя при подготовке к концертной деятельности;
- чувствовать ритм, грамотно и музыкально исполнять танцевальные движения и их разновидности;
- оценивать - осознавать насколько качественно им выполнена учебная задача;
- осуществлять в коллективе совместную деятельность, в частности выступление на концерте;

1 площадка 192071 Санкт-Петербург ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, тел/факс 774-53-56
2 площадка 192241 Санкт-Петербург Южное шоссе д.55 корп. 7, строение 1; <http://226school.ru>; e-mail: info.sch226@obr.gov.spb.ru
выступать перед аудиторией,

- поддерживать физическое здоровье, приобщаясь к здоровому образу жизни.

Предметные

Учащийся будет

знать:

- знать правила выполнения танцевальных движений
- знать правила поддержания правильной осанки;
- иметь представление об опорно-двигательном аппарате;
- знать как точно, выразительно, эмоционально и координировано воспроизводить

названные или показанные элементы танца педагогом;

- знать основу техники базовых шагов отдельно и в связках;
- знать правила выполнения заданных движений, комбинаций согласно основным

разделам программы;

Основное содержание учебного курса

1 раздел. (1 ч.)

Вводное занятие. Техника безопасности.

Техника безопасности на занятиях, на сцене. Форма одежды, дисциплина

2 раздел. Музыкально-ритмическая подготовка и танцевальные игры

- движения в характере и темпе музыки;
- начало и конец движений одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы;
- изучение комплекса музыкально-двигательных элементов, обеспечивающих основу

всестороннего физического развития воспитанников;

- изучение поворотов на примере вращений;
- усложненный комплекс ритмических упражнений;
- элементы классического экзерсиса;
- совершенствование и закрепление полученных двигательных функций и навыков в

согласовании движений в музыке.

3 раздел. Специальная физическая подготовка партерная гимнастика

- комплекс упражнений направленный на улучшения эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов ("Лягушка" "Бабочка" "Лодочка" "Корзинка" "Змея" "Березка" "мостик")

1 площадка 192071 Санкт-Петербург ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, тел/факс 774-53-56
2 площадка 192241 Санкт-Петербург Южное шоссе д.55 корп. 7, строение 1; <http://226school.ru>; e-mail: info.sch226@obr.gov.spb.ru

4 раздел. Структура танца, танцевальные элементы и композиции

- танцевальные шаги, прыжки, подскоки, танцевальный бег.
- движения и танцевальные композиции запланированные в постановке
- схема перемещения в запланированных номерах;

5 Раздел. Репетиционно-постановочная работа

Постановка и отработка танцевальных номеров

6 раздел Концертная деятельность

- свободное и раскованное перемещение в пространстве сцены
- исполнение движений с большей амплитудой, сохраняя рисунок танца
- музыкальное исполнение танцевальных движений и комбинаций по ходу номера.
- эмоциональное и выразительное исполнение танца.
- участие в концертах и конкурсах

7 раздел :_Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка- основа развития физических качеств,совершенствования двигательных функций и повышения работоспособности

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Количество часов
1.	Вводное занятие, техника безопасности	1 часов
2.	Музыкально-ритмическая подготовка, танцевальные игры	10 часов
3.	Специальная физическая подготовка партерная гимнастика	15 часов
4.	Структура танца, танцевальные элементы и композиции	10 часов
5	Репетиционно-постановочная работа	17 часов
6	Концертная деятельность	5 часов
7	Общая физическая подготовка	6 часов
	Итого:	64 часа

Календарно-тематическое планирование

№ урок а	Тема раздела, занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
	Вводное занятие, техника безопасности	1		
	Музыкально-ритмическая подготовка, танцевальные игры	10		
1	Слушание и разбор танцевальной музыки, развивающий комплекс упражнений.	1		
2	Развивающий комплекс упражнений, пляжные танцы -музыкальные игры	1		
3	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса..	1		
4	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1		
5	Общефизическая подготовка. Техника берлинская полька	1		
6	Развивающий комплекс упражнений Музыкальная танцевальная игра	1		
7	Развивающий комплекс упражнений. музыкально танцевальная игра	1		
8	Развивающий комплекс упражнений, повтор всех танцевальных игр	1		
9	Развивающий комплекс упражнений, разбор танцевальной игры	1		
10	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса..			
	Специальная физическая подготовка партерная гимнастика	15		
11	Структура танца. Основы стандартных танцев. Техника квикстепа. Музыкально-ритмическая подготовка.	1		
12	Разминочные упражнения	1		

	Комплекс упражнений направленный на улучшения эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов Упражнения на развитие силы мышц спины Выполнение упражнений – «Лодочка», «Кобра»			
13	Разминочные упражнения Комплекс упражнений направленный на улучшения эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов Упражнения для развития выворотности Выполнение упражнений – «Бабочка», «Лягушка»	1		
14	Разминочные упражнения Комплекс упражнений направленный на улучшения эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов Упражнения на развитие силы мышц спины Выполнение упражнений – «Лодочка», «Кобра», «Кошка», «Улитка», «Кукушка».	1		
15	Разминочные упражнения Комплекс упражнений направленный на улучшения эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов Упражнения на развитие силы мышц спины Упражнения на развитие силы мышц пресса Выполнение упражнений – «Поднятие корпуса к коленям», «Боковые скручивания», «Книжка», «Веточка», «Кузнечик», «Носорог»	1		
16	Разминочные упражнения	1		

	Комплекс упражнений направленный на улучшения эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов Упражнения на развитие силы мышц спины Выполнение упражнений – «Поза «планки» с увеличением времени», «Скручивания для прямых и косых мышц живота», «Наклоны корпуса с приседаниями и прыжком вверх			
17	Разминочные упражнения Комплекс упражнений, статическая растяжка	1		
18	Разминочные упражнения Комплекс упражнений направленный на улучшения эластичности мышц Стрейчинг на группы мышц спины, Дельфин"	1		
19	Разминочные упражнения, Комплекс упражнений направленный на улучшения эластичности мышц Комплексные упражнения на боковые мышцы живота и подколенного сухожилия,	1		
20	Комплекс упражнений направленный на улучшения эластичности мышц Стрейчинг мышц рук, живота укрепления спинного корсета.	1		
21	Комплекс упражнений направленный на улучшения эластичности мышц Закрепления мышц спины , пресса "ласточка"	1		
22	Комплекс упражнений направленный на улучшения эластичности мышц Упражнения для верхнего плечевого пояса , спины	1		
23	Комплекс упражнений направленный на улучшения эластичности мышц Упражнения на мышцы спины, брюшного пресса, бедер	1		
24	Комплекс упражнений направленный на улучшения эластичности мышц Упражнения на все поверхности бедра "махи"	1		
25	Стрейчинг для развития паховой выворотности "Бабочка"			
	Структура танца, танцевальные элементы и композиции	10		

26	Основы латиноамериканских танцев. Структура танца. Техника самбо. Музыкально-ритмическая подготовка.	1		
27	Разучивание Танцевальных шагов, прыжков, подскоков, танцевальный бег	1		
28	Структура танца. Техника ча-ча-ча. Музыкально-ритмическая подготовка.	1		
29	Разбор движений танцевальной композиции	1		
30	Разбор движений рук и координация танцевальных элементов	1		
31	Разбор движений , правильность работы ступней ног, координация шагов вместе с правильной работы рук	1		
32	Повтор движений танцевальной композиции	1		
33	Тренировка движений танцевальной композиции	1		
34	Координация всех частей тела, связать движения между собой	1		
35	Структура танца. Основы латиноамериканских танцев. Техника ча-ча-ча.	1		
	Репетиционно-постановочная деятельность	17		
36	Техника джайва. Общая физическая подготовка структура танца. Основы стандартных танцев. Техника медленного вальса.	1		
37	Общefизическая подготовка. Структура танца. Техника самбо."	1		
38	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1		
39	Разведение танцевального рисунка в композиции	1		
40	Репетиции на сцене, умение перемещаться и контролировать танцевальный рисунок	1		
41	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника ча-ча-ча.	1		
42	Разведение танцевального рисунка в композиции	1		

43	Репетиции на сцене, умение перемещаться и контролировать танцевальный рисунок	1		
44	Общефизическая подготовка. Аттестация, подведение итогов, анализ соревнований.	1		
45	Разведение танцевального рисунка в композиции	1		
46	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника ча-ча-ча.	1		
47	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1		
48	Разведение танцевального рисунка в композиции	1		
49	Репетиции на сцене, умение перемещаться и контролировать танцевальный рисунок	1		
50	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	1		
51	Разведение танцевального рисунка в композиции	1		
52	Репетиции на сцене, умение перемещаться и контролировать танцевальный рисунок	1		
	Концертная деятельность			
53	Концертная деятельность исполнение движений с большей амплитудой, сохраняя рисунок танца	1		
54	Репетиция музыкального исполнение танцевальных движений и комбинаций по ходу номера.	1		
55	Эмоциональное и выразительное исполнение танца	1		
56	Участие в концертах и конкурсах	1		
57	Участие в концертах и конкурсах	1		
	Общая физическая подготовка			
58	Развитие выносливости, бег, упражнения на скакалке	1		
59	Развитие выносливости умение выдерживать высокий темп музыки	1		
60	Развитие быстроты, и скорости реакции	1		

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 226 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

1 площадка 192071 Санкт-Петербург ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, тел/факс 774-53-56
2 площадка 192241 Санкт-Петербург Южное шоссе д.55 корп. 7, строение 1; <http://226school.ru>; e-mail: info.sch226@obr.gov.spb.ru

61	Общая физическая подготовка	1		
62	Развитие выносливости умение выдерживать высокий темп музыки	1		
63	Развитие выносливости, бег, упражнения на скакалке	1		
64	Развитие быстроты, и скорости реакции	1		