

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Протокол педагогического совета №1
от «31» августа 2023

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 174 от «31» августа 2023

И.о. директора ДДЮТ _____ С.В. Бурлак

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Современные ритмы»

Год обучения 1
Группа № 34-2/1
Возраст обучающихся 9-11 лет

Меновщикова Виктория Владимировна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023

Особенности организации образовательного процесса первого года обучения

В данный период происходит формирование и развитие устойчивого интереса учащихся в условиях “teamwork” (командной работы), активному их участию в этом виде танцевальной деятельности.

Во время приема диагностируются творческие способности ребенка, его знания, умения, навыки и хореографические данные.

Учебный процесс направлен на ознакомление учащихся с элементарными понятиями танцевальной грамоты. Дети получают первоначальные представления об особенностях танцевального языка, осваивают приёмы современного танца, различных танцевальных направлений.

Задачи первого года обучения

Обучающие:

- ***Изучение методики и теории современного танца. Заложить основу (базу) движений современного танца:***
 - базовые grooves (качалки)
 - различные rolls (круговые движения)
 - footwork (работа стоп)
 - running man (бегущий человек)
 - Steve Martin (Стив Мартин)
 - Criss Cross (Крис Крос)

- ***Развивать и укреплять физические данные ребёнка.***
- ***Сформировать навыки свободного и уверенного ориентирования в пространстве. Научить технически и методически правильному исполнению элементов хип-хоп танца:***
 - bounce (пружина), double bounce (двойная пружина)
 - rolls (круговые движения головой, плечами, руками, корпусом, бедрами, коленями, стопами)
 - happy feet (веселые ножки), two lines (две линии)
- ***Развитие чувства ритма и музыкального исполнения движений(четкий ровный ритм)***
- ***Приобретение знаний об истории и видах современных танцев***

Развивающие:

- *Креативность (развитие творческой фантазии, освоение навыков импровизации)*
- *Командная работа (умение работать в паре, освоение навыков синхронного исполнения движений в паре)*
- *Критическое мышление (развитие аналитического мышления, развитие у детей умения самостоятельно контролировать свою деятельность во время занятия, видеть чужие ошибки)*
- *Коммуникация (развитие творческих коммуникативных навыков, воспринимать информацию от педагога)*
- *Артистизм (развитие артистичного и эмоционального исполнения хореографических композиций, развитие и распознавание энергетики движений)*

Воспитательные:

- *Этика танцора (внешний вид, правила поведения в танцевальном зале)*
- *Формирование личностных качеств (дисциплина)*
- *Формирование социальной успешности (самостоятельность)*
- *Воспитание межличностных отношений(культура поведения внутри коллектива)*
- *Сценическая деятельность(желание выступать, настрой на выступление)*

Содержание программы первого года обучения

1. Вводное занятие

Теория: Введение в предмет. Понятие о современном хип-хоп танце, командная работа, танцевальных направлениях. История зарождения современного танца, истоки возникновения. Разновидности стилей танцевальных направлений, возможное музыкальное сопровождение для каждого стиля. Просмотр видео материала с известными командами современного танца. Обсуждение. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Пробные движения современного танца.

2. Изоляция

Теория: Правила исполнения каждого движения, демонстрация их.

Практика: Освоение и отработка движений.

- Позиции ног: 1, 2, 3, 4, 5

- Подготовительная, 1, 2, 3 поз рук
- Понятие en dedan, en dehors
- Условные градусы: 25°, 45°, 90°
- Preparation для рук
- 1, 2, 3 port de bras
 - Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги. Движения исполняются вперед, назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.
 - Плечи: прямые направления крест, квадрат, полукруги и круги, “восьмерка”.
 - Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, круговые движения.
 - Наклоны корпуса
 - Работа бедрами: крест, квадрат, круги, полукруги, “восьмерка”.
 - Руки: изолированные движения (круги и полукруги кистью, предплечью, сей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции).
 - Ноги: изолированные движения (стопы, голеностопа). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение.

3. Партер

Теория: Правила исполнения каждого движения, демонстрация их.

Практика: Освоение и отработка движений.

- Работа стоп
- Изоляция на колени
- «Свечка»
- «Мостик» малый, большой, с поднятием ноги
- «Складочка»
- «Лягушка»
- «Корзинка»
- «Лодка»
- Plie
- Battement tendu
- Battement tendu jeté
- Passe
- Releve lent на 45, 90, 180
- Battement développe на 90

- Grand battement jeté
- Шпагат во все направления
- «Колесо»
- Упражнения на изоляцию
- «Мостик» с переворотом
- Упражнения на укрепление спины
- Движения на коленях (для развития устойчивости на одной ноге)
- Стойка на руках
- Упражнения stretch-характера («растяжки»)

4. Базовые движения (grooves, footwork)

Теория: Правила исполнения каждого движения, демонстрация их.

Практика: Освоение и отработка движений.

- Bounce (пружина)
- Double bounce (двойная пружина)
- Прямой кач назад, вперед и в сторону
- Skateboard (прыжок с поворотом стоп)
- Happy feet (веселые ножки)
- Two lines (две линии)

5. CrossFit (кроссфит)

Теория: Правила исполнения каждого движения, демонстрация их.

Практика: Развитие физической выносливости.

- Бег по кругу, на месте, с “высокими” коленями,
- Прыжки (“поджатые”, с прямыми ногами, в повороте)
- Планка (прямая, боковая)
- Упражнение на пресс
- Отжимания
- Прыжки на скакалке (по 6 поз.н, бег вперед и назад, поджатые, двойные)
- Прыжки на скакалке (в виде комбинаций)
- Шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад.
- Шаги по квадрату.
- Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах.
- Подготовка к вращениям по 6 поз. ног
- Работа головы во время вращения

– Tours по 2 и 6 поз.ног

6. Контрольные и итоговые занятия

Открытые занятия для родителей, показ подготовленных за год выступлений, подведение итогов учебного года.

Планируемые результаты

К концу первого года обучения учащиеся будут:

Предметные результаты:

- *Начальные знания методики и теории современного танца; правильно исполнять базовые движения современного танца, базовые grooves (качалки), различные rolls (круговые движения), footwork (работа стоп), running man (бегающий человек), Steve Martin (Стив Мартин)*
- *Физическое развитие (в соответствии с возрастом), развитие костно-мышечного аппарата и правильной осанки;*
- *Технически и методически правильное исполнение элементов хип-хоп танца, владение навыками свободного и уверенного ориентирования в пространстве;*
- *bounce (пружина), double bounce (двойная пружина)*
- *rolls (круговые движения головой, плечами, руками, корпусом, бедрами, коленями, стопами)*
- *happy feet (веселые ножки), two lines (две линии)*
- *Проявление чувства ритма(четкий ровный ритм), музыкальности и скоординированности исполнения движений, подвижность и гибкость опорно-двигательного аппарата;*
- *Начальные знания об истории и видах современного танца;*

Метапредметные результаты:

- *Проявление творческой фантазии, навыки импровизации;*
- *Начальные навыки работы в паре, синхронное исполнение движений с другими учениками, проявление высокой работоспособности на занятиях;*
- *Самоконтроль своей деятельности во время занятий, возможность видеть чужие ошибки;*
- *Проявление творческих коммуникативных навыков(воспринимать информацию от педагога);*

- *Артистичное и эмоциональное исполнение движений, развитие и распознавание энергетики движений, стремление к творческому росту;*

Личностные результаты:

- *Опрятный внешний вид, умения и навыки поведения в танцевальном зале;*
- *Проявление дисциплины;*
- *Проявление самостоятельности;*
- *Уважительное отношение и культура поведения внутри коллектива;*
- *Желание выступить(настрой на выступление).*

Календарно-тематическое планирование

(для группы 1-го года обучения)

группа № 34-2/1 (суббота)

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
1	вводное занятие	2	02.09.2023	
2	базовые движения (grooves, footwork)	2	09.09.2023	
3	прыжки (Allegro)	2	16.09.2023	
4	вращения (tours, rolls)	2	23.09.2023	
5	партер	2	30.09.2023	
6	изоляция	2	07.10.2023	
7	базовые движения (grooves, footwork)	2	14.10.2023	
8	прыжки (Allegro)	2	21.10.2023	
9	вращения (tours, rolls)	2	28.10.2023	
10	изоляция	2	11.11.2023	
11	базовые движения (grooves, footwork)	2	18.11.2023	
12	прыжки (Allegro)	2	25.11.2023	
13	вращения (tours, rolls)	2	02.12.2023	
14	партер	2	09.12.2023	
15	изоляция	2	16.12.2023	
16	базовые движения (grooves, footwork)	2	23.12.2023	
17	Контрольные и итоговые занятия	2	30.12.2023	
18	вращения (tours, rolls)	2	13.01.2024	

19	партер	2	20.01.2024	
20	изоляция	2	27.01.2024	
21	базовые движения (grooves, footwork)	2	03.02.2024	
22	прыжки (Allegro)	2	10.02.2024	
23	вращения (tours, rolls)	2	17.02.2024	
24	партер	2	24.02.2024	
25	изоляция	2	02.03.2024	
26	базовые движения (grooves, footwork)	2	09.03.2024	
27	прыжки (Allegro)	2	16.03.2024	
28	вращения (tours, rolls)	2	23.03.2024	
29	партер	2	30.03.2024	
30	изоляция	2	06.04.2024	
31	базовые движения (grooves, footwork)	2	13.04.2024	
32	прыжки (Allegro)	2	20.04.2024	
33	вращения (tours, rolls)	2	27.04.2024	
34	партер	2	04.05.2024	
35	изоляция	2	11.05.2024	
36	базовые движения (grooves, footwork)	2	18.05.2024	
37	Контрольные и итоговые занятия	2	25.05.2024	
	Всего	74		