


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»

Третий год обучения.
Возраст обучающихся 13-15 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-19.

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 3 года обучения отличается от второго тем, что изучается танец: «Румба» и совершенствуется техника ранее изученных движений.

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

№	Содержание Материала	Количество часов	Дата	
			по плану	фактически
1	Медленный вальс, инструктаж по т/б	2	02.09.2020	
2	Самба	2	05.09.2020	
3	Повторение изученного	2	07.09.2020	
4	Медленный вальс по кругу	2	09.09.2020	
5	Самба по кругу	2	12.09.2020	
6	Повторение изученного материала	2	14.09.2020	
7	Медленный вальс , левый поворот	2	16.09.2020	
8	Ча-ча-ча	2	19.09.2020	
9	Повторение изученного	2	21.09.2020	
10	Медленный вальс работа на ноге	2	23.09.2020	
11	Ча-ча-ча, колени	2	26.09.2020	
12	Повторение изученного	2	28.09.2020	
13	Основы квика	2	30.09.2020	
14	ча-ча-ча, повороты	2	03.10.2020	
15	Повторение изученного	2	05.10.2020	
16	Подъемы и снижения в квике	2	07.10.2020	
17	ча-ча-ча раскрытия	2	10.10.2020	
18	повторение изученного	2	12.10.2020	
19	Медленный вальс, рама	2	14.10.2020	
20	Самба и ча-ча	2	17.10.2020	
21	Повторение изученного	2	19.10.2020	
22	Квик рамка	2	21.10.2020	
23	Самба, ботафого	2	24.10.2020	
24	Повторение изученного	2	26.10.2020	
25	медленный вальс по кругу	2	28.10.2020	
26	самба по кругу	2	31.10.2020	
27	Повторение изученного	2	02.11.2020	
28	Выезд на турнир	2	04.11.2020	
29	Самба работы колен	2	07.11.2020	
30	Ось и ее движение	2	09.11.2020	
31	ча-ча работа колен	2	11.11.2020	

32	Прогон, практика	2	14.11.2020	
33	Медленный вальс	2	16.11.2020	
34	Рамка в вальсе	2	18.11.2020	
35	Работа спины в вальсе	2	21.11.2020	
36	Работа спины в латине	2	23.11.2020	
37	Работа спины в ча-ча-ча	2	25.11.2020	
38	Прогон практика	2	28.11.2020	
39	Финалы	2	30.11.2020	
40	Работа спины вы джайве	2	02.12.2020	
41	Джайв, основные шаги	2	05.12.2020	
42	подъем ног в джайве	2	07.12.2020	
43	работа колен	2	09.12.2020	
44	практика подготовка к турниру	2	12.12.2020	
45	соединение элементов	2	14.12.2020	
46	Танец в быстром темпе	2	16.12.2020	
47	латина в медленном темпе	2	19.12.2020	
48	подготовка к турниру	2	21.12.2020	
49	турнир Новогодний	2	23.12.2020	
50	Закрепление материала	2	26.12.2020	
51	Итоги года	2	28.12.2020	
52	Джайв, легкость, инсткуртаж по т\б	2	30.12.2020	
53	ча-ча и самба	2	09.01.2021	
54	вальс рамка	2	11.01.2021	
55	вальс рамка	2	13.01.2021	
56	квикстеп, позиция	2	16.01.2021	
57	Румба основы	2	18.01.2021	
58	работа рук в стандарте	2	20.01.2021	
59	Работа рук в латине	2	23.01.2021	
60	работа рук в самбе	2	25.01.2021	
61	эмоции в латине	2	27.01.2021	
62	Самба колени	2	30.01.2021	
63	самба руки	2	01.02.2021	
64	самба работа тела	2	03.02.2021	
65	форма в стандарте	2	06.02.2021	
66	форма в латине	2	08.02.2021	
67	изменение формы в румбе	2	10.02.2021	
68	изменение формы в левых фигурах	2	13.02.2021	
69	изменение направления	2	15.02.2021	
70	изменение направлений и ведение	2	17.02.2021	
71	стандарт и латина, общие моменты	2	20.02.2021	
72	прогон	2	22.02.2021	
73	прогон	2	27.02.2021	

74	Румба, дополнительные фигуры	2	01.03.2021	
75	ча-ча-ча	2	03.03.2021	
76	медленный вальс	2	06.03.2021	
77	руки и снижение	2	08.03.2021	
78	рамка в самбе	2	13.03.2021	
79	рамка в ча-ча-	2	15.03.2021	
80	колени в самбе и румбе	2	17.03.2021	
81	колени в джайве	2	20.03.2021	
82	колени в ча-ча	2	22.03.2021	
83	колени в вальсе	2	24.03.2021	
84	колени, Румба и рамка	2	27.03.2021	
85	рамка различия	2	29.03.2021	
86	рамка особенности	2	31.03.2021	
87	самба по кругу	2	03.04.2021	
88	вальс по кругу	2	05.04.2021	
89	вальс перемены	2	07.04.2021	
90	вальс повороты	2	10.04.2021	
91	вальс шоссе	2	12.04.2021	
92	ча-ча-ча ньюорки	2	14.04.2021	
93	самба виск	2	17.04.2021	
94	самба ход	2	19.04.2021	
95	Самба ход	2	21.04.2021	
96	работа стоп в латине	2	24.04.2021	
97	работа стоп в стандарте	2	26.04.2021	
98	работа стоп в самбе	2	28.04.2021	
99	работа тела в самбе	2	01.05.2021	
100	разбор результатов турнира	2	03.05.2021	
101	растяжение в локтях	2	05.05.2021	
102	рамка и ось	2	08.05.2021	
103	колени в ча-ча	2	10.05.2021	
104	самба экшн	2	12.05.2021	
105	работа рук в самбе	2	15.05.2021	
106	рамка в самбе	2	17.05.2021	
107	дроп при шагах вперед	2	19.05.2021	
108	дроп при шагах назад	2	22.05.2021	

Содержание общеобразовательной программы:

1. Вводное занятие.

Теория. Содержание занятий третьего года обучения. Инструктаж по технике безопасности и гигиене, правила поведения в спортивном зале. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Вредные привычки. Использование естественных природных факторов для укрепления здоровья и закаливания. Гигиена занятий. Понятие о тренировке и «спортивной форме».

2. Танец «Медленный вальс».

Теория. Музыкальный ритм, базовые элементы, характер, фигуры и вариации. Т

Практика. Изучение техники исполнения фигур и вариаций, совершенствование исполнения, демонстрация пройденного материала.

Совершенствование танца:

- обратный фолловей;
- слип пивот;
- ховер корте;
- натуральный фолловей;
- бегущий спин;
- фолловей виск;
- открытый натуральный поворот из ПП.

3. Танец «Самба»

Теория. Музыкальный ритм, базовые элементы, характер, актерское мастерство в танце, фигуры и вариации.

Практика. Упражнения, этюды, фигуры танцев, композиции. Изучение техники исполнения фигур и вариаций, совершенствование исполнения, демонстрация пройденного материала.

Совершенствование танца:

- методы смены ног;
- теневая вольта;
- теневая круговая вольта;
- круговая вольта (влево и вправо) в теневой позиции;
- контр бота фога;
- натуральный ролл;
- обратный ролл, Карусель;
- променадный бег;
- крузадос ходы и локи;
- дроп вольта.

Постановка танцевальной композиции. Постановка танца самба.

4. Основы танца «Румба»

Теория. Название танца, история возникновения танца Румба, музыкальный ритм, эмоциональная составляющая танца (характер), базовые элементы, фигуры и вариации.

Практика. Упражнения, этюды, фигуры танцев, композиции. Изучение техники исполнения фигур и вариаций, совершенствование исполнения, демонстрация пройденного материала.

Выполнение основ танца:

- синкопированные кубинские роки;
- скользящие дверцы;
- три тройки;
- три алеманы;
- усложненное раскрытие;
- алемана с окончанием в открытой КПП;
- хип твисты: усложненный, продолженный и круговой.

Постановка танцевальной композиции. Постановка упрощенного варианта танца румба.

-основное движение	1 т.
-закрытый хип твист	1 т.
-хоккейная клюшка	2 т.
-кукарача	4 т.
-натуральный волчек	2 т.
-чек	1 т.
-алемана	1 т.

5. Основы танца «Джайв»

Теория. История возникновения танца Джайв.

Музыкальный ритм, базовые элементы, характер, фигуры и вариации.

Практика. Упражнения, этюды, фигуры танцев, композиции. Изучение техники исполнения фигур и вариаций, совершенствование исполнения, демонстрация пройденного материала.

Совершенствование танца:

- смена мест справа налево с двойным спином;
- спин плечом;
- паровоз;
- катапульта.

Постановка танцевальной композиции. Постановка упрощенного варианта танца Джайв:

-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.

6 .Танец «Квикстеп»

Теория. Название танца, музыкальный ритм, базовые элементы, характер, фигуры и вариации.

Практика. Упражнения, этюды, фигуры танцев, композиции. Изучение техники исполнения фигур и вариаций, совершенствование исполнения, демонстрация пройденного материала.

Совершенствование танца:

- фиштейл
- бегущее кросс шассе;
- бегущий спин поворот;
- открытое бегущее окончание;
- проходящий натуральный поворот;
- шесть быстрых бегущих;
- румба кросс;
- ховер корте.

Постановка танцевальной композиции. Постановка танца Квикстеп.

7. Танец «Ча-ча-ча»

Теория. Название танца, музыкальный ритм, базовые элементы, характер, фигуры и вариации.

Практика. Упражнения, этюды, фигуры танцев, композиции. Изучение техники исполнения фигур и вариаций, совершенствование исполнения, демонстрация пройденного материала.

- ритм гуапача,
- закрытый и открытый хип твист спираль,
- возлюбленная,
- следуй за лидером,
- методы смены ног.

Постановка танцевальной композиции танца Ча-ча-ча:

- шассе в сторону в закрытой позиции 2 т.
- поворот на трех шагах 1 т.
- хоккейная клюшка 2 т.
- рука в руке 1 т.
- три ча-ча-ча вперед 4 т.
- Нью- Йорк 2 т.
- три алеманы 1 т.

1. Тестирование

Теория. Правила выполнения тестовых заданий по выученным танцам.

Практика. Тестирование основных элементов танцев.

9.Итоговое занятие

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

Практика. Отчетный концерт.

По окончании 3 года обучения учащиеся будут:

знать:

- историю возникновения и развития спортивных бальных танцев;
- правила по технике безопасности;
- элементы танцев:
 - «Медленный вальс»;
 - «Самба»;
 - «Румба»;
 - «Джайв»;
 - «Квикстеп»;
 - «Ча-ча-ча»

уметь:

- исполнять танцевальные элементы разученных танцев
- различать ритмический характер танцев;
- соблюдать правила по технике безопасности;
- осознавать средства музыкальной выразительности;
- исполнять элементы актерского мастерства в танце самба.

