

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

УТВЕРЖДЕНА
приказом ДТДиМ
от 01 марта 2023 г. № 118-ОД

Рабочая программа
по дополнительной общеразвивающей программе
«Современные спортивные танцы»
Шестой год обучения

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

Особенности организации образовательного процесса шестого года обучения

На шестом году обучения продолжается развитие личностных качеств учащегося: формируются ценностно–смысловые установки, чувства значимости собственной творческой деятельности, совершенствуется способность творческого самовыражения средствами современной танцевальной пластики. Также продолжается совершенствование физических данных учащегося: гибкости, выворотности, растяжки; осваивается дополнительная техника выполнения усложненных танцевальных комбинаций, формируется устойчивый опыт профессиональных проб.

Наполняемость учебных групп на шестом году обучения составляет 10 человек.

Сроки реализации программы шестого года обучения - 144 часа.

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

Условия набора и формирования групп шестого года обучения

Программу шестого года обучения осваивают учащиеся, перешедшие на шестой год обучения. В отдельных случаях на обучение в группы шестого года могут быть зачислены учащиеся, перешедшие из других объединений, реализующих подобные программы. Необходимо иметь медицинский допуск к занятиям.

Задачи шестого года обучения

Обучающие:

- совершенствование навыка выполнения тренировочных физических упражнений шестого года обучения в различных рисунках танцев: соединение двух рисунков в один (две диагонали, два круга, два квадрата), смещение рисунков танца в пространстве зала;
- совершенствование навыка исполнения танцевальных движений техники диско, хип-хоп шестого года обучения;
- совершенствование навыка исполнения усложненных элементов шестого года обучения танцев техно, дико, хип-хоп;
- совершенствование навыка исполнения элементов латино-американского танца румба;
- формирование знаний танцевальной английской терминологии шестого года обучения;
- совершенствование навыка ансамблевого исполнения трех программных современных танцев шестого года обучения;
- формирование дополнительной ИКТ- компетентности;
- формирование дополнительных знаний в области современной танцевальной культуры;
- формирование навыка использования Интернет-ресурсов по вопросам выбора профессии, планирования карьеры;
- формирование устойчивого позитивного опыта профессиональных проб в танцевальной области;
- формирование знаний о профессиональных учебных заведениях региона для получения профессии танцевального направления.

Развивающие:

- дополнительное развитие познавательной активности, самостоятельности учащегося;

- совершенствование специальных танцевальных способностей: координации, гибкости, пластики, выворотности, физической выносливости;
- дополнительное развитие познавательной активности, самостоятельности;
- дополнительное развитие памяти, внимания, воли, выразительности, эмоциональности, фантазии, воображения, артистизма, инициативности, психологической устойчивости, способности сценического перевоплощения;
- дополнительное развитие самооценки учащегося;
- совершенствование навыка планирования последовательности действий для достижения учебной цели;
- развитие осознанной потребности творческого самовыражения средствами танцевального искусства.

Воспитательные:

- дальнейшее воспитание трудолюбия, дисциплины, стремления к самообразованию;
- дальнейшее воспитание волевых качеств: способности добиваться результата, совершенствовать свое мастерство;
- дальнейшее воспитание художественно-эстетического вкуса;
- дальнейшее воспитание коммуникативной культуры;
- дальнейшее формирование навыка успешного взаимодействия в коллективе, чувства товарищества, целеустремлённости, ответственности за общее дело;
- дальнейшее формирование у учащегося культуры здорового и безопасного образа жизни;
- дальнейшее воспитание уважения к родному языку, отечественной культуре;
- дальнейшее воспитание духовно-нравственных качеств, выражающихся в принятии учащимися моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- дальнейшее воспитание патриотизма, внутреннего стремления к добру, дружбе, взаимопомощи, красоте, миру;
- дальнейшее воспитание стремления посвящать свой труд, способности на благо общества и страны.

Содержание шестого года обучения

Тема 1. В мире танца.

Теория 1 час

Цели и задачи на предстоящий учебный год; обсуждение танцевальных мероприятий, прошедших за лето; характер усложнения программы шестого года обучения: исполнение танцев соло; ритмическое и техническое усложнение танцев диско, хип – хоп, техно.

Практика 1 час

Просмотр видеоматериалов концертных выступлений в прошедшем учебном году; повторение танцевальных комбинаций пятого 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 5 часов

Принцип выполнения движения бедер: вперед – назад, из стороны в сторону, хип лифт (подъем бедра вверх), шимми, джелли ролл;

понятие - изоляция, принцип выполнения волны с точками, движение: руки – плечи - грудная клетка - живот бедра – колени (и движение в обратном направлении);

принцип выполнения стойки на локтях с выходом в полушпагат; рисунки танцев: соединение двух рисунков в один (2 диагонали, 2 круга, 2 квадрата), смещение рисунков танца в пространстве зала;

принцип выполнения основных акробатических и гимнастических элементов: тойка на руках, стойки на локтях с выходом в полушпагат;

правила выполнения беговых шагов, прыжков, поворотов на разных уровнях (в прыжке, на согнутых коленях, с приземлением на пол).

Практика 23 часа

Выполнение упражнений с усложненным ритмическим рисунком:

выполнение движения бедер: вперед – назад, из стороны в сторону, хип лифт (подъем бедра вверх), шимми, джелли ролл;

твисты, роллы, вращения туловища, бедра, голени, стопы;

выполнения волны с точками, движение: руки – плечи – грудная клетка – живот бедра – колени (и движение в обратном направлении);

упражнения на пластичность тела: волны (боковые, вперед, назад);

упражнения на гибкость: растяжки, мостик, маховые, пружинные движения;

маховые движения, пружинные наклоны корпуса, перегибания;

различные перестроения: соединение двух рисунков в один (2 диагонали, 2 круга, 2 квадрата),

смещение рисунков танца в пространстве зала; выполнение стойки на локтях с выходом в полушпагат;

выполнение беговых шагов, прыжков, поворотов на разных уровнях (в прыжке, на согнутых коленях, с приземлением на пол).

Тема 3. Элементы хореографии.

Теория 4 часа

Правила выполнения гранд батман жете пуанте: выполнение больших бросков с правой и левой ноги вперед, в сторону и назад с точкой;

упражнения на середине зала: основные позы классического танца: круазе, ифассе, икарте (большие и малые: вперед, назад);

правила выполнения 1-ый арабеск и 2-ой; правила выполнения тан лие партер;

правила выполнения па де бурре с переменной ног (анфас, эпольман круазе); па балансе, сиссон симпл.

Практика 8 часов

Повторение движений пятого года обучения с усложненным ритмическим рисунком: релеве, батман фондю, релеве лент на 45°, 90°;

круазе, ифассе, (большие), соте, шажман де пье, эшаппе, ассамбле, тур ан деор, ан дедан;

гранд батман жете пуанте по 1, 5-ая позициям в усложненных ритмических рисунках;

батман девелоппе в положении эпольман; тан лие партер;

па де бурре с переменной ног (анфас, эпольман круазе); па балансе; сиссон симпл.

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

Тема 4. Усложненная техника Хип-хоп.

Теория 4 часа

Принципы выполнения движений Хип-хоп пятого года обучения;

принципы выполнения движений хип –хоп в усложненных рисунках танцев: соединение двух рисунков в один (2 диагонали, 2 круга, 2 квадрата);

принципы выполнения смещения рисунков танца в пространстве зала;

понятие «соло»; принципы выполнения сольного танца; понятия: «импровизационность», «раскрепощенность», «самовыражение».

Практика 20 часов

Выполнение движений хип –хоп в усложненных рисунках танцев: соединение двух рисунков в один (2 диагонали, 2 круга, 2 квадрата);

выполнения смещения рисунков танца в пространстве зала;

выполнение движений: V-степ, фанки-грейпваин, бокс-степ; шассе той хил, той хил энд кросс – хип – хоп;

шассе той хил, той хил энд кросс – хип – хоп; стрит джэк – кросс; сизэс бокс 1, 2;

браш, браш – ронд, степ – нии – лифт энд пресс – поинт (бэквод);

баунс – Си Би Эм – джамп, баунс – степ энд поинт;

спринг степс энд поинт (хил, той), кросс спринг энд пресс поинт(твист); лок - тен энд тур джамп;

кросс – хип – хоп энд той хил, кросс – хип – хоп – бокс; слип – степ – баунс энд кик – спринг, слип – кик энд степ виск поинт;

слайд ту сайд; хай – твист, дислodge – твист;

контр – твист – дислodge; страдл, ботафого, степ-поинт;

зиг-заг, трэвэллинг вип; V – степ джамп; прыжки зиг – загом.

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: «Граффити»,

«Хип-хоп соул»,

«Ragga»,

«Waacking».

Тема 5. Усложненная техника Диско.

Теория 5 часов

Принципы распределения запаса энергии при выполнении движений; компактность движений при работе головы, рук и корпуса;

принципы выполнения движений диско шестого года обучения; энергетика исполнения всех шагов и элементов, работа корпуса;

правильные позиции рук при исполнении диско шагов в различных направлениях, при исполнении поворотов и прыжков;

принцип исполнения танца в усложненных рисунках: соединение двух рисунков в один (2 диагонали, 2 круга, 2 квадрата);

принцип смещения рисунков танца в пространстве зала; понятие «соло»; сочинение сольного танца; понятия: «импровизационность», «раскрепощенность», «самовыражение».

Практика 27 часов

Сочинение сольного танца на основе движений техники Диско.

Выполнение сочетаний движений и перемещений в различных рисунках танцев: соединение двух рисунков в один (2 диагонали, 2 круга, 2 квадрата),

смещение рисунков танца в пространстве зала; диско шаги с прыжками в продвижении (в любом направлении) с вращательно-круговыми действиями рук;

вращательные движения коленями в сочетании с бедрами, плечами и руками; боковые, скользящие шаги с поворотом головы;

подъемы из разных положений на полупальцы с бросками рук вверх;

пружина в коленях, стопах, подъем на полупальцы с чередующимися движениями рук вверх и сторону;

короткое и длинное скольжение на опорной стопе с шагами в любую сторону со смещениями в верхней части корпуса вперед - назад, в сторону;

вращательные движения в наклоне, волна вперед и назад сверху и снизу;

диско шаг в прыжке и в повороте, подскок кик с круговыми движениями;

кик шаг кросс с поступательно-возвратным рук и восьмеркой; контракция, круговые вращения;

действия таза, сдвиг, раскачивания, расслабления, шейк - тряски;

бросковые движения ногой на 120^0 с шагом вперед;

осевое вращение на двух ногах с прижатыми руками; тлетьящие прыжки в продвижении с фиксированным положением рук.

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

«Дело в шляпе»,

«Огонь и вода»,

«Я свободен».

Тема 6. Усложненная техника танца Техно.

Теория 5 часов

Физическая готовность и правильное дыхание при исполнении «техно»;

принципы выполнения движений техно шестого года обучения: шаги действия рук; действия ног и корпуса;

принцип исполнения танца в усложненных рисунках: соединение двух рисунков в один (2 диагонали, 2 круга, 2 квадрата),

принцип смещения рисунков танца в пространстве зала;

понятие «соло»; принципы выполнения сольного танца; понятия: «импровизационность», «раскрепощенность», «самовыражение».

Практика 17 часов

Исполнение танца в усложненных рисунках: соединение двух рисунков в один (2 диагонали, 2 круга, 2 квадрата),

смещение рисунков танца в пространстве зала;

сочинение сольной танцевальной композиции на основе й техники «Техно»;

Выполнение движений: техно шаги с прыжками в продвижении (в любом направлении) с вращательно-круговыми действиями рук;

подъёмы из разных положений на полупальцы с бросками рук вверх;

вращательные движения коленями в сочетании с плечами и руками; техно шаг в прыжке и в повороте;

пружина в коленях, стопах, подъем на полупальцы с чередующимися движениями рук вверх и сторону;

кик шаг кросс с поступательно-возвратным рук и вращательные движения в наклоне, волна вперед;

контракция, круговые вращения, действия таза, сдвиг, раскачивания, шейк - тряски;

подскок кик с круговыми движениями; кой; бросковые движения ногой на 90^0 с шагом вперед;

осевое вращение на двух ногах с прижатыми руками;

летьящие прыжки в продвижении с фиксированным положением рук.

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

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

«Биение сердца»,

«Ритм жизни»,

«Инь-янь»,

«House».

Тема 7. Основы латиноамериканских танцев (Румба).

Теория 4 часа

История возникновения и развития Румбы- классики латиноамериканских танцев; характер исполнения Румбы, латинский стиль движения в бедрах;

характеристика Румбы: муз. разм. 2/4, 4/4; темп 26-28 тактов в минуту;

техника исполнения движений танца Румба: основное движение; шаги: вперед, назад, в теневой позиции; повороты на месте (сольные) вправо и влево;

понятия и техника исполнения движений «веер»; «хоккейная клюшка»; «правый волчок».

Практика 12 часов

Просмотр и обсуждение видеозаписей с исполнением Румбы на чемпионате С- Петербурга и России;

разучивание фигур Румбы: основное движение; шаги: вперед, назад, в теневой позиции;

повороты на месте (сольные) вправо и влево; повороты под руками вправо и влево;

«Нью-Йорк»; «чек» из открытой ПП;

«чек» из открытой КПП; «рука в руке»;

«алемана»: из позиции веера, из открытой лицевой позиции;

«веер»; «хоккейная клюшка»; «правый волчок».

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 Румба. Примерный репертуар:

«Танец с тенью»,

«Нечаянная встреча».

Тема 8. «Хобби или призвание. Часы профориентации».

Теория 1 час

Понятия «профессиональные пробы», «профориентация», «профессиональная самореализация», «профессиональный успех».

Понятия «рынок труда», «рейтинг профессий».

Средне-специальные и высшие образовательные учреждения региона танцевальной направленности.

Практика 3 часа

Деятельность наставника с младшими учащимися танцевального коллектива под педагогическим наблюдением: самостоятельное сочинение блока разминочных упражнений, самостоятельная репетиционно-постановочная работа.

Самостоятельный просмотр, анализ и обсуждение материалов по теме:

<http://www.lokkii.ru/> официальный сайт Ленинградского областного колледжа культуры и искусства;

spb.gik.ru официальный сайт Санкт-Петербургского государственного института культуры.

Тема 9. Я - танцор.

Практика 4 часа

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

Планируемые результаты шестого года обучения

Личностные:

- осознанная познавательная активность, самостоятельность, стремление к самообразованию;
- осознанная выразительность, эмоциональность, фантазия, воображение, раскрепощенность, артистизм, инициативность, психологическая устойчивость, способность сценического перевоплощения;

- осознанная адекватная самооценка учащегося;
- осознанная способность применять в деятельности волевые ресурсы;
- осознанная способность художественно-эстетического осознания действительности;
- осознанная коммуникативная культура;
- осознанное проявление чувства товарищества, целеустремлённости, ответственности за общее дело;
- осознанная потребность в здоровом и безопасном образе жизни;
- осознанное уважение к родному языку, отечественной культуре;
- осознанное принятие моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- осознанное проявление патриотизма, стремление к добру, красоте, миру, дружбе, взаимопомощи;
- осознанное стремление посвящать свой труд, способности на благо общества и своей страны.

Метапредметные:

Коммуникативные

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

Регулятивные

- овладение способами самостоятельного определения цели предстоящей танцевально-творческой деятельности, планирования последовательности действий;
- умение самостоятельно планировать, анализировать и координировать учебную деятельность в процессе разучивания танцевальных номеров посредством активизации внимания, памяти, образного мышления;
- знание способов эмоциональной регуляции деятельности, проявляющейся как в общении, так и в познавательной деятельности, влияющей на успешность адаптации в среде или на способы ее творческого изменения;
- умение самостоятельно выделять необходимую информацию из различных источников, включая электронные средства обучения.

Познавательные

- устойчивый познавательный интерес к предметам танцевально-творческой сферы;
- умение самостоятельно объяснять процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе танцевально-творческой деятельности;
- умение самостоятельно оценивать достигнутые результаты и адекватно их формулировать в устной форме;
- умение эмоционально оценивать танцевальные произведения;
- устойчивые компетенции в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Предметные:

- владение устойчивым навыком выполнения тренировочных физических упражнений шестого года обучения в различных рисунках танцев: соединение двух рисунков в один (две диагонали, два круга, два квадрата), смещение рисунков танца в пространстве зала;
- владение устойчивым навыком исполнения танцевальных движений техники диско, хип-хоп шестого года обучения;

- владение устойчивым навыком исполнения усложненных элементов шестого года обучения танцев техно, дико, хип-хоп;
- владение устойчивым навыком исполнения элементов латино-американского танца румба;
- знание танцевальной английской терминологии шестого года обучения;
- владение устойчивым навыком ансамблевого исполнения трех программных современных танцев шестого года обучения;
- владение дополнительной ИКТ-компетентностью;
- владение дополнительными знаниями в области современной танцевальной культуры;
- владение навыком использования Интернет-ресурсов по вопросам выбора профессии, планирования карьеры;
- владение устойчивым позитивным опытом профессиональных проб в танцевальной области;
- владение знаниями о профессиональных учебных заведениях региона для получения профессии танцевального направления.