

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 2

Группа № 36-2/2

Возраст обучающихся 12-14 лет

**Меновщикова Виктория Владимировна,**  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2023

## **Особенности организации образовательного процесса второго года обучения**

На данном этапе обучения дети знакомятся с методикой современного танца (хип-хоп), они не только исполняют движения, но и знают правила исполнения, готовятся к сдаче экзамена (знание теории и методики исполнения), возможные ошибки и их последствия. Продолжают изучать базовые движения хип-хоп танца. По мере приобретения хореографических лексик и умений ребятам предлагается сочинять танцевальные комбинации, импровизировать. В данной возрастной группе проводятся занятия общей физической подготовки, целью которой является гармоничное развитие, воспитание двигательной культуры, укрепление здоровья, расширение арсенала выразительных средств. Также, дети осваивают различные направления современного танца и приобретают навыки по выбору музыкального материала.

## **Задачи второго года обучения**

### *Обучающие*

- ***Изучение методики и теории современного танца.*** Научить правильному исполнению основных движений современного танца:
  - «Свечка»
  - «Мостик» малый, большой, с поднятием ноги
  - «Складочка»
- ***Продолжать развивать и укреплять физические данные ребёнка, закрепить умение держать правильную осанку.***
- ***Продолжать формировать 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) с корпусом и движением рук
- ***Совершенствовать чувство ритма и музыкальное исполнение движений(четкий ровный ритм с добавлением синкоп-синкопированный ритм)***
- ***Приобретение знаний об истории и видах современных танцев***

### *Развивающие*

- *Креативность (развитие творческой фантазии, освоение навыков импровизации, построение и создание своих танцевальных комбинаций)*
- *Командная работа (умение работать в малой группе, освоение навыков синхронного исполнения движений в малой группе)*
- *Критическое мышление (развитие аналитического мышления, развитие у детей умения самостоятельно контролировать свою деятельность во время занятия, видеть свои ошибки)*
- *Коммуникация (развитие творческих коммуникативных навыков, уметь распознавать свое состояние)*
- *Артистизм (совершенствовать артистичное и эмоциональное исполнение танцевальных комбинаций, )*

### *Воспитательные*

- *Этика танцора (внешний вид, правила поведения на выступлениях)*
- *Формирование личностных качеств (трудолюбие)*
- *Формирование социальной успешности (адекватная самооценка)*
- *Воспитание межличностных отношений(культура поведения в ДДЮТ)*
- *Сценическая деятельность(культура сцены)*

## **Содержание программы второго года обучения**

### **1. Вводное занятие**

*Теория:* Понятия: коллективная работа, танцевальные направления. Разновидности стилей танцевальных направлений, возможное музыкальное сопровождение для каждого стиля. Просмотр видеоматериала о современном танце в исполнении известных хип-хоп команд. Обсуждение. Инструктаж по технике безопасности.

*Практика:* Разминка. 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, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты.
  - 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)
- Watergate (водяные ворота)
- Cabbage Patch (капустная грядка)
- Roger Rabbit (кролик Роджер)

## **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
- Прыжки по диагонали
- Вращения по диагонали
- Проезд на коленях по диагонали
- Grand battement jete (большие броски) по прямой, вперед, назад, в сторону.

## **6. Контрольные и итоговые занятия.**

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

### **Планируемые результаты**

К концу второго года обучения учащиеся будут:

#### *Предметные результаты*

- ***Правильно исполнять базовые движения современного танца:***
- «Свечка»
- «Мостик» малый, большой, с поднятием ноги
- «Складочка»
- ***Физически развиты (в соответствии с возрастом), иметь развитый костно-мышечный аппарат***
- ***Уметь проявлять навыки свободного и уверенного ориентирования в пространстве. Технически и методически правильно исполнять элементы хип-хоп танца:***
- Watergate (водяные ворота)
- Cabbage Patch (капустная грядка)
- Roger Rabbit (кролик Роджер)
- ***Проявлять чувство ритма и музыкальность исполнения движений(в соответствии с программой второго года обучения)***
- ***Знать историю и виды современной хореографии***

#### *Метапредметные результаты*

- ***Проявление творческой фантазии, навыки импровизации, умение сочинить свою танцевальную комбинацию;***
- ***Начальные навыки работы в малой группе, синхронное исполнение движений с другими учениками, проявление высокой работоспособности на занятиях;***
- ***Проявление аналитического мышления, самоконтроль своей деятельности во время занятий, возможность видеть свои ошибки;***

- *Проявление творческих коммуникативных навыков(умение распознавать свое состояние);*
- *Артистичное и эмоциональное исполнение танцевальных комбинаций, стремление к творческому росту;*

*Личностные результаты*

- *Опрятный внешний вид, умения и навыки поведения на выступлениях;*
- *Проявление трудолюбия;*
- *Проявление адекватной самооценки;*
- *Уважительное отношение и культура поведения в ДДЮТ;*
- *Проявление культуры сцены.*

### Календарно-тематическое планирование

(для группы 2-го года обучения)

группа № 36-2/2 (суббота)

№ п/п	Тема учебного занятия	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	
	<b>Итого</b>	<b>74</b>		