

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144  
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ПРИНЯТО**  
Педагогическим советом  
ГБОУ лицея №144  
Протокол № 188  
от 30.05.2022

**УТВЕРЖДАЮ**  
Приказ №217  
от 01.09.2022 г.  
директор ГБОУ лицея №144  
Федорова Л. А.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивные танцы»  
Срок реализации: 2 года  
Возраст: 10-14 лет**

**Составитель:**  
Тропников Денис Валерьевич,  
педагог дополнительного образования

**Санкт-Петербург  
2022**

## Пояснительная записка

Спортивный танец, пожалуй, одно из самых популярных и зрелищных направлений 21 века. Он объединяет в себе не только танцевальные элементы (брейк данс, паппинг, локинг, пати дэнс), а также такие элементы культуры, как граффити, диджеинг, МС (зачитывание рифмованных текстов).

Воспитанник, независимо от его способностей сможет реализовать себя в полной мере, развить творческую индивидуальность, не пренебрегая общечеловеческими ценностями в области танцевальной культуры.

В настоящее время идет мощная волна популярности хип-хоп культуры в целом, поэтому пропаганда достоверных знаний, эстетики и ценностей является приоритетным направлением в работе с подрастающим поколением.

Актуальным является развитие чувства художественного вкуса, ритма, пластики, умение использовать сценическое пространство, работа в команде и личностное самоутверждение.

Данная программа способствует развитию интереса к современным спортивным танцевальным направлениям и базируется на направлении «хип-хоп» культуры. Танец формирует художественный вкус, воспитывает мировоззрение и правильное представление о взаимосвязи эмоций и тела.

Комплексный подход к организации занятий с воспитанниками обеспечивает укреплению здоровья в целом.

Занятия способствуют развитию трудолюбия, терпения, выносливости и ответственности за свой результат, а также за результат своей команды. Так же это отличная профилактика правонарушений и пропаганда здорового образа жизни, путем вовлечения обучающихся в досуговую деятельность.

Реализация творческого потенциала воспитанников способствует:

- развитию собственного взгляда на танцевальное искусство, вкуса, изобретательности, спортивной смекалки;
- развитию пространственного воображения и зрительной памяти, творческой интуиции;
- развитию чувства ритма, пластики, танцевальной композиции;
- воспитанию культуры общения, толерантности, чувства взаимопомощи и поддержки в коллективе;
- воспитанию уверенности в себе, стремлению к индивидуальным достижениям.

**Направленность.** Программа базируется на танцевальном направлении «ХИП-ХОП» имеет *физкультурно-спортивную направленность. По уровню освоения программа является базовой.*

**Актуальность.** В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей. А детям для нормального роста и развития требуется от 4 до 6 часов энергичной физической активности. Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», то есть избавиться от стресса, накопленного в течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений даёт заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению физической и умственной работоспособности.

Помимо направленности данной программы по хип-хопу на увеличение двигательной активности ребёнка, она имеет четко выраженную эстетическую направленность. Это связано с необходимостью помочь ребёнку научиться правильно и красиво двигаться. Детей необходимо обучать осознанным двигательным действиям и закладывать в память правильные (эталонные) образцы движений и поз. Это позволит учащимся получать удовлетворение и радость от эстетически исполненных спортивно-танцевальных комбинаций.

Общеизвестен тот факт, что дети лучше учатся и запоминают материал, когда они физически вовлечены в обучающую ситуацию. Это означает, что часто мы лучше обучаемся в действии. Движения подкрепляют обучение и развивают координацию. Это, в свою очередь, повышает способность ориентироваться в пространстве, т.е. имеет прикладное значение. Очень важны эти занятия и для формирования и сохранения хорошей фигуры и правильной осанки, что очень важно для девочек и девушек, которые, уже учась в школе, задумываются о своей внешности.

Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и гармония физических и духовных сил, высокая работоспособность, оптимистическое настроение, способность активно использовать свои творческие возможности в трудовой и общественной деятельности.

Здоровый образ жизни – это:

- Рациональный режим труда и отдыха
- Сбалансированное питание
- Регулярные занятия физической культурой
- Овладение навыками личной и общественной гигиены
- Отсутствие вредных привычек (пристрастия к алкоголю, курению, наркомании и т.д.)

Здоровье – это результат самовоспитания и самодисциплины, которые переводят нормы поведения в привычку. Целью программы в данном направлении является формирование культуры личности, основанной на понимании необходимости вести здоровый образ жизни.

Особое внимание уделяется социализации личности в коллективе. Программа направлена не только на развитие у детей мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей, но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в группе (общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной самооценки), а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.

**Отличительные особенности.** Особое внимание в данной программе уделяется расширению двигательного арсенала учащихся как основе развития координационных способностей. Обогащение двигательного опыта детей разнообразными формами двигательных действий предусматривается за счет комплексного сочетания как традиционных средств танцевально-физической культуры, так и традиционных средств современной хореографии (базовая аэробика, гимнастика, пилатес, хатха-йога, калланетика, стретчинг и др.). Фактор специального подбора средств для решения образовательных задач влияет на повышение интереса к занятиям, формирования положительной мотивации к систематическим самостоятельным тренировкам. Для эффективного решения задачи по развитию творческого потенциала учащихся, воспитания уверенности в себе и осознания собственной социальной значимости весомое место в структуре учебного плана занимает раздел «Показательные выступления и соревнования», позволяющие детям демонстрировать результаты своей спортивной и танцевальной подготовки в форме индивидуальных и групповых выступлений на школьных тематических праздниках, спортивных соревнованиях, фестивалях и конкурсах различного уровня. В раздел «Итоговые занятия» включен конкурс «Танцор года» на лучшее исполнение спортивно-танцевальной комбинации, при составлении которой учащиеся должны активно проявлять свои творческие способности.

**Адресат программы.** На этапе 1 года обучения программу могут осваивать дети (10 - 14 лет) без предварительного отбора и на основании допуска врача к занятиям в спортивной секции школьного спортивного клуба.

**Объем и срок реализации программы.**

Программа рассчитана на **2 года обучения.**

1 год - 144 часа (4ч - 2 раза в неделю по 2 акад. часа);

2 год - 144 часа (4ч - 2 раза в неделю по 2 акад. часа);

**Цель программы:** формирование активной творческой личности, физически развитой, ведущей здоровый образ жизни, посредством регулярных занятий танцем.

Для достижения этой цели служат следующие **задачи:**

**обучающие**

- ✓ Способствовать овладению техникой общеразвивающих упражнений, формированию навыков их использования для самостоятельных занятий;
- ✓ Способствовать освоению знаний об истории и современном развитии хип хопа и современной хореографии, их роли в формировании здорового образа жизни;
- ✓ Сформировать базовые навыки в хореографии (основные позиции ног и рук) и в хип хопе (исходные положения, основные движения).

**развивающие**

- ✓ развивать основные физические качества (силу мышц, выносливость, гибкость, координационные способности), способствовать повышению функциональных возможностей организма;
- ✓ развивать музыкальность, чувство ритма.

**воспитательные**

- ✓ формировать потребность в культуре движений; здоровом образе жизни;
- ✓ воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость, активную жизненную позицию;
- ✓ воспитывать познавательную активность и интерес к занятиям в секции, формам активного отдыха и досуга;
- ✓ воспитывать культуру общения и взаимодействия в группе в учебной и соревновательной деятельности;
- ✓ ориентировать на возможность профессионального самоопределения в сфере физической культуры и спорта.

**Условия реализации программы.**

**Условия набора в коллектив.** Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом, не имеющих медицинских противопоказаний.

**Условия формирования групп.** Группы по составу могут быть разновозрастными.

Наполняемость в группах предполагает состав учащихся:

1 год – не менее 15 человек;

2 год – не менее 12 человек.

**Особенности организации образовательного процесса.**

При реализации программы учитываются важные воспитательные задачи:

1) Профориентационные: посредством проведения бесед по темам: «г. Санкт-Петербург как танцевальная столица России», «Российские станцоры - лидеры на крупнейших международных соревнованиях по различным видам танца»,

2) Здоровье сберегающие: посредством проведения бесед по темам: «Здоровье танцора: гигиена, режим дня, питание», «Здоровье танцора: восстановительные мероприятия после нагрузок», «Здоровье танцора. Роль мышечной деятельности в физическом развитии, сохранении здоровья и работоспособности»; гимнастики для глаз, упражнений в расслаблении, дыхательной гимнастики, подвижных игр, викторины «Режим дня», заполнения и анализа дневника самоконтроля;

3) Развитие социальной активности (волонтерства) – посредством участия учащихся в социально значимых мероприятиях таких как: мастер-классы, показательные выступления перед детьми дошкольных образовательных организации, концертах для людей пожилого возраста в «Домах временного пребывания людей», для ветеранов, в благотворительных танцевальных марафонах в фонд помощи больным детям.

**Формы организации деятельности учащихся на занятии.** Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие. Специфика вида деятельности предполагает коллективные формы работы под музыкальное сопровождение и по

индивидуальному типу. Основная цель занятий хип хопом состоит не только в том, чтобы сформировать определенные двигательные навыки у детей, но и сделать занятия интересными, привлекательными и доступными. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с обучающимися:

- фронтальная (в процессе тренинга);
- Коллективная (творческое взаимодействие учащихся во время постановочной работы, репетиции, концертного выступления);
- Групповая (работа в парах, тройках, малых группах);
- Индивидуальная (для солиста – при работе над показательным номером).

#### **Формы проведения занятий:**

- круговая тренировка по станциям;
- «круг осанки»;
- тренинг;
- эстафеты, подвижные игры;
- соревновательные выступления;
- показательные выступления (концертная деятельность);
- фестиваль танца;
- конкурсы танцевального творчества (в том числе по спортивному танцу);
- психологические тренинги;
- творческие выезды, экскурсии.

**Материально-техническое оснащение.** Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал образовательного учреждения.

Техническое оснащение занятий:

- персональный компьютер;
- гимнастические маты, гимнастические коврики;
- гимнастические скамейки;
- музыкальный центр, диски, флеш-карты.

**Кадровое обеспечение.** Занятия по программе ведёт педагог дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование, владеющий профильными компетенциями, т.е. готовностью осуществлять педагогическую деятельность в сфере хореографии, физической культуры, спорта и здорового образа жизни среди школьников.

#### **Планируемые результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы**

**К личностным** результатам освоения учащимися содержания программы по фитнесу относятся

Умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— активно и творчески включаться в совместные танцевально-оздоровительные и спортивные мероприятия на уровне школы, района и города, быть призером и победителем в районных конкурсных мероприятиях;

— длительно сохранять красивую (правильную) осанку при разнообразных формах движений, передвигаться красиво, легко и непринужденно;

— максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений, демонстрировать показатели физической подготовленности на уровне выше среднего для данной возрастной группы.

Формирование:

— потребности поддерживать хорошее телосложение, вести здоровый образ жизни.

Развитие:

— интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

развитие:

— заинтересованности, склонности к будущей профессиональной самореализации в сфере хореографии и физической культуры и спорта.

**К метапредметным** результатам относятся

Овладение:

— базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

— способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

— представлениями о здоровье как важной жизненной ценности, об основных составляющих здорового образа жизни;

— способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;

— широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в игровой и соревновательной деятельности;

— способностью преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

Умения:

— планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

— понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

— определять общие цели и пути их достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, понимать культуру движений человека,

— свободно двигаться под музыку различного характера; начать и закончить движение одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы;

— организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, техника безопасности к местам проведения занятий и т.д.).

**К предметным** результатам относятся

Формирование:

— представлений об истории хореографии, основных направлениях их современного развития;

— знаний позиции рук, ног; терминологии основных исходных положений, танцевальных шагов и прыжков; терминологии, определяющей характер музыки; терминологии различных перестроений.

Умения:

— точно и чётко выполнять упражнения комплексов; выполнять простейшие комбинации на высоком качественном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— слушать и излагать свою точку зрения при составлении программы для выступления.

## 2. Учебный план

### Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	4	1	3	
2.	Базовые элементы хип-хоп танца	16	4	12	опрос
3.	Динамика движений	16	4	12	Анализ деятельности учащихся на уроке
4.	Работа над музыкальностью	30	2	28	Выполнение упражнений
5.	Работа в коллективе	30	2	28	Выполнение упражнений
6.	Разучивание и отработка технических элементов	40	8	32	Выполнение упражнений
7.	Итоговое занятие «Целостная работа»	8		8	Наблюдение
	<b>Итого</b>	144	21	123	

### Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	4	1	3	
2.	Продвинутые элементы хип-хоп танца	16	4	12	опрос
3.	Динамика движений в пространстве	16	4	12	Анализ деятельности учащихся на уроке
4.	Работа над музыкальностью	30	2	28	Выполнение упражнений
5.	Работа в коллективе на скорость	30	2	28	Выполнение упражнений
6.	Разучивание и отработка технических элементов	40	8	32	Выполнение упражнений
7.	Итоговое занятие «Целостная работа»	8		8	Наблюдение
	<b>Итого</b>	144	21	123	

**Календарный учебный график  
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программы «Спортивные танцы»  
на 2022-2023 учебный год**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	12.09.2022	25.05.2023	36	72	144	<i>2 раза в неделю по 2ч</i>

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144  
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ПРИНЯТО**  
Педагогическим советом  
ГБОУ лицея №144  
Протокол № 188  
от 30.05.2022

**УТВЕРЖДАЮ**  
Приказ №217  
от 01.09.2022 г.  
директор ГБОУ лицея №144  
Федорова Л. А.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Спортивные танцы»**

**Возраст: 10-14 лет**

**Год обучения: 1**

**Составитель:**

Тропников Денис Валерьевич,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2022

## Пояснительная записка

Обучающийся, независимо от его способностей сможет реализовать себя в полной мере, развить творческую индивидуальность, не пренебрегая общечеловеческими ценностями в области танцевальной культуры.

Актуальным является развитие чувства художественного вкуса, ритма, пластики, умение использовать сценическое пространство, работа в команде и личностное самоутверждение.

Данная программа способствует развитию интереса к современным спортивным танцевальным направлениям и базируется на направлении «хип-хоп» культуры. Танец формирует художественный вкус, воспитывает мировоззрение и правильное представление о взаимосвязи эмоций и тела.

Занятия способствуют развитию трудолюбия, терпения, выносливости и ответственности за свой результат, а также за результат своей команды. Так же это отличная профилактика правонарушений и пропаганда здорового образа жизни, путем вовлечения обучающихся в досуговую деятельность.

**Цель программы:** формирование активной творческой личности, физически развитой, ведущей здоровый образ жизни, посредством регулярных занятий танцем.

Для достижения этой цели служат следующие **задачи:**

### **обучающие**

- ✓ Способствовать овладению техникой общеразвивающих упражнений, формированию навыков их использования для самостоятельных занятий;
- ✓ Способствовать освоению знаний об истории и современном развитии хип хоп и современной хореографии, их роли в формировании здорового образа жизни;
- ✓ Сформировать базовые навыки в хореографии (основные позиции ног и рук) и в хип хопе (исходные положения, основные движения).

### **развивающие**

- ✓ развивать основные физические качества (силу мышц, выносливость, гибкость, координационные способности), способствовать повышению функциональных возможностей организма;
- ✓ развивать музыкальность, чувство ритма.

### **воспитательные**

- ✓ формировать потребность в культуре движений; здоровом образе жизни;
- ✓ воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость, активную жизненную позицию;
- ✓ воспитывать познавательную активность и интерес к занятиям в секции, формам активного отдыха и досуга;
- ✓ воспитывать культуру общения и взаимодействия в группе в учебной и соревновательной деятельности;

## Планируемые результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы 1 год обучения

**К личностным** результатам освоения учащимися содержания программы по фитнесу относятся

Умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— активно и творчески включаться в совместные танцевально-оздоровительные и спортивные мероприятия на уровне школы, района и города, быть призером и победителем в районных конкурсных мероприятиях;

Развитие:

— интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

**К метапредметным** результатам относятся

Овладение:

— базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

— способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

— представлениями о здоровье как важной жизненной ценности, об основных составляющих здорового образа жизни;

— способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;

— понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, понимать культуру движений человека,

**К предметным** результатам относятся

Формирование:

— представлений об истории хореографии, основных направлениях их современного развития;

— знаний позиции рук, ног; терминологии основных исходных положений, танцевальных шагов и прыжков; терминологии, определяющей характер музыки; терминологии различных перестроений.

— слушать и излагать свою точку зрения при составлении программы для выступления.

## Содержание 1 года обучения

Тема 1: Вводное занятие

Теория: Инструктаж по ТБ. Основы современного танца.

Практика: Полиритмия, разнообразие ритмических рисунков.

Тема 2: Базовые элементы хип-хоп танца

Теория: изоляция, слайды, грув, амплитудные качания

Практика: ранинг мен, контракция и релиз, пружина, маятник.

Тема 3: Динамика движений

Теория: сочетание легато и стокатто при выполнении движений

Практика: работа телом в трех регистрах

Тема 4: Работа над музыкальностью

Теория: ритм, темп, такт, бит.

Практика: выполнение заданных танцевальных комбинаций

Тема 5: Работа в коллективе

Теория: выработка слаженности и синхронности

Практика: совместное многократное повторение танцевальных комбинаций

Тема 6 : Разучивание и отработка технических элементов

Теория: формирование лексического запаса

Практика: отработка и проработка танцевальных движений

Тема: Итоговое занятие «Целостная работа»

Теория: применение всех полученных знаний и навыков в танце

Практика: постановка танцевальная работа над номером

**ГБОУ лицей № 144  
Калининского района  
Санкт-Петербурга**

**Подпись электронной подписью  
24.11.2022 11:12**

**директор**

**Федорова Лолита Анатольевна**

**7804140160-15-1669277615-20221124-327-4-1113-35**