



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 544  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА  
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

---

#### **РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА**

решением Педагогического совета  
ГБОУ школы № 544 с углубленным изучением  
английского языка Московского района  
Санкт-Петербурга  
протокол от 31.08.2020 № 1

#### **УТВЕРЖДЕНА**

приказом Директора ГБОУ школы №  
544 с углубленным изучением  
английского языка Московского  
района Санкт-Петербурга от  
01.09.2020 № 90

  
А.А.Бушмакина

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**на 2020-2021 учебный год**

**группа: 1**

**год обучения: первый**

**возраст учащихся: 7-11**

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«MIX-DANCE»**

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Коптева Анастасия Михайловна

### **Задачи 1- го года обучения**

**Образовательные** – пробудить способности ребенка к творчеству, вызвать интерес к обучению и запоминанию материала, обучить азам ритмики и хореографии.

**Развивающие:** развивать музыкально- двигательные навыки, эмоциональную выразительность.

**Воспитательные:** воспитывать чувство коллективизма, трудолюбие, культуру общения.

### **Планируемые результаты.**

К концу 1 года обучения по программе учащиеся должны знать: редакцию всех изучаемых танцев;

Учащиеся должны уметь:

- исполнять простые танцевальные движения;
- общаться со своими сверстниками в коллективе;
- проявлять такие качества как терпение, аккуратность, чувство товарищества.

### **Содержание рабочей программы 1 года обучения**

#### **1. Вводное занятие.**

Основные правила поведения детей в клубе. Инструктаж по технике безопасности. Расписание занятий. Гигиена. Задачи и план работы на год. Правила дорожного движения. Просмотр видеоматериалов занятий и выступлений коллектива.

#### **2. Общая физическая подготовка.**

Значение разминки в структуре урока. Выработка волевых качеств - выносливости, силы, уверенности в себе. Необходимость повторения материала дома. Контроль родителей. Значение стретчинга после основной нагрузки.

- Вводная часть разминки:
- Упражнения для развития пресса:
- В позиции: лежа на полу, ноги согнуты в коленях, руки за головой,
- Отрывать плечи от пола (в среднем 20-30 раз)
- Приседание на двух ногах в различном темпе(от 20-40 раз)
- Отжимание от пола, лежа на животе, с согнутыми в коленях ногами( 10-15 раз)
- Прыжки(от 2 до 5 мин)

#### **3. Ритмо-пластика.**

Выработка ритма танцевальных навыков. Развитие координации. Понимание пространства, ориентирование на сцене, в танцевальном классе. Развивающие базовые танцы, этюды. Работа над пластикой.

Основная часть разминки:

Упражнения на разогрев мышц тела в различном ритмическом исполнении.

Наклоны, повороты и вращения головой в различных направлениях, в медленном и быстром ритмах.

Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса: подъемы и опускание плеч, вращения в разные стороны и сочетания этих вариантов движения в различных музыкальных ритмах.

Упражнения для мышц грудной клетки: смещение верхней части корпуса в различных направлениях, вращения и наклоны и различные сочетания этих движений.

Упражнения для рук: махи руками вверх и в стороны, медленное растяжение рук и корпуса и быстрые «рывки», вращательные движения «от плеча» и «от локтя» по ,и против часовой стрелки (в медленных и быстрых темпах)

Упражнения для разогрева мышц тазобедренного пояса и ног: вращательные движения бедрами в различных направлениях и плоскостях, покачивания и удары бедрами вправо и влево, различные повороты бедер поочередно в сочетании с постановкой на ногу. Упражнения на растяжку: и.п.- на полу в позиции «ноги врозь» наклоны к правой и левой ноге, потягивание корпуса вперед и назад с подъемом, махи ногами из позиции «лежа на боку», наклоны вперед сидя и стоя с различными позициями ног (упражнения выполняются в различных ритмах).

#### **4. Хореография**

Основы классики. Позиции рук и ног. Базовые упражнения. Детские танцы в стиле диско, хип-хоп, свободный стиль.

Практические упражнения:

1-я полувыворотная позиция , 6-я позиция ног , 2-я полувыворотная позиция и 2-я параллельная позиции ног; подъем рук через стороны вверх и опускание вниз, вращение кистей, вращение рук в локтевом суставе; различные движения плечами; наклоны и перегибы корпуса; повороты и наклоны головы; полупальцы по 1, 2 ,6 позиции; шаги на полупальцах, на пятках, перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую; упражнения на развороты стоп; упражнения на устойчивость; полуприседания; подъем и опускание согнутого колена; различные шаги, марши, подскоки, их чередование, бег; повороты в движении на месте, прыжки пружинные по 1, 2, 6 позиции. Галоп боковой

Подготовка к вальсу:

Упражнения на координацию движения .

Постановочно-репетиционная работа при успешном освоении обучающимися учебного материала строится на детской тематике: игровые, сюжетные, образные танцы с участием детей на концертах.

#### **5. Практика**

Развитие творческой фантазии. Самостоятельная работа над этюдами. Работа в парах.

Танцевальные движения в стиле «диско» и «хип-хоп»

Повторение композиционного материала

Закрепление материала самостоятельно.

Показательные выступления:

Открытые занятия для родителей

Клубные концерты

Конкурсные выступления.

#### **6. Показательные выступления:**

Открытые занятия , клубные концерты и конкурсные выступления.