

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 № 35-2/1
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 выполняются 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, всей 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 выступать(настрой на выступление).*

Календарно-тематическое планирование

(для группы 1-го года обучения)

группа № 35-2/1 (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 | | |