

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 79 Калининского района Санкт-Петербурга

Согласована

На МО педагогов ОДОД
Протокол № 6
От 10.06.2020

Утверждена

Приказом № 41-0
от 12.08 2020

Директор ГБОУ СОШ № 79
Калининского района
Т.Н.Акимова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)
программе

«Контраст»

Второй год обучения.
Возраст обучающихся 10-12 лет.

Храмчихин Андрей Владимирович
педагог дополнительного образования

2020 – 2021 учебный год

Пояснительная записка

2020-2021 учебный год имеет особенности в связи с эпидемиологической ситуацией по распространению новой коронавирусной инфекции COVID-10.

Безопасность реализации программы обеспечивается в соответствии с требованиями:

- Санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1./2.4.3598-20 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утверждены постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16
- Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 13.07.2020 № 20 «О мероприятиях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций, в том числе новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в эпидемическом сезоне 2020-2021 годов»
- Постановления Правительства Санкт-Петербурга от 13 марта 2020 г. № 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (с изменениями и дополнениями на момент проведения занятий)
- Стандартом безопасной деятельности образовательной организации.

Форма реализации данной рабочей программы – очная.

В случаях ухудшения эпидемиологической ситуации в регионе возможен переход к реализации рабочей программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в предусмотренных Законом об образовании формах обучения или при их сочетании, при проведении теоретических и практических занятий, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестаций.

Занятия будут проводиться в соответствии с требованиями санитарно-гигиенических безопасности, разработанных для реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности.

Занятия проводятся по подгруппам по графику (при нахождении в помещении половины группы или меньше)

Отдельно теоретические для 1 года обучения.

Теоретические для 2-3 годов обучения – в дистанционном режиме с помощью видеокурсов или Microsoft teams/Zoom.

Отдельно проводятся занятия практические.

Практические занятия проводятся по графику (при нахождении в помещении половины группы или меньше)

Программа 2 года обучения отличается от первого тем, что добавляется новый танец «Джайв» и отрабатывается техника ранее изученных движений.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.
2 год обучения.**

№	Содержание материала	Количество часов	Дата	
			По плану	фактически
1	Медленный вальс, инструктаж по т/б	1	02.09.2020	
2	Самба	1	04.09.2020	
3	Повторение изученного	1	04.09.2020	
4	Повторение изученного	1	07.09.2020	
5	Медленный вальс по кругу	1	09.09.2020	
6	Самба по кругу	1	11.09.2020	
7	Повторение изученного материала	1	11.09.2020	
8	Повторение изученного материала	1	14.09.2020	
9	Медленный вальс , левый поворот	1	16.09.2020	
10	Ча-ча-ча	1	18.09.2020	
11	Повторение изученного	1	18.09.2020	
12	Повторение изученного	1	21.09.2020	
13	Медленный вальс работа на ноге	1	23.09.2020	
14	Ча-ча-ча, колени	1	25.09.2020	
15	Повторение изученного	1	25.09.2020	
16	Повторение изученного	1	28.09.2020	
17	Основы квика	1	30.09.2020	
18	ча-ча-ча, повороты	1	02.10.2020	
19	Повторение изученного	1	02.10.2020	
20	Повторение изученного	1	05.10.2020	
21	Подъемы и снижения в квике	1	07.10.2020	
22	ча-ча-ча раскрытия	1	09.10.2020	
23	повторение изученного	1	09.10.2020	
24	повторение изученного	1	12.10.2020	
25	Медленный вальс, рама	1	14.10.2020	
26	Самба и ча-ча	1	16.10.2020	
27	Повторение изученного	1	16.10.2020	
28	Повторение изученного	1	19.10.2020	
29	Квик рамка	1	21.10.2020	

30	Самба, ботафого	1	23.10.2020	
31	Повторение изученного	1	23.10.2020	
32	Повторение изученного	1	26.10.2020	
33	медленный вальс по кругу	1	28.10.2020	
34	самба по кругу	1	30.10.2020	
35	Повторение изученного	1	30.10.2020	
36	Повторение изученного	1	02.11.2020	
37	Выезд на турнир	1	04.11.2020	
38	Самба работы колен	1	06.11.2020	
39	Ось и ее движение	1	06.11.2020	
40	Ось и ее движение	1	09.11.2020	
41	ча-ча работа колен	1	11.11.2020	
42	Прогон, практика	1	13.11.2020	
43	Медленный вальс	1	13.11.2020	
44	Медленный вальс	1	16.11.2020	
45	Рамка в вальсе	1	18.11.2020	
46	Работа спины в вальсе	1	20.11.2020	
47	Работа спины в латине	1	20.11.2020	
48	Работа спины в латине	1	23.11.2020	
49	Работа спины в ча-ча-ча	1	25.11.2020	
50	Прогон практика	1	27.11.2020	
51	Финалы	1	27.11.2020	
52	Финалы	1	30.11.2020	
53	Работа спины вы джайве	1	02.12.2020	
54	Джайв, основные шаги	1	04.12.2020	
55	подъем ног в джайве	1	04.12.2020	
56	подъем ног в джайве	1	07.12.2020	
57	работа колен	1	09.12.2020	
58	практика подготовка к турниру	1	11.12.2020	
59	соединение элементов	1	11.12.2020	
60	соединение элементов	1	14.12.2020	
61	Танец в быстром темпе	1	16.12.2020	
62	латина в медленном темпе	1	18.12.2020	
63	подготовка к турниру	1	18.12.2020	
64	подготовка к турниру	1	21.12.2020	
65	турнир Новогодний	1	23.12.2020	
66	Закрепление материала	1	25.12.2020	
67	Закрепление материала	1	25.12.2020	
68	Итоги года	1	28.12.2020	
69	Джайв, легкость, инструктораж по т\б	1	30.12.2020	
70	ча-ча и самба	1	08.01.2021	
71	вальс рамка	1	08.01.2021	
72	вальс рамка	1	11.01.2021	
73	вальс рамка	1	13.01.2021	
74	квикстеп, позиция	1	15.01.2021	
75	Квикстеп совместность в паре	1	15.01.2021	

76	Квикстеп дополнительные движения	1	18.01.2021	
77	работа рук в стандарте	1	20.01.2021	
78	Работа рук в латине и джайве	1	22.01.2021	
79	работа рук в самбе	1	22.01.2021	
80	эмоции в латине	1	25.01.2021	
81	Самба колени	1	27.01.2021	
82	самба руки	1	29.01.2021	
83	самба руки, разница с джайвом	1	29.01.2021	
84	самба работа тела	1	01.02.2021	
85	форма в стандарте	1	03.02.2021	
86	форма в латине	1	05.02.2021	
87	форма в латине	1	05.02.2021	
88	изменение формы	1	08.02.2021	
89	изменение формы в левых фигурах	1	10.02.2021	
90	изменение направления	1	12.02.2021	
91	изменение направления	1	12.02.2021	
92	изменение направлений и ведение	1	15.02.2021	
93	стандарт и латина, общие моменты	1	17.02.2021	
94	прогон	1	19.02.2021	
95	прогон	1	19.02.2021	
96	Самба	1	22.02.2021	
97	ча-ча-ча	1	26.02.2021	
98	ча-ча-ча	1	26.02.2021	
99	медленный вальс	1	01.03.2021	
100	руки и снижение	1	03.03.2021	
101	рамка в самбе	1	05.03.2021	
102	рамка в самбе	1	05.03.2021	
103	рамка в ча-ча-	1	08.03.2021	
104	колени в самбе	1	12.03.2021	
105	колени в джайве	1	12.03.2021	
106	колени в джайве	1	15.03.2021	
107	колени в ча-ча	1	17.03.2021	
108	колени в вальсе	1	19.03.2021	
109	колени, полько и рамка	1	19.03.2021	
110	рамка различия	1	22.03.2021	
111	рамка особенности	1	24.03.2021	
112	самба по кругу	1	26.03.2021	
113	самба по кругу	1	26.03.2021	
114	вальс по кругу	1	29.03.2021	
115	вальс перемены	1	31.03.2021	
116	вальс повороты	1	02.04.2021	
117	вальс повороты	1	02.04.2021	
118	вальс шоссе	1	05.04.2021	

119	ча-ча- ньюорки	1	07.04.2021	
120	самба виск	1	09.04.2021	
121	самба виск	1	09.04.2021	
122	самба ход	1	12.04.2021	
123	вамба ход	1	14.04.2021	
124	работа стоп в латине	1	16.04.2021	
125	работа стоп в латине	1	16.04.2021	
126	работа стоп в стандарте	1	19.04.2021	
127	работа стоп в самбе	1	21.04.2021	
128	работа тела в самбе	1	23.04.2021	
129	разбор результатов турнира	1	23.04.2021	
130	растяжение в локтях	1	26.04.2021	
131	рамка и ось	1	28.04.2021	
132	рамка и ось	1	30.04.2021	
133	колени в ча-ча	1	05.05.2021	
134	самба экшн	1	07.05.2021	
135	работа рук в самбе	1	07.05.2021	
136	работа рук в самбе	1	10.05.2021	
137	рамка в самбе	1	12.05.2021	
138	дроп при шагах вперед	1	14.05.2021	
139	дроп при шагах назад	1	14.05.2021	
140	дроп при шагах назад	1	17.05.2021	
141	прогон	1	19.05.2021	
142	прогон	1	21.05.2021	
143	прогон	1	21.05.2021	
144	прогон	1	24.05.2021	

Содержание общеобразовательной программы 2 год обучения.

1. Вводное занятие

Теория. Содержание занятий второго года обучения. Планы на участие в соревнованиях, рассказ об известных танцевальных парах мира. Техника безопасности на занятиях. Основные правила личной гигиены.

2. Танец «Медленный вальс»

Теория. Основы музыкальной грамотности: музыкально-ритмическая характеристика танца. Ориентирование в пространстве: основные направления движений в танце.

Практика. Отработка основ танца:

-правый поворот;

-левый поворот.

Постановка танцевальной композиции. Постановка танца медленный вальс:

-правый поворот 1 т.

-натуральный спин поворот 1 т.

-левый поворот 3 т.

-виск 1 т.

-шассе из променадной позиции 1 т.

3. Танец «Самба»

Теория. Основы музыкальной грамотности: музыкально-ритмическая характеристика танца. Ориентирование в пространстве: знакомство с направлениями движений в танце.

Практика. Отработка основ танца:

-вольта в продвижении вправо и влево в закрытой позиции;

-бота фого в продвижении;

-крис кросс бота фого;

-корта джака;

-открытые и закрытые роки.

Постановка танцевальной композиции. Постановка танца самба.

4. Основы танца «Джайв»

Теория. История возникновения танца Джайв. Основы музыкальной грамотности: музыкально-ритмическая характеристика танца. Ориентирование в пространстве: знакомство с направлениями движений в танце.

Практика. Выполнение основ танца:

-позиции рук и ног;

-позиции в паре;

-основное движение на месте;

-фолловэйтроувэй;

-звено;

- смена мест справа налево (слева направо);
- смена рук за спиной;
- американский спин поворот;
- хлыст;
- свивлы с носка на каблук.

Постановка танцевальной композиции. Постановка упрощенного варианта танца Джай:

- | | |
|---------------------------------|------|
| -основное фолловэй движение | 2 т. |
| -смена мест слева направо | 1 т. |
| -основное движение друг к другу | 2 т. |
| -стоп энд гоу | 2 т. |
| -смена мест справа налево | 1 т. |
| -смена рук за спиной | 2 т. |
| -американский спин поворот | 2 т. |

5. Танец «Квикстеп»

Теория. Основы музыкальной грамотности: музыкально-ритмическая характеристика танца. Ориентирование в пространстве: знакомство с направлениями движений в танце.

Практика. Отработка основ танца:

- основной шаг в повороте;
- поворот партнёрши под рукой партнёра.

Постановка танцевальной композиции. Постановка танца Квикстеп.

6. Танец «Ча-ча-ча»

Теория. Основы музыкальной грамотности: музыкально-ритмическая характеристика танца. Ориентирование в пространстве: знакомство с направлениями движений в танце.

Повторение ранее изученных элементов:

- тайм-степ,
- закрытое основное движение,
- чек(Нью-Йорк),
- рука в руке,
- спот поворот влево, вправо,
- поворот под рукой вправо, влево.

Практика. Отработка новых элементов:

- открытое основное движение;
- три ча-ча-ча вперед, назад;
- веер;
- хоккейная клюшка;
- алемана (окончание А);
- раскрытие вправо;
- закрытый хип твист;
- натуральный волчок (окончание А);
- раскрытие из обратного волчка;

- алемана (окончание В);
- натуральный волчок (окончание В);
- спираль;
- аида;
- три ча-ча-ча в променадной и контрпроменадной позиции;
- ронд шассе;
- хип твист шассе;
- турецкое полотенце;
- кубинский брейк в открытой позиции.

Постановка танцевальной композиции танца Ча-ча-ча:

- | | |
|---------------------------------|------|
| -локк вперед в открытой позиции | 2 т. |
| - закрытый хип- твист | 1 т. |
| - хоккейная клюшка | 2 т. |
| - раскрытие вправо | 1 т. |
| - три ча-ча-ча | 4 т. |
| - Нью- Йорк | 2 т. |
| - алемана | 1 т. |

7. Тестирование

Теория. Правила выполнения тестовых заданий по выученным танцам.

Практика. Тестирование основных элементов танцев.

8. Итоговое занятие

Теория. Подведение итогов за год. Награждение. Индивидуальные рекомендации.

Практика. Отчетный концерт.