

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

УТВЕРЖДЕНА  
приказом ДТДиМ  
от 30 мая 2023 г. № 307-ОД

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

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

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

На втором году обучения продолжается личностное развитие учащегося: начальное умение под руководством педагога управлять своей деятельностью в процессе исполнения современных танцевальных композиций посредством активизации внимания, памяти, образного мышления; развивается умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками. Также продолжается развитие физических данных учащегося: гибкости, выворотности, растяжки; осваивается техника выполнения несложных танцевальных движений современной хореографии, формируются положительные мотивы учебной деятельности.

**Наполняемость учебных групп** на втором году обучения составляет 12 человек.

**Сроки реализации программы** второго года обучения - 144 часа.

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

### **Условия набора и формирования групп второго года обучения**

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

### **Задачи второго года обучения**

#### **Обучающие:**

- формирование начальных представлений об основных закономерностях танцевальной драматургии;
- формирование навыка выполнения физических специальных упражнений второго года обучения в рисунках танца круг, полукруг, диагональ;
- формирование умения исполнять элементарные танцевальные фигуры и движения техники диско второго года обучения;
- формирование навыка исполнения танцевальных фигур и элементов техники хип–хоп второго года обучения;
- формирование дополнительного навыка выполнения базовых элементов и фигур программных танцев: Русский четвёрками, Линейная кадрили;
- формирование знания современной танцевальной терминологии второго года обучения;
- формирование дополнительного навыка выразительного и артистичного исполнения трех современных танцевальных композиций в рисунках танца круг, полукруг, диагональ;
- формирование дополнительной ИКТ-компетентности;
- формирование знаний о понятиях: специальность, должность, личностный смысл труда;

- формирование элементарных профессионально значимых компетенций, начального интереса к танцевальным видам профессий, положительных мотивов учебной деятельности.

#### **Развивающие:**

- развитие начальной познавательной активности, самостоятельности учащегося;
- развитие начальных танцевальных способностей: координации, гибкости, пластики, выворотности, физической выносливости;
- начальное развитие познавательной активности;
- начальное развитие памяти, внимания, воли, выразительности, эмоциональности, воображения, инициативности;
- развитие самооценки учащегося;
- начальное развитие навыка планирования последовательности действий для достижения учебной цели;
- развитие начальной 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;
- дальнейшее воспитание патриотизма, внутреннего стремления к добру, дружбе, взаимопомощи;
- дальнейшее воспитание дисциплины, старательности, уважительного отношения к результатам собственного труда и труда окружающих.

### **Содержание второго года обучения**

#### **Тема 1. В мире танца.**

##### **Теория 1 час**

Правила выполнения танцевальных комбинаций первого года обучения.

##### **Практика 1 час**

Просмотр видеоматериалов Чемпионатов мира по спортивным танцам; повторение танцевальных комбинаций первого года обучения.

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

#### **Тема 2. Общая физическая подготовка.**

##### **Теория 2 часа**

Правила выполнения беговых шагов, прыжков, подскоков; рисунки танца: «круг», «полукруг», «диагональ»; порядок построения в колонну, шеренгу, в линии, четверки; принцип выполнения движений: прыжок вправо, влево, вперед, назад, в сторону; принцип выполнения поворотов, вращения туловища, бедра, стопы.

##### **Практика 23 часа**

Беговые шаги, различные перестроения: круг, полукруг, диагональ;

прыжки в различных направлениях; повороты, наклоны, вращения туловища, бедра, голени, стопы;  
 сгибания, разгибания ног, поочередное отведение, приведение ног;  
 быстрые шаги, подскоки, беговые шаги; упражнения на гибкость, маховые, пружинные движения;  
 маховые движения, пружинные наклоны корпуса, перегибания; прыжки вправо, влево, вперед, назад, в сторону;  
 выполнение поворотов, вращения туловища, бедра, стопы;  
 выполнение упражнений: «Гусеница», «Прищепка»;  
 «Уголок», «Нога к себе»;  
 «Буква М»; «Подготовка к plie»;  
 «Подготовка к battement tendu», «Наклоны в стороны и вперед»;  
 «Качалка», «Разножка»;  
 «Relevelent» вперед;  
 «Подготовка к 1-й позиции»;  
 махи вперед лежа на спине, махи назад и в сторону на четвереньках,  
 «Самолет».

### Тема 3. Элементы хореографии.

#### **Теория 7 часов**

Упражнения у станка: правильное положение ног при постановке ног в 1,2,3-ю позиции;  
 правила выполнения 5-ой позиции ног; деми плие, гранд плие: правила полуприседаний и глубоких приседаний по 1, 2, 3-ей позициям;  
 пор де бра: положение рук при выполнении упражнений для рук по 1,2,3-ей позициям;  
 батман тандю: правила выведения и бросков ноги вперед, в сторону и назад; релеве: понятие «полупальцы»; положение корпуса и сохранение баланса при подъеме на полупальцы;  
 упражнения на середине зала: правила вращения, контроль устойчивости, работа головы и рук;  
 положение и степень поворота головы при вращении корпуса.

#### **Практика 10 часов**

Деми плие: полуприседания и полные, гранд плие: глубокие приседания (по 1,2,3-ей поз.);  
 разучивание 5 – ой позиции ног; пор де бра: выполнение упражнений для закрепления позиции рук (1, 2, 3-й);  
 батман тандю: выполнение упражнений на выведение ноги на носок вперед, закрепление позиции для ног (1,3 -ая); батман тандю жете: разучивание бросков с правой и левой ноги вперед и в сторону по 1, 3-ей поз.;  
 релеве: разучивание подъема на полупальцы по 1,2,3,5 -ой позициям;  
 релеве лент на 45° из 1-ой позиции ног; выполнение вращений вправо и влево на одной и двух ногах;  
 Шаг: естественный шаг, обыкновенный.  
 Ход по кругу простым шагом.  
 Реверансы.  
 Па галопа: по VI позиции (боком); по III позиции (вперед).  
 Па польки: вперед и назад; боковое.  
 Самостоятельный поиск и изучение информации в сети Интернет: <http://plie.kiev.ua>,  
<http://terpsihora.net>

### Тема 4. Массовые танцы.

#### **Теория 5 часов**

Принципы исполнения массовых танцев: Русский четвёрками, Линейная кадрили

правила построения в несколько линий, в колонну «по два», два круга;  
 исходное положение к началу каждого танца; последовательность исполнения фигур;  
 правила распределения участников танца в пространстве зала;  
 характер музыки каждого танца, определение музыкального размера:  $2/4$ ,  $3/4$ ,  $4/4$ ; характер исполнения танцевальных элементов каждого танца.

### **Практика 20 часов**

Построение в несколько линий, в колонну «по два», два круга; различные перестроения, движение к центру и от центра;  
 исполнение приставных шагов, шагов в повороте;  
 исполнение скользящих шагов, шагов на носок и каблук;  
 приставные шаги и покачивания (балансе) из стороны в сторону; повороты на шагах в ритме вальса, шаги, поклоны;  
 поступательные шаги с ударом в пол на счет «4» вперед и назад;  
 обход на шагах за спиной (до за до), длинные скользящие шаги;  
 прослушивание музыки для танца, определение вступления и основной мелодии;  
 характер музыки танца, определение музыкального размера:  $2/4$ ,  $3/4$ ,  $4/4$ ; характер исполнения танцевальных элементов каждого танца;  
 разучивание танца Русский четверками: разбор и разучивание танца по элементам, соединение в единую танцевальную композицию;  
 работа над артистичностью, выразительностью, синхронностью исполнения;  
 разучивание танца Линейная кадрили: разбор и разучивание танца по элементам, соединение в единую танцевальную композицию;  
 работа над артистичностью, выразительностью, синхронностью исполнения.

## **Тема 5. Основы техники Диско.**

### **Теория 7 часов**

Выполнение движений в рисунках танца «круг», «полукруг», «диагональ»;  
 история появления и развития танцевального стиля «Диско»; характеристика танцевального стиля «Диско»;  
 движения категории «фристайл», движения и перемещения с различной степенью наклона корпуса;  
 характеристика музыки в стиле «Диско»: музыкальный размер, темп, ритм;  
 характер исполнения в стиле «Диско», понятия: пружинистость, упругость;  
 понятие «натянутый корпус»; понятие «формэйшэн», правила взаимодействия при исполнении танца в форме формэйшэн;  
 правила выполнения танцевальных движений в стиле «диско»: шаги, движения рук, движения ног, движения корпуса, перемещения, вращения, прыжки.

### **Практика 28 часов**

Шаги: диско шаг, диско шаг вперед, назад (с точкой, приставкой); диско шаг в повороте, шаг кик, шаг кросс;  
 действия рук: горизонтальное, параллельное, противоположное, высокое, низкое;  
 резкое толкающее или тянущее движение, хлопki в различном сочетании;  
 вращательно-круговые действия рук, поступательно - возвратные движения;  
 действия ног: подъем колена, подъем прямой ноги, приставка ноги без веса;  
 точка (пойнт), носок, каблук, круговые движения; пружина в коленях, стопах, подъем на полупальцы;  
 короткое скольжение на стопе в любую сторону; длинное скольжение работающей ноги;  
 действия корпуса: наклон, группировка (глубокая), инерционный наклон (свэй);  
 действия верхней части корпуса, вращательные движения; контракция, круговые вращения, действия таза, сдвиг;

перемещения: перенос веса с ноги на ногу, шаги, перенос веса с ноги на ногу без отрыва от пола;

перемещения за счет твистовых движений; перенос веса за счет длинного скольжения рабочей ноги;

вращения: осевое вращение (спин), вращение на шагах (тен); варианты полуповоротов на шагах;

прыжки: на месте, на месте с поворотом вокруг себя («мячики»);

прыжки с продвижением в сторону; с двух ног на две или с двух на одну;

длинный прыжок с продвижением в сторону; подскоки в любом направлении.

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:

«Попрыгунчики»,

«Горошинки»,

«Капельки»,

«Калейдоскоп».

Тема 6. Основы техники Хип-хоп.

### **Теория 5 часов**

Усложнение мелодического и ритмического характера музыкального сопровождения танцевальных композиций хип-хоп;

музыкальный размер, темп (количество ударов в минуту); понятие «малая группа», правила взаимодействия при исполнении танца малой группой;

правила выполнения движений второго года обучения: работа корпуса при исполнении базовых движений;

правила выполнения движений второго года обучения: работа ног и рук при исполнении базовых движений;

правила выполнения шага и постановки корпуса при выполнении шагов с пересечением корпуса в основных фигурах и комбинациях.

### **Практика 29 часов**

Выполнение движений в рисунках танца «круг», «полукруг», «диагональ»;

каблук – носок, ножницы; стомп (соскок), спринг (пружина);

кни и лифт (подъем колена), шафл (боково шассе);

ло сэтл (низкая основная позиция); спринг степс (пружинящие шаги),

спринг виз тен (шаги в повороте); слип (короткое скольжение);

контр слип. кик (короткий бросок ноги), фанки – кик (разнообразные броски);

сайд спрингс степс (пруж. шаги из стороны в сторону); трэвэлинг шафл (шассе в различных направлениях);

степ баунс-стрит (поступательные шаги с раскачиванием корпуса); сизэс Си Би Эм;

баунс Си Би Эм, спин – хопс; хип – хоп – брейк, кросс – хип – хоп, кросс – хип – хоп – кик;

кросс – хип – хоп – брейк, кросс – хип – хоп – ронд;

круговые действия руками перед корпусом;

действия рук - «пропеллер»; «восьмерка» одной рукой;

сгибание руки со стороны к корпусу (с акцентом к корпусу);

тен (поворот).

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:

«Перевертыши»,  
«Разбойники»,  
«Кошки –мышки»,  
«Дети улиц».

Тема 6. «Хобби или призвание. Часы профориентации».

**Теория 1 час**

Понятия: специальность, должность.

Правила профориентационных игр: «Профессия на букву...», «Кто использует в работе?»

**Практика 1 час**

Беседа на темы: «Что такое профессия, специальность, должность, личностный смысл труда».

Игры: «Профессия на букву...», «Кто использует в работе?» (название профессий, в которых используется заданный инструмент или материал).

Тема 7. Я - танцор.

**Практика 4 часа**

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

**Планируемые результаты второго года обучения**

**Личностные:**

- начальная познавательная активность;
- начальная выразительность, эмоциональность, воображение, инициативность;
- адекватная самооценка учащегося;
- начальная способность применять в деятельности волевые ресурсы;
- начальная способность художественно-эстетического осознания действительности;
- начальная коммуникативная культура;
- проявление чувства товарищества, начальное умение успешно взаимодействовать в коллективе;
- начальная потребность в здоровом образе жизни;
- уважение к родному языку, современной танцевальной культуре;
- принятие моральных норм;
- проявление патриотизма, стремления к добру, дружбе, взаимопомощи;
- начальное проявление дисциплины, старательности, уважительного отношения к результатам собственного труда и труда окружающих.

**Метапредметные:**

**Коммуникативные**

- начальное умение слушать друг друга в различных видах совместной танцевально-творческой деятельности;
- начальное умение выражать свои мысли в соответствии с задачами коммуникации в различных видах танцевально-творческой деятельности.

**Регулятивные**

- начальное овладение способами определения цели предстоящей танцевально-творческой деятельности при педагогической поддержке;
- начальное умение планировать учебную деятельность в процессе разучивания программных танцевальных произведений;
- элементарное знание способов эмоциональной регуляции деятельности.

### Познавательные

- начальный познавательный интерес к предметам сферы танцевального исполнительства;
- начальное умение объяснять процессы, выявляемые в ходе танцевально-творческой деятельности;
- начальное умение оценивать достигнутые результаты;
- начальные компетенции в области использования информационно-коммуникационных технологий в образовательных целях.

### Предметные:

- начальные представления об основных закономерностях танцевальной драматургии;
  - владение навыком выполнения физических специальных упражнений второго года обучения в рисунках танца круг, полукруг, диагональ;
  - умение исполнять элементарные танцевальные фигуры второго года обучения движения техники диско;
  - умение исполнять танцевальные фигуры и элементы техники хип–хоп второго года обучения;
  - владение дополнительным навыком выполнения базовых элементов и фигур программных танцев: Русский четвёрками, Линейная кадриль;
  - знание современной танцевальной терминологии второго года обучения;
  - владение дополнительным навыком выразительного и артистичного исполнения трех современных танцевальных композиций в рисунках танца круг, полукруг, диагональ;
  - знание понятий: «специальность», «должность», «личностный смысл труда»;
- владение элементарными профессионально значимыми компетенциями, положительными мотивами учебной деятельности.