

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 – 7 - 9 лет

Первый год обучения

Разработчики:
Евсеева Татьяна Сергеевна,
педагог дополнительного образования
отдела художественного воспитания
Кустарева Марина Геннадьевна,
методист отдела художественного воспитания

1. Задачи первого года обучения

Обучающие:

1. Дать понятие об искусстве танца как среде эмоциональной коммуникации.
2. Дать представление об основных закономерностях танцевальной драматургии, ансамблевого исполнения танца.
3. Узнать историю появления и развития современных танцев.
4. Узнать названия и уметь исполнять фигуры и элементы техники хип – хоп первого года обучения;
5. Узнать последовательность выполнения фигур в танцевальных композициях и приобрести первоначальный навык артистичного их исполнения в форме формэйшн в рисунках танцев: колонна, шеренга, линия, четверка;
6. Узнать название и уметь исполнять базовые элементы и фигуры первого года обучения программных танцев: Модный рок, Берлинская полька, Русский четвёрками, Линейная кадрили
7. Приобрести первоначальный навык ИКТ- компетентности.

Развивающие:

1. Развивать творческую самостоятельность учащихся в процессе создания небольших танцевальных композиций
2. Развивать умение самостоятельно планировать выполнение замысла, анализировать работу
3. Развивать умение давать простейшую эстетическую оценку выполненной танцевальной зарисовки
4. Развивать первоначальные танцевальные навыки: выворотность, гибкость, растяжку, подъем.
5. Выявлять и развивать творческие способности одаренных учащихся.
6. Усвоить первоначальные навыки работы, направленной на познание нового

Воспитательные:

1. Воспитывать художественный вкус в процессе создания танцевального продукта.
2. Воспитывать желание к занятиям танцевальной и хореографической деятельностью.
3. Воспитывать удовлетворительное отношение к выполнению работы для получения эмоциональной положительной оценки окружающих близких.
4. Воспитывать способность к коллективной работе, приобрести первоначальный навык совместной творческой деятельности, опыт социальных практик.
5. Получить представление о культуре и безопасности образа жизни.
6. Приобрести первоначальный опыт социальных практик, повысить свою самооценку путем творческого самовыражения

2. Ожидаемые результаты первого года обучения

Личностные:

1. Интерес к занятиям танцевальным творчеством по направлению современных спортивных танцев.
2. Предпочтения к организации досуга на занятиях танцевальным творчеством.
3. Установление в ходе практической работы связи между поставленной целью, мотивом и качеством выполнения работы
4. Способность оценить продукты своей деятельности как эстетические объекты.

Метапредметные:

1. Развитие элементов творческой самостоятельности учащихся при выполнении работы
2. Развитие умения под руководством педагога управлять своей деятельностью в процессе выполнения работы посредством активизации внимания, памяти, образного мышления
3. Развитие первоначальных умений планировать, анализировать и осуществлять корректировку плана по подготовке танца

Предметные:

1. Первоначальные представления об искусстве танца как среде эмоционального общения.
2. Знание простейших закономерностей танцевальной драматургии, ансамблевого исполнения танца
3. Знание истории появления и современных спортивных танцев.
4. Знание основных понятий, «точек» класса, строение сцены; простейших рисунков танцев; умение совершать построения и перестроения в них; основные позиции рук и ног.
5. Знание и умение выполнять базовые элементы и фигур современных спортивных танцев, танцев европейской и латиноамериканской программы.
6. Приобретение первоначальных навыков ИКТ-компетентности.

3. Особенности первого года обучения

На первом году обучения осуществляется первичное освоение базовых элементов и фигур программных современных спортивных танцев, танцев европейской и латиноамериканской программы, первоначальных навыков ансамблевого исполнения. Учащиеся выполняют простейшие танцевальные композиции и танцы. Учебный материал по программе, включая репертуар, ориентирован на воспитание патриотизма и любви к Родине, Отечеству, гордости за российскую символику и изучение ее истории.

Наполняемость учебных групп на первом году обучения составляет 15 человек

Сроки реализации программы 1 года обучения 144 часа

Режим занятий

144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа

Условия набора и формирования групп первого года обучения

В реализации программы принимают участие дети от 7 до 9 лет на основе добровольного вступления в объединение. Учащиеся объединяются в группу из 15 человек по уровню начальной подготовки.

3. Содержание учебного плана

Содержание учебного плана первого года обучения

Тема 1. Введение в программу.

Теория 2 часа

Инструктаж: общие требования техники безопасности, соблюдении правил внутреннего распорядка, правил поведения во время занятий в танцевальном зале;

общий обзор истории возникновения современных танцев и танцевальных стилей; характерные черты современных танцев; взаимосвязь музыки и движения;

Практика 2 часа

Определение на слух характера музыкального произведения; выполнение простых танцевальных движений: шаг на месте, по кругу;

бег на месте, по кругу, прыжки, подскоки; просмотр фрагментов видеоматериалов с записями чемпионатов мира по хип – хопу 2006 года в Бремене (группа «дети»).

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 шагов, принцип переноса веса тела; порядок построения в колонну, шеренгу, в линии, четверки; рисунки танца: линия, колонна;

Правила выполнения движений: вправо, влево, вперед, назад, в сторону, лицом, спиной; степень наклонов, сгибания и разгибания корпуса; принцип выполнения поворотов, вращения туловища, бедра, стопы.

Практика 23 часа

Выполнение упражнений: шаги, различные построения;

Построения: линия, колонна;

развивающие, игровые элементы;

повороты, наклоны, вращения туловища,

выполнение упражнений для бедра, голени, стопы; сгибания, разгибания ног, поочередное отведение, приведение ног;

быстрые шаги, подскоки, беговые шаги;

выполнение упражнений для развития выворотности, гибкости;

выполнение упражнений для растяжки, подъема, шага, укрепления мышц пресса из положений: сидя, лежа, на боку, на четвереньках;

Упражнения: «Лягушка», «Черепашка»;

«Вытянутые стопы», «Скамеечка», «Горка»;

«Рыбка», «Руки на талии», «Кошечка»;

«Лодочка», «Змея», «Тик-так», «Повороты корпуса», махи в сторону на боку.

Тема 3. Элементы хореографии.

Теория 2 часа

Упражнения у станка: положение ног при выполнении упражнений для ног по 1,2,3-ей позициям; деми плие: правила полуприседаний по 1, 2, 3-ей позициям;

правила выполнения гранд плие, батман тандю;

упражнения на середине зала: позиции рук: 1,2,3 –ая;пор де бра: положение рук при выполнении упражнений для рук по 1,2,3-ей позициям.

Практика 15 часов

Позиции рук: I, II, III и подготовительное положение; позиции ног: I, II, III, V;

упражнения для головы: повороты головы вправо, влево; опускания вниз – вперед; запрокидывание назад;

Plie. Releve на полупальцах. Surlecoupedpie;

деми плие (Demi plie) – музыкальный размер 4/4, 3/4 - на 2такта и на 1такт по I, II, V позициям;

гранд плие (Grand plie) - музыкальный размер 4/4 – на 2такта, затем 3/4 – на 1такт и на 1/2 такта;

релеве (Releve) на п/п – музыкальный размер 3/4 – на 1такт, затем на 1/2 такта;

батман тандю (Battement tendu) по I музыкальный размер 4/4 – на 2такта, 2/4 – на 1такт;

пассе парте (Passe par terre) – музыкальный размер 4/4 – выполнение на па де бурре сюиви (Pas de bourre suivi) на месте и с продвижением;

па де бурре (Pas de bourre) с переменной ног- муз. размер 2/4 – на 4т., 2т., затем на 1т.;

перегибы корпуса – муз. размер 3/4 - на 4такта, 2т. и 1т. муз. размер 4/4;

препарасьон (Preparation) для рук – муз. размер 3/4, 4/4

положение анфас (en face);

I, II, III пор – де – бра (port de bras), муз. размер 3/4, 4/4.

Самостоятельный поиск и изучение информации в сети Интернет: <http://plie.kiev.ua>, <http://terpsihora.net>

Тема 4. Массовые танцы.

Теория 5 часов

Принципы исполнения движений танцев: Модный рок, Берлинская полька, Русский четвёрками, Линейная кадриль;

история появления и названия массовых танцев; характер музыки каждого танца, понятие «музыкальный размер»: 2/4, 3/4, 4/4;

характер и принцип исполнения танцевальных элементов каждого танца; правила построения в линию, в колонну, круг;

исходное положение к началу каждого танца; последовательность исполнения фигур;

правила распределения участников танца в пространстве зала.

Практика 40 часов

Прослушивание музыки для каждого танца, определение вступления и основной мелодии;

исполнение приставных шагов, шагов в повороте;

исполнение скользящих шагов, шагов на носок и каблук;

исполнение приставных шагов и покачивания (балансе) из стороны в сторону;

исполнение поворотов на шагах в ритме вальса, шагов, поклонов;

исполнение поступательных шагов с ударом в пол на счет «4» вперед и назад;

обход на шагах за спиной (до - за - до), выполнение длинных скользящих шагов;

развитие подвижности позвоночника: движения на напряжение и расслабление корпуса, «Бутон», «Кошка», «Паучки-куколки»;

расслабление и дыхание: выполнение упражнений на диафрагмальное дыхание лежа на спине, правая рука на диафрагме,

этюд «Потянулись – сломались»;

Разучивание танца Модный рок: разбор и разучивание танца по элементам, соединение в единую танцевальную композицию;

работа над артистичностью, выразительностью, синхронностью исполнения;

Разучивание танца Берлинская полька: разбор и разучивание танца по элементам, соединение в единую танцевальную композицию;

работа над артистичностью, выразительностью, синхронностью исполнения;

Тема 5. Основы техники Хип – хоп.

Теория 6 часов

История появления и развития танцевального стиля «Хип - хоп»; характеристика танцевального стиля «Хип - хоп»: основная стойка, положение корпуса;

характеристика музыки в стиле «хип - хоп»: музыкальный размер, ритм, темп: 110 ударов в минуту;

характер исполнения, понятия: пружинистость, расслабленность корпуса, упругость;

понятие «формэйшэн», правила взаимодействия при исполнении танца в форме формэйшэн;

правила выполнения танцевальных движений в стиле «хип - хоп»: работа корпуса при исполнении базовых движений: подъём колена, шафл (шассе) в разных направлениях; правила переноса веса при выполнении короткого (слип) и длинного скольжения (слайд); правила выполнения подскоков и перескоков хип – хип.

Практика 49 часов

Разучивание движений: сэтл (базовая позиция); баунс (раскачивание), подъем колена, шафл (бок, шассе);

спин, хип – хоп перескоки, подскоки; дислodge (смещение, сдвиг корпуса);

степ баунс-стрит (поступательные шаги с раскачиванием корпуса); ло той – хил; стрит вокс Си Би Эм; сизэс брейк;

баунс – слип, баунс Си Би Эм, баунс – твист (той – хил);

подскоки, перескоки с ноги на ногу;

изоляция и музыкально-ритмическая координация;

выполнение изолированных движений различных частей тела: наклоны, повороты головы, корпуса, движения руками,

выполнение движений плечами по прямым направлениям, круговые вращения кистей и стоп;

исполнение небольших комбинаций с хлопками, притопами, паузами под заданный счет и музыку;

вращения: игра «Прилипалочка», разучивание четверти и полуповоротов, шаги с полуповоротами, свободные вращения;

основные танцевальные шаги и прыжки: «пружинка», шаги на полупальцах и plie;

элементы взаимодействия и партнеринга: игра «Зеркальный танец», растяжка в паре;

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

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

«Гномики»,

«Страна пингвиния»,

«Радуга»,

«Фиксики».