

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи Колпинского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕНА
приказом ДТДиМ
от 07 июня 2024 г № 330-ОД

Рабочая программа
по дополнительной общеразвивающей программе
«Современные спортивные танцы»
Возраст учащихся: 10-11 лет
Третий год обучения

Разработчики:
Шамсутдинова Виолетта Ришатовна,
педагог дополнительного образования
отдела художественного воспитания
Кустарева Марина Геннадьевна,
методист отдела художественного воспитания

Особенности организации образовательного процесса третьего года обучения

На третьем году обучения продолжается развитие личностных качеств учащегося: навык творческого самовыражения средствами современной танцевальной пластики, умение использовать в работе волевые ресурсы, самоконтроль для достижения поставленной коллективной творческой цели. Также происходит дополнительное развитие специальных хореографических физических данных учащегося: гибкости, выворотности, растяжки; осваивается техника выполнения акробатических и силовых упражнений, навык исполнения разнохарактерных современных танцевальных композиций, формируются элементарные профессионально значимые компетенции.

Наполняемость учебных групп на третьем году обучения составляет 10 человек.

Сроки реализации программы третьего года обучения 144 часа.

Режим занятий: 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа.

Условия набора и формирования групп третьего года обучения

Программу третьего года обучения осваивают учащиеся, перешедшие на третий год обучения. В отдельных случаях, при наличии высокой мотивации и имеющихся элементарных навыках, в группы третьего года после предварительного собеседования и просмотра могут быть зачислены учащиеся, не занимавшиеся по программе второго года обучения. Также на обучение в группы третьего года могут быть зачислены учащиеся, перешедшие из других объединений, реализующих подобные программы. Необходимо иметь медицинский допуск к занятиям.

Задачи третьего года обучения

Обучающие:

- формирование навыка выполнения тренировочных физических упражнений третьего года обучения;
- формирование навыка исполнения танцевальных элементов и фигур техники диско, хип-хоп третьего года обучения;
- формирование навыка выразительного и артистичного исполнения трех современных танцевальных композиций третьего года обучения;
- формирование навыка исполнения элементов латиноамериканского танца Самба третьего года обучения;
- формирование дополнительных навыков по основам хореографии;
- формирование дополнительной ИКТ-компетентности;
- формирование дополнительных профессионально значимых компетенций, интереса к танцевальным видам профессий, положительных мотивов учебной деятельности.

Развивающие:

- дополнительное развитие познавательной активности;
- дополнительное развитие специальных танцевальных способностей: координации, гибкости, пластики, выворотности, физической выносливости;
- дополнительное развитие познавательной активности;
- дополнительное развитие памяти, внимания, воли, выразительности, эмоциональности, воображения, фантазии;
- дополнительное развитие самооценки учащегося;

- дополнительное развитие потребности творческого самовыражения средствами танцевального искусства.

Воспитательные:

- дальнейшее воспитание волевых качеств: способности добиваться результата;
- дальнейшее воспитание художественно-эстетического вкуса;
- дальнейшее воспитание коммуникативной культуры;
- дальнейшее формирование навыка успешного взаимодействия в коллективе, чувства товарищества, ответственности;
- дальнейшее формирование у учащегося культуры здорового образа жизни;
- дальнейшее воспитание уважения к родному языку, современной танцевальной культуре;
- дальнейшее воспитание духовно-нравственных качеств, выражающихся в принятии учащимися моральных норм, нравственных установок;
- дальнейшее воспитание патриотизма, внутреннего стремления к добру, дружбе, взаимопомощи, красоте;
- дальнейшее воспитание дисциплины, старательности, трудолюбия, уважительного отношения к результатам собственного труда и труда окружающих.

Содержание третьего года обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Теория 1 час

характер усложнения программы третьего года обучения.

элементы латино – американских танцев (танец самбо); понятие «дуэт», правила взаимодействия при исполнении танца дуэтом; обсуждение танцевальных мероприятий, прошедших за лето

Практика 1 час

Просмотр видеоматериалов концертных выступлений в прошедшем учебном году; повторение танцевальных комбинаций второго года обучения.

Поиск и изучение информации по теме, просмотр видеороликов в сети Интернет: video.yandex.ru ,<http://ru.wikipedia.org>.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Теория 2 часа

Правила выполнения смещения, сдвига верхней части корпуса относительно нижней части, понятие «изоляция»;

выполнение «партерных» элементов (упор на руках лёжа, приседы, выпады, отжимания, разножка в упоре на одну руку);

принцип выполнения поворотов, вращения туловища, бедра, стопы; рисунки танцев: «крест», «двойной круг»;

принцип выполнения основных акробатических и гимнастических элементов: мост: из положения лежа, кувырок, колесо;

Практика 27 часов

Выполнение упражнений: дискретное вращение (смещение) верхней части туловища относительно нижней вправо и влево, вперед, назад;

повороты, наклоны, вращения туловища, бедра, голени, стопы;

сгибания, разгибания ног, поочередное отведение, приведение;

непрерывные вращения на стопе;

акцентированные движения в верхней и нижней части корпуса;

быстрые шаги, подскоки, беговые шаги;

упражнения на гибкость, маховые, пружинные движения;

маховые движения, пружинные наклоны корпуса, перегибания, беговые шаги;

различные перестроения: крест, двойной круг;

прыжки в различном направлении; соединение приседаний и шагов, отжимания в упоре лежа; выполнение акробатических и гимнастических элементов: мост, кувырок, колесо; выполнение акробатических и гимнастических элементов: разножка в упоре на одну руку; выполнение гимнастических упражнений: «Птичка на стопе», «Ноги за голову», выполнение гимнастических упражнений: «Растяжки под пятку», «Велосипед», «Раскладушка».

Тема 3. Элементы хореографии.

Теория 5 часов

Правила выполнения упражнений у станка: повторение основных хореографических позиций; положение корпуса и сохранение баланса при подъеме на полупальцы; правильное положение пальцев, кисти и локтя руки при выполнении упражнений для рук по 1,2,3-ей позициям; батман тандю, батман тандю жете: правила выведения и бросков ноги вперед, в сторону и назад; правила выполнения ронд де жамб партер; правила выполнения батман фондю; релеве лент на 90°; правила выполнения упражнений на середине зала: положение и степень поворота головы при вращении корпуса; правила выполнения соте по 1-ой позиции, шажман де пье по 3-ей поз., прыжки различных видов.

Практика 12 часов

Релеве: подъем на полупальцы по 1,2,3,5-ой позициям; отработка работы стопы; деми и гранд плие; релеве на полупальцах: полуприседания и глубокие приседания с последующим выпрямлением ног и подъемом на полупальцы (по 1,2,3-ей поз.); батман тандю: выполнение упражнений на выведение ноги на носок вперед; закрепление позиции для ног (1, 5 -ая); батман тандю жете: разучивание бросков с правой и левой ноги вперед и в сторону по 1, 5-ая поз.; ронд де жамб партер; батман фондю; релеве лент на 90°; соте по 1-ой позиции, шажман де пье по 3-ей поз. Самостоятельный поиск и изучение информации в сети Интернет: <http://plie.kiev.ua>, <http://terpsihora.net>

Тема 4. Техника Диско.

Теория 6 часов

Понятия - баланс и осанка; понятие «дуэт», правила взаимодействия при исполнении танца дуэтом; правила выполнения шагов с продвижением в повороте; правила приседаний, прыжков; правила взаимодействия головы, рук и корпуса; энергетика исполнения всех шагов и элементов, работа корпуса; действия и варианты положений рук - в соответствии с правилами хореографии и стилем диско; позиции рук при исполнении диско шагов в различных направлениях, при исполнении поворотов и прыжков; правила выполнения движений в стиле диско третьего года обучения: шаги, действия рук, действия ног, действия корпуса, перемещения, вращения, прыжки; принципы выполнения движений в стиле Диско в рисунках танцев «крест», «двойной круг»; принципы исполнения дуэтного танца;

Практика 29 часов

Шаги: компактные диско шаги с продвижением и подскоками (вперед, назад, с точкой, приставкой);

скользящие шаги вперед с продвижением, боковые скользящие шаги; кик с приземлением в кросс;

Действия рук: горизонтальное, параллельное, противоположное, высокое, низкое;

резкое толкающее или тянущее движение, варианты хлопков;

вращательно-круговые действия рук, поступательно - возвратные движения;

маховое, маятниковое (свинг), потряхивание кистями, локтями, плечами (шейк);

Действия ног: подъем колена, подъем прямой ноги, приставка ноги без веса; точка (пойнт), носок, круговые движения;

пружина в коленях, стопах, подъем на полупальцы; короткое скольжение на стопе в любую сторону;

длинное скольжение работающей ноги; маятниковое, маховое движение ногой 45°; прыжок, соскок, пружина;

действия корпуса: наклон, группировка (глубокая), инерционный наклон (свэй);

действия верхней части корпуса: сдвиг вправо - влево, вращательные движения, волна боковая;

вращательно-возвратные движения в стопах, бедрах, в стопах и бедрах одновременно, шарнирный тип поворота (свивл);

«корпусной подъём» (без подъёма в стопах);

перемещения: перенос веса с ноги на ногу с разворотом на 90°, шаги с усложнением ритма;

перенос веса с ноги на ногу без отрыва от пола (роки); перенос веса за счет длинного скольжения рабочей ноги вперед; диско роки, диско свивл;

вращения: осевое вращение (спин), вращение на шагах (тен); повороты в различных вариантах (на одной ноге);

прыжки: на месте, с продвижением вперед и в сторону; с двух ног на две или с двух на одну;

длинный прыжок с продвижением вперед; подскок на одной ноге с приходом на одну или обе ноги; на месте и в любом направлении.

Разучивание 2-х танцевальных композиций на основе техники Диско. Примерный репертуар:

«Маленькие звездочки»,

«Lifestyle»,

«Flexible»,

«Sunshine».

Тема 5. Техника Хип-хоп.

Теория 5 часов

Понятие «дуэт», правила взаимодействия при исполнении танца дуэтом;

правила выполнения движений хип-хоп третьего года обучения: прыжок; длинное скольжение, противодвижение корпуса, перескок;

принципы выполнения движений: ножницы в различных направлениях; шассе в различных направлениях;

принципы выполнения движений в стиле хип-хоп в рисунках танцев «крест», «двойной круг»;

принципы исполнения дуэтного танца.

Практика 25 часов

Выполнение движений в рисунках танцев: «крест», «двойной круг»;

поворот, полуповорот; прыжок (джамп), подскок, соскок, пружина;

слип, контр – слип, проскальзывание, короткое скольжение;

слайд (длинное скольжение), кик (бросок си-би-эм (противодвижение); корпуса), хип-хоп (перескок);

той-хил (каблук-носок), сизес (ножницы); сэтл-дислодж (смещение корпуса в основной позиции);

кросс спринг степс трэвэлинг сизэс (ножницы в различных направлениях);

трэвэлинг шафл (шассе в различных направлениях); шаги: шассе той хил;

шаги: той хил энд кросс – хип – хоп; шаги: спринг степс энд поинт (хил, той);

шаги: кросс спринг энд пресс поинт(твист); шаги: сизэс Си Би Эм, баунс Си Би Эм, спин – хопс; шаги: слайд ту сайд;

шаги: слип-степ-баунс энд кик-спринг; круговые движения руками из стороны в сторону («руль» споворотом корпуса);

движение рук: «пропеллер» с поворотом корпуса»; движение рук: «восьмерка» двумя руками; сгибание рук в локте по диагонали; соединение движений рук с движением ног;

прыжки на месте с поворотом на двух ногах;

прыжки по второй позиции ног (выворотное и невыворотное положение);

прыжки на одной ноге со сменой ног.

Самостоятельный поиск и изучение информации в сети Интернет: <http://dancedb.ru>, <http://ru.dance.wikia.com/>.

Разучивание 2-х танцевальных композиций на основе техники Диско. Примерный репертуар:

«Лица»,

«Марионетки»,

«Street dance»,

«Absolute».

Тема 6. Основы латиноамериканских танцев (Самба).

Теория 5 часов

История возникновения и развития танца Самба; история возникновения названия танца;

характеристика Самбы: (размер, темп); характер исполнения самбы;

основное движение самбы с правой ноги и с левой ноги;

правила выполнения движений: «виск», «самба ход»;

техника исполнения движений: «банус», «бото фого», «банус», «бото фого», «самба ход на месте», «вольта», «роки», «коса».

Практика 20 часов

Разучивание движений: основное движение самбы с правой ноги;

основное движение самбы с левой ноги; виск вправо, влево;

самба ход в п. п.; самба ход на месте; баунс (раскачивание);

виск вправо, влево; самба ход в п. п.; самба ход на месте;

бото фого с правой и левой ноги; баунс (раскачивание);

виск вправо, влево; самба ход в п. п.; самба ход на месте;

бото фого с правой и левой ноги; вольта вправо, влево, на месте в повороте;

роки на месте и в продвижении вперед;

коса на месте и в продвижении вперед.

Самостоятельный поиск и изучение информации в сети Интернет: <http://music-education.ru>, <http://victoriasport.ru>, <http://dannce.ru>.

Разучивание 2-х танцевальных композиций на основе техники Самбы. Примерный репертуар:

«Карнавал»,

«Сальса»,

«Мамба»,

«Zouk».

Тема 7. «Хобби или призвание. Часы профориентации».

Теория 1 час

Правила профориентационных игр: «Доскажи словечко», «Автопортрет», «Забавные профессии (соединение двух профессий в одну)», «Минус – плюс», «Цепочка профессий», «Мир профессий».

Практика 1 час

Игры: «Доскажи словечко», «Автопортрет», «Забавные профессии (соединение двух профессий в одну)», «Минус – плюс», «Цепочка профессий».

Самостоятельное сочинение танцевальных импровизаций-загадок «Мир профессий».

Тема 8. Контрольное занятие.

Практика 4 часа

Выполнение обучающимся заданий на выявление уровня освоения программного содержания данного периода обучения (см. «Оценочные средства»).

Планируемые результаты третьего года обучения

Личностные:

- устойчивая познавательная активность;
- выразительность, эмоциональность, фантазия, воображение;
- способность применять в деятельности волевые ресурсы;
- способность художественно-эстетического осознания действительности;
- коммуникативная культура;
- проявление чувства товарищества, умение успешно взаимодействовать в коллективе;
- потребность в здоровом и безопасном образе жизни;
- уважение к родному языку, современной танцевальной культуре;
- принятие моральных норм, нравственных установок;
- проявление патриотизма, стремление к добру, дружбе, взаимопомощи, красоте;
- проявление дисциплины, старательности, трудолюбия, уважительного отношения к результатам собственного труда и труда окружающих

Метапредметные:

Коммуникативные

- умение слушать и слышать друг друга в различных видах совместной танцевально-творческой деятельности;
- умение с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами в различных видах танцевально-творческой деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе, формулировать свое мнение.

Регулятивные

- овладение способами определения цели предстоящей танцевально-творческой деятельности, планирования последовательности действий;
- умение планировать, анализировать учебную деятельность в процессе разучивания программных танцевальных композиций посредством активизации внимания;
- знание способов эмоциональной регуляции деятельности, проявляющейся в общении;
- умение выделять необходимую информацию из различных источников, включая электронные средства обучения.

Познавательные

- познавательный интерес к предметам сферы танцевального исполнительства;
- умение объяснять процессы, связи, выявляемые в ходе танцевально-творческой деятельности;
- умение оценивать достигнутые результаты и адекватно их формулировать в устной форме;
- умение эмоционально оценивать танцевальные композиции;
- умение использовать информационно-коммуникационные технологии в образовательных целях.

Предметные:

- владение навыком выполнения тренировочных физических упражнений третьего года обучения;
- владение навыком исполнения танцевальных элементов и фигур техники диско, хип-хоп третьего года обучения;

- владение навыком выразительного и артистичного исполнения трех современных танцевальных композиций третьего года обучения;
- владение навыком исполнения элементов латиноамериканского танца Самба третьего года обучения;
- владение дополнительными навыками по основам хореографии;
- владение дополнительным навыком ИКТ-компетентности;
- владение дополнительными профессионально значимыми компетенциями, положительными мотивами учебной деятельности.