

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 323
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

«Рассмотрено и согласовано»

Методист ОДОД
Ермолина И.Б.

29 августа 2021 г.

«Рекомендовано»

к использованию
Педагогическим советом

Протокол №1
от 30 августа 2021 г.



«Утверждено»

Директор ГБОУ СОШ №323

Е.А. Флоренкова

Приказ № 54/3-од
от 31 августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2021 – 2022 уч. год

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности

«Росчерком по паркету»

Год обучения – 1-й

Номер группы – 144 – РП

Возраст обучающихся – 7-12 лет

(144 часа в год)

Разработчик:

Ячмененко Александр Анатольевич,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2021

Адресат программы:

Программа рассчитана на детей, желающих научиться танцевать. Ориентирована на три возрастные группы: младшая группа (7-9 лет), средняя группа (8-12 лет) и старшая группа (9-15 лет).

Объем и срок реализации программы: 1-й год обучения 144 часа, 4 часа в неделю. Режим занятий - 2 раза в неделю по 2 часа с перерывом 10 мин.

Цель программы: формирование гармоничной физически здоровой личности, развития индивидуального самовыражения, воспитания стремления к знаниям и самосовершенствованию, через овладение основами хореографии спортивного бального танца.

Особенности организации образовательного процесса

Первый год обучения является подготовительным курсом к освоению бальными танцами.

Задачи программы:**Образовательные:**

- Изучение основных принципов танцевальных передвижений в различных танцах и основных технических действий.
- Изучение основ конкретного ритмического рисунка танцев разных программ.
- Изучение основ структуры танца, построение композиций.
- Изучение подготовительных подводящих, простейших базовых фигур и движений.
- Изучение техники, построенной на освоении и понимании основных принципов танцевальных передвижений в разных танцах.
- Изучение музыкальной грамоты.
- Знакомство с основами этикета.

Развивающие:

- Развитие понимания основных принципов танцевальных передвижений в различных танцах и основных технических действий.
- Развитие физических качеств (ловкость, быстрота, гибкость, функции равновесия, прыгучесть, выносливость).
- Развитие навыков участия в спортивных турнирах, фестивалях и конкурсах.
- Развитие творческой активности и артистизма на основе полученных технических знаний бальной хореографии.
- Развитие внимательности и наблюдательности, творческого воображения и фантазии через упражнения.
- Развитие координации движения.
- Развитие навыков самостоятельной работы и работы в паре.
- Развитие и совершенствование индивидуального уровня исполнительского мастерства.

Воспитательные:

- Воспитание стойкого интереса и целеустремленности к танцевальному спорту.
- Воспитание настойчивости, чувства прекрасного.
- В нравственном воспитании - формирование дружбы и товарищества, достоинства и чести, чувства долга и ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения.
- В трудовом воспитании - формирование спортивного трудолюбия, творческой активности и самостоятельности.

Содержание программы**1. Комплектование групп.**

Теория: Рассказ об объединении, собеседование, запись в группы.

2. Вводное занятие

Теория: знакомство, инструктаж по охране труда.

Практика: пробное занятие. Показательное выступление подготовленной пары.

3. Комплекс общеразвивающих физических и специальных танцевальных упражнений

Теория: рассказ о предназначении разминки для первоначального разогрева мышц, приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, эластичность и пластика.) С 3-его месяца обучения разминка проводится дежурной парой и дополняется тренером педагогом.

Практика: комплекс общеразвивающих физических и специальных упражнений:

- упражнения на общефизическое развитие;
- упражнения на вращение и баланс;
- упражнения для латиноамериканской программы; -
- упражнения для европейской программы;
- упражнения для конкретного танца.

4. Основы музыкальных ритмов

Теория: основные понятия музыки (звук, мелодия, кульминационная точка, динамические оттенки, характер музыкального произведения, темп, такт, затакт). Практика: примеры танцевальной музыки с прохлопыванием и протопыванием.

5. Общетанцевальная подготовка

Практика: как правило, общетанцевальная подготовка входит в разминочную часть занятия и состоит из различных диско-композиций, состоящих из набора элементарных и наиболее характерных движений джазовых и латиноамериканских танцев и служит для растанцовки обучающихся или подготовке к изучению нового материала на основе ранее освоенных движений.

6. Европейская программа

Теория: Объяснение фигур медленного вальса

Практика: Отработка фигур медленного вальса (правый и левый поворот, перемена) движения по кругу по одному и в паре. Отработка подъемов и спусков, работа стопы.

7. Латино-американская программа

Теория: Объяснение фигур латино-американских танцев: Самба, Ча-Ча-Ча, Джайв.

Практика: Отработка фигур: Самба (самба ход, Виск, поворот под рукой);

Ча-Ча-Ча (основной ход, Нью-Йорк, поворот под рукой); Джайв (основной ход, смена мест).

8.Развивающие танцы

Теория: Объяснение фигур развивающих танцев: Модный рок; Полька; Диско.

Практика: Отработка фигур развивающих танцев: Модный рок, Полька, Диско.

9.Показательная программа выступлений

Практика: Открытые показательные уроки. Участие в районном фестивале «Наши звездочки».

Участие в конкурсах «Танцевальный марафон», «Первые шаги», «Хрустальная туфелька».

10.Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов, награждение отличившихся учеников. Практика: показательное выступление.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям.
- Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественнотворческой и танцевальной способности.
- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.
- Знание правил и поведения этикета.

Метапредметные результаты:

Познавательные:

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи;

Регулятивные:

- волевая саморегуляция как способность к волевому усилию;
- учиться самостоятельно проводить разминку, выполнять новые движения по образцу.

Коммуникативные:

- потребность в общении с учителем;
- умение слушать и вступать в диалог;

-умение донести свою позицию до других.

Предметные результаты:

-выполнение танцевальных движений;

-развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки);

-развитие чувства ритма;

-укрепление и развитие мышц корпуса;

-развитие координации движения;

-умение ориентироваться в зале и на сцене;

-умение исполнять упражнения со слитной координацией рук, ног и корпуса;

-умение исполнять усложненные танцевальные движения;

-умение выражать свои ощущения в танце;

-освоение техники исполнения отдельных фигур и композиций европейской и латиноамериканской программы;

-опыт участия в массовых мероприятиях и показательных выступлениях.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 год обучения

№ п\п	Содержание тем	Кол-во часов	План	Факт	Примечание
1	Вводное занятие. Инструктаж	4	01-04.09		
2	Понятие танцевальная разминка, ее предназначение.	2	01-04.09		
3	Виды танцевальной разминки.	2	06-11.09		
4	ОФП. Музыкальный ритм.	2	06-11.09		
5	Танец «О-ля-ля!». Виды танцевальных упражнений.	2	13-18.09		
6	Танец «О-ля-ля», медленный вальс (упражнения, ритм).	2	13-18.09		
7	Танец «Ча-ча-ча» (упражнения, ритм).	2	20-25.09		
8	Музыкальные ритмы.	2	20-25.09		
9	Ча-ча-ча (шассе на месте, чек вперед, основной ход назад), вальс, «О-ля-ля».	2	27.09-02.10		
10	Развивающие игры, бесконечный галоп, вальс, «О-ля-ля».	2	27.09-02.10		
11	Ритм, изучение медленного вальса (малый квадрат). «Полька».	2	04-09.10		
12	Ча-ча-ча (ритм, основное движение), бесконечный галоп, медленный вальс.	2	04-09.10		
13	Осанка. Полька, медленный вальс.	2	11-16.10		
14	Танец папуасов, вальс, «О-ля-ля», полька.	2	11-16.10		

15	Танец папуасов, ча-ча-ча (основное движение).	2	18-23.10		
16	«Летка Енька».	2	18-23.10		
17	Медленный вальс (две перемены вперед и назад, малый квадрат), полька.	2	25-30.10		
18	Медленный вальс, диско, полька.	2	25-30.10		
19	Развивающие танцы.	2	01-06.11		
20	Диско, полька, ча-ча-ча.	2	01-06.11		
21	Вальс, «О-ля-ля», медленный вальс, ча-ча-ча.	2	08-13.11		
22	Полька, бесконечный галоп. Осанка.	2	08-13.11		
23	Полька, медленный вальс, ча-ча-ча.	2	15-20.11		
24	Повтор танцев, подготовка к выступлению ко Дню матери.	2	15-20.11		
25	Медленный вальс, диско.	2	22-27.11		
26	Медленный вальс, чача-ча, «Летка Енька».	2	22-27.11		
27	Полька, ча-ча-ча.	2	29.11-04.12		
28	Перенос веса, «прогон» танцев «Ча-ча-ча», «Медленный вальс», «Полька», «Диско».	2	06-11.12		
29	Вальс дружбы, медленный вальс, самба (колени).	2	06-11.12		
30	Повтор танцев, подготовка к новогоднему празднику.	2	13-18.12		
31	Полька, диско, медленный вальс.	2	13-18.12		
32	Вальс дружбы, вальс, «О-ля-ля», самба (перенос веса)	2	20-25.12		
33	Ча-ча-ча (Нью-Йорк), самба (основное движение).	2	20-25.12		
34	Медленный вальс (правый поворот), полька.	2	27-31.12		
35	Ча-ча-ча (тайм-степ назад), самба (виск).	2	27-31.12		
36	Медленный вальс, диско, джайв (прыжки).	2	10-15.01		
37	Вальс «Дружбы», ча-ча-ча, полька.	2	10-15.01		
38	Ча-ча-ча, самба, полька.	2	17-22.01		
39	Ча-ча-ча (тайм-степ на месте), самба, диско.	2	17-22.01		
40	«Модный рок», полька, бесконечный галоп.	2	24-29.01		
41	Модный рок, ча-ча-ча, медленный вальс.	2	24-29.01		
42	Ча-ча-ча, медленный вальс, самба.	2	31.01-05.02		
43	Самба (основное движение, виск, отработка пружинки), медленный вальс.	2	31.01-05.02		
44	Медленный вальс, ча-ча-ча, самба.	2	07-12.02		
45	Самба, полька, ча-ча-ча.	2	07-12.02		

46	Ча-ча-ча (отработка раскрытия, постановка рук), самба.	2	14-19.02		
47	Вальс «Дружбы», модный рок.	2	14-19.02		
48	Самба (ритмы), ча-ча-ча (композиция), медленный вальс (композиция).	2	21-26.02		
49	Подготовка к выступлениям.	2	21-26.02		
50	Развивающие танцы, медленный вальс (правила ведения в паре).	2	28.02-05.03		
51	Развивающие танцы, ритмический фокстрот, самба.	2	28.02-05.03		
52	Вальс «Дружбы», модный рок, дорожка.	2	09-12.03		
53	Вальс «Дружбы», ча-ча-ча, дорожка.	2	09-12.03		
54	Самба. Диско, медленный вальс.	2	14-19.03		
55	Молодежный. Джайв (основной ход, перенос веса), диско.	2	14-19.03		
56	Развивающие танцы (сальса-тропикана), ритмический фокстрот.	2	21-26.03		
57	Молодежный (поворот, раскрытие), самба, медленный вальс.	2	21-26.03		
58	Медленный вальс (подъемы, спуски, баланс), ча-ча-ча (композиция).	2	28.03-02.04		
59	Ча-ча-ча (ритм, композиция), самба, медленный вальс	2	28.03-02.04		
60	Самба, развивающие танцы, полька.	2	04-09.04		
61	Ча-ча-ча, медленный вальс, диско.	2	04-09.04		
62	Ритмический фокстрот, джайв.	2	11-16.04		
63	Медленный вальс, дорожка, самба.	2	11-16.04		
64	Общетанцевальная подготовка. Развивающие танцы. Ча-ча-ча.	2	18-23.04		
65	Джайв, полька, ча-ча-ча.	2	18-23.04		
66	Подготовка к выступлению, развивающие танцы.	2	25-30.04		
67	Отработка композиций (самба, ча-ча-ча, медленный вальс).	2	25-30.04		
68	Самба, ча-ча-ча, диско.	2	04-07.05		
69	Ритмический фокстрот, медленный вальс, джайв.	2	04-07.05		
70	Медленный вальс (баланс), ча-ча-ча, полька.	2	10-14.05		
71	Заключительное занятие.	2	10-14.05		
72	Подведение итогов. Награждение лучших учащихся.	2	16-21.05		
	Итого	144			

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Контроль образовательного процесса.

Текущий: педагогическое наблюдение, выполнение тестовых заданий терминологии, творческий показ, анализ качества выполнения творческих работ и приобретенных навыков.

Промежуточный: два раза в год

Итоговый: открытое занятие (аттестация),

Формы подведения итогов реализации программы

- концерт;
- конкурс;
- фестиваль;
- показательное выступление;
- аттестация учащихся.

Оценка результатов может осуществляться на открытых уроках, выступлениях перед родителями, на концертах, на районных и городских мероприятиях. В качестве членов жюри могут выступать родители учащихся, администрация специалисты народного образования, члены судейской коллегии Союза танцевального спорта и другие специалисты.

По оценкам и результатам учащиеся могут претендовать на присвоение Е и D класса по классификации Союза танцевального спорта России.

Для достижения поставленной цели и реализации задач программы используются следующие **методы обучения**:

- **словесный** (объяснение, разбор, анализ);
- **наглядный** (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцоров, посещение конкурсов);
- **практический** (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- **аналитический** (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- **эмоциональный** (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- **индивидуальный** подход к каждому учащемуся с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Используя все эти методы можно добиться хороших результатов.

Педагогические технологии, реализуемые в образовательном процессе, предусмотрены следующие:

- дифференцированного обучения;
- игровые технологии;
- технология развивающего обучения;
- Здоровьесберегающие.

Методические разработки и дидактические материалы:

- видеоматериалы о танцах;
- музыкальное сопровождение на CD дисках;
- литература по танцам;
- портфолио коллектива (фотографии, награды, видеозаписи).
- CD, DVD диски, флэш-карты.

Данная программа, а также любой раздел учебно-тематического плана может быть реализован с использованием дистанционных образовательных технологий и электронных средств обучения.

Занятия с использованием дистанционных образовательных технологий и электронных средств обучения могут быть **аудиторными** (в учебном помещении ОУ) и **внеаудиторными** (проходят вне учебного помещения).

Внеаудиторные занятия, так же, как аудиторные, могут проходить под руководством педагога (очно). Внеаудиторные занятия предполагают также самостоятельную деятельность учащегося на заданную педагогом тему (дистанционные самостоятельные занятия).

Цель внеаудиторных дистанционных занятий:

- закрепление, углубление, расширение и систематизация ранее полученных знаний;
- формирование умений и навыков самостоятельного умственного труда;
- развитие самостоятельности мышления;
- мотивирование целенаправленной работы по освоению новых знаний.

В этом случае освоение образовательной программы организуется:

- в режиме реального времени при помощи телекоммуникационных систем (мастер-классы, развивающие занятия, консультации, тренировки и другие активности);
- с использованием возможностей электронного обучения (формирование подборок образовательных, просветительских и развивающих материалов, онлайн-тренажеров, представленных на сайте Министерства просвещения Российской Федерации по адресу <https://edu.gov.ru/distance> для самостоятельного использования обучающимися)
- с использованием бесплатных интернет-ресурсов, сайтов учреждений культуры и спорта, открывших трансляции спектаклей, концертов, мастер-классов, а также организаций, предоставивших доступ к музейным, литературным, архивным фондам;
- ресурсов средств массовой информации (образовательные и научно-популярные передачи, фильмы и интервью на радио и телевидении, в том числе эфиры образовательного телеканала «Моя школа в online»);
- с использованием образовательных и развивающих материалов на печатной основе (сборники предметных и междисциплинарных задач, открытые материалы международных исследований качества образования, демонстрационные варианты олимпиадных и диагностических заданий, печатные учебные издания).

При планировании деятельности детского объединения в условиях обучения с применением дистанционных технологий целесообразно составление модульного расписания.

Модуль очного обучения (аудиторные занятия) предполагает объединение недельного количества часов в один или два блока, реализуемый в один или два дня. Пример для 4-х часовой программы: очный модуль - 3 академических часа в один из дней недели с перерывами для проветривания 10 мин. При этом длительность одного учебного часа может варьироваться от 30 до 45 мин. на усмотрение педагога (стандарт безопасности, п. 6.2.). Оставшееся время для группы дорабатывается в дистанционном режиме, когда педагог предлагает детям ряд заданий для самостоятельного выполнения. Такой модуль рекомендуется для групп 1-го года обучения, когда очень важен непосредственный контакт учащихся с педагогом в очном режиме.

Модуль внеаудиторной работы может включать в себя онлайн-занятия, при этом допускается объединение учебных групп вместе в целях эффективного использования педагогических ресурсов при организации обучения с использованием дистанционных образовательных технологий, а также с целью профилактики перегрузки учащихся (Положение об использовании электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных программ в Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении средней общеобразовательной школе № 323 Невского района Санкт-Петербурга, п.3.1.1.)

Формы организации деятельности учащихся в условиях временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией:

- очно с использованием дистанционных технологий, электронных средств обучения (группа учащихся одного класса, возможность деления группы на подгруппы с учащимися одного класса/параллели с соблюдением социальной дистанции в 1,5 м., индивидуальные консультации)

Формы промежуточной аттестации и текущего контроля при организации образовательного процесса с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

При реализации программы с применением дистанционных образовательных технологий необходимость и формы промежуточной аттестации и текущего контроля определяются педагогом.

Педагог может рекомендовать учащимся различные формы добровольной самодиагностики приобретаемых знаний и компетенций для зачета в качестве результатов освоения образовательной программы. (дневник занятий, фото- и видеоотчет, тестирование и анкетирование, выполнение исследовательских, проектных или творческих работ, участие в конкурсах).

Данная образовательная программа может реализовываться в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Таким образом, возможно перераспределение объема часов по программе на летний каникулярный период.

Информационные источники: Список литературы для педагогов

1. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба джайв. - Ростовна Дону: Феникс, 2003.
2. Бурмистрова И., Силаева К. Школа танца для юных. - Москва: Эксмо, 2003.
3. Джим Холл. Уроки танцев. Лучшая методика обучения танцам. – Москва: Астрель, 2008.
4. Ермаков Дмитрий. От фокстрота до квикстепа. – Москва.: АСТ, 2004.
5. Люси Смит. Танцы. Начальный курс. – Москва: Астрель, 2001.
6. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - Москва: Владос-пресс, 2003.
7. Николай Кауль. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004
8. Пол Боттомер. Уроки танца -М.: Эксмо, 2004.
9. Перечень фигур европейских танцев. - СТСП: 2012 г.
10. Перечень фигур латиноамериканских танцев. - СТСП: 2012 г.
- 11.Правила Союза танцевального спорта России о возрастных категориях и классах мастерства спортсменов. – СТСП: 2012.
- 12.Торстен Кюль. Энциклопедия танцев от А до Я. – Москва: Мой мир, 2008.
13. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам. - С.Петербург: Синус Пи, 2006.
14. Уолтер Лэрд. Техника латиноамериканских танцев. – Моска: Артис, 2003.

Список литературы для детей и родителей:

1. Александрова Н.А. Джаз-танец. Пособие для начинающих. Учебное пособие- Спб.: Лань, Планета музыки, 2012 – 192 с.
2. Браиловская Л.В. Танцуют все! Клубные, бальные, восточные танцы. – Ростов - н/Д.: Феникс, 2001 – 251 с.
3. Иоффе С.С., Кочешнова Е.М., Щербакова О.В., Макарова О.В. Энциклопедия ансамбля танца «Юный Ленинградец». – Спб: Мирь, 2011 – 276 с.
4. Ким Н. Коррекция фигуры. - М.: АСТ-ПРЕСС, 2006 – 211 с. 5. Смит. Л.Танцы. Начальный курс. – М.: АСТ, 2001 – 46 с.

Интернет – ресурсы:

Он-лайн журналы:

- <http://dozado.ru>;

- <http://dance-digest.ru/>;

- <http://step-journal.ru/> Видео:
- <http://vk.com/sitevideodance>
- <http://video-dance.ru/>
- <http://5678.ru>

Танцевальные проекты:

- <http://www.dancerussia.ru/>
- <http://dance.stb.ua/>

Список использованной литературы

1. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба джайв. - Ростовна Дону: Феникс, 2003.
2. Бурмистрова И., Силаева К. Школа танца для юных. – Москва: Эксмо, 2003.
3. Джим Холл. Уроки танцев. Лучшая методика обучения танцам. – Москва: Астрель, 2008.
4. Ермаков Дмитрий. От фокстрота до квикстепа. – Москва: АСТ, 2004.
5. Люси Смит. Танцы. Начальный курс. – Москва: Астрель, 2001.
6. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – Москва: Владос-пресс, 2003.
7. Николай Кауль. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.
8. Пол Боттомер. Уроки танца. -М.: Эксмо, 2004.
9. Перечень фигур европейских танцев- СТСП: 2012 г.
10. Перечень фигур латиноамериканских танцев. - СТСП: 2012 г.
11. Правила Союза танцевального спорта России о возрастных категориях и классах мастерства спортсменов. – СТСП: 2012.
12. Торстен Кюль. Энциклопедия танцев от А до Я. – Москва: Мой мир, 2008.
13. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам. - С.Петербург: Синус Пи, 2006.
14. Уолтер Лэрд. Техника латиноамериканских танцев. – Моска: Артис, 2003.

Нормативные документы

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - 273-ФЗ).
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации № 196 от 09 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении 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)».
- Постановление правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».
- Положение «Об использовании электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных программ в Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении средней общеобразовательной

школе № 323 Невского района Санкт-Петербурга (принято общим собранием ГБОУ СОШ № 323 Невского района Санкт-Петербурга 27.01.2020г., протокол № 5)

- Положение «О проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся при реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ в Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении средней общеобразовательной школе № 323 Невского района Санкт-Петербурга (принято общим собранием ГБОУ СОШ № 323 Невского района Санкт-Петербурга 27.01.2020г., протокол № 5)

Приложение № 1

Примерный набор упражнений для разминки

Разминка - первая часть урока. Задачей этого этапа урока является овладение правильной постановкой корпуса, головы, ног, рук, развитие координации движений, необходимой для исполнения танцев, правильной постановкой дыхания. Упражнения, включаемые в разминку, помогают учащимся приобрести выразительность и красоту в движениях. Разминка заставляет исполнителей не только разогреть мышцы, но и психологически настроиться на разучивание элементов, из которых затем сложатся танцевальные вариации.

- повороты головы с точкой в стороны;
- наклоны головы в стороны;
- наклоны вперед-назад;
- вращение головой;
- поочередное поднятие плеч с точками, в темп;
- одновременное поднятие плеч;
- поочередное вращение плечами вперед и назад;
- поочередные махи руками;
- одновременные махи руками;
- вращение рук в локтях к себе и от себя;
- вращение кистями;
- повороты и наклоны корпуса в стороны;
- наклоны корпуса вперед-назад;
- вращение корпусом;
- изоляция корпусом по точкам;
- покачивание бедер в сторону;
- выпады в сторону, с поворотом корпуса;
- подъем на носки, разворот стоп «краб»;
- прыжки на месте;
- прыжки вперед-назад;
- прыжки вправо-влево;
- прыжки «крестом».

Эти упражнения помогают усвоить правильное взаимодействие разных частей тела, развить координацию движений, память и внимание.