

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №378
Кировского района Санкт – Петербурга
Отделение дополнительного образования детей «РИТМ»

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом

ГБОУ лицей №378

Решение от «31» 08 2021г

Протокол № 13

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом № 232 от «31» 08 2021г.

Директор ГБОУ лицей № 378

С.Ю. Ковалюк



Рабочая программа

Студия современной хореографии «Импульс»

Возраст учащихся: 10-12 лет
1 год обучения

Разработчики программы:
Царук Ольга Владимировна,
педагог дополнительного образования;

Санкт – Петербург

1.1. Особенности организации образовательного процесса

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Студия современного танца «Импульс» 1 года обучения рассчитана на 144 часа в год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю). К занятиям допускаются учащиеся, не имеющие противопоказаний по здоровью, в возрасте 10-13 лет, как мальчики, так и девочки. Количество учащихся 15 человек.

1.2. Задачи программы 1-го года обучения.

Обучающие:

- Обучение учащихся терминологии современного танца и умению пользоваться ею в работе.
- Обучение выполнять движения одновременно с показом педагога, сохраняя при этом правильное положение корпуса, ног, рук, головы в пространстве (формирование двигательных навыков).
- Обучение базовым элементам Джаз танца.
- Обучение базовым элементам танцевального стиля Контемпорари.
- Обучение навыку импровизации.
- Обучение азам стретчинга и акробатики.

Развивающие:

- Развитие координации и пластики, необходимых для танцевального исполнения в соответствии с особенностями жанра.
- Развитие гибкости, выносливости и силовых качеств.
- Развитие чувства ритма, музыкальности.

Воспитательные:

- Воспитание интереса как к хореографии.
- Формирование навыков здорового образа жизни.
- Формирование коммуникативных навыков

1.3. Содержание программы 1 года обучения

1. Вводное занятие.

Теория:

- Инструктаж по технике безопасности.
- Форма одежды, расписание, планы на полугодие, анкетирование;
- Гигиена и закаливание.

Практика:

- Игровые ситуации «Нарушил технику безопасности», «Последствия», «Что делать, чтобы не нарушать».

2. Растяжка и гимнастические упражнения

Теория

- Анатомия человека.
- Названия упражнений, основных понятий в гимнастике (растяжка, гибкость, и т.п.),
- Правила исполнения акробатических упражнений («кувырок вперед», «кувырок назад», «мост», «колесо», и т.п.).

Практика

- Растяжки и гимнастические упражнения: упражнения продольную и поперечную растяжку мышц ног, упражнения на растяжку мышц спины, и на гибкость позвоночника, упражнения на растяжку плечевого пояса:
- Силовые упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, ягодиц, ног, рук:
- Разучивание акробатических упражнений; «кувырок вперед», «кувырок назад», «мост», «колесо», и т.п.

3. Основы Джаз танца

Теория

Понятие Джаз танец. Позиции ног, рук. Правила выполнения простейших элементов, движений. Особенность Джаз танца. Понятие центра. Использование веса тела при движении.

Практика

Изучение основных движений корпуса в положении сидя/лежа (без движений рук и с движениями рук): *curve* – наклон верха корпуса вперед, *side* – наклон верха корпуса в сторону, *arch* – наклон верха корпуса назад, *contraction* – сжатие, сокращение, движение центра корпуса. Изучение перекатов в положении лежа и сидя на полу. Изучение прыжков и других вариантов продвижения в пространстве с опорой одну руку и две руки. Изучение кувырков и перекатов назад и вперед. Изучение падений (варианты падений в сторону, вперед, назад). Изучение основных позиций рук и разновидностей положений рук, ног стоя и сидя. *Roll down* – наклон с расслабленной спиной, задействует все тело. *Roll up* – возвращение в вертикальное положение. *Flat back* – наклон с прямой спиной вперед и вперед по диагонали. *Contraction* – сжатие, сокращение, движение центра корпуса. Изучение изоляции различных частей тела: головы, плеч, рук, кистей, грудной клетки, таза, коленей, стоп. Прыжки по параллельным и выворотным позициям в сочетании с движениями корпуса. Бег по параллельным и выворотным позициям.

3. Основы танцевального стиля Контемпорари

Теория

Понятие «Контемпорари». Отличительные особенности данного стиля. Органичное взаимодействие с полом. Понятие параллельных позиций.

Практика

- Изучение партерной пластики, уровневое разделение хореографии, слайды, кувырки, подъёмы, выходы в стойки.
- Работа над всевозможными вращениями, падениями и перекатами, со сменой ракурсов, на месте или в продвижении, в зависимости от заданного материала.

4. Работа над репертуаром

Теория

- Пояснения к работе над концертным номером.

Практика

- Отработка рисунка танца, точности движений, пластики, музыкальности:
- Работа над образом.

5. Танцевальная импровизация.

Теория

- Понятие «Импровизация»:
- Ознакомление учащихся с принципами импровизации.

Практика

- Создание образа без музыки и под музыку:
- Создание образа на заданную тему и без задания (отталкиваясь от музыки).

6. Заключительное (итоговое) занятие

Теория

- Подведение итогов за год:
- Награждение лучших учащихся.

Практика

- Игровая досуговая программа с дискотекой.

1.4. Планируемые результаты освоения программы 1 года обучения:

Личностные результаты:

- Приобретут навыки физических тренировок, рефлексии.
- Приобщатся к здоровому образу жизни.

Предметные результаты:

- Обучатся терминологии современного танца и умению пользоваться ею в работе.
- Обучатся выполнению движений одновременно с показом педагога,
- Обучатся базовым упражнениям, связкам танцевальных стилей Джаз и Контемпорари.
- Обучатся выполнению базовых элементов стретчинга (растяжки) и акробатики.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- Получат первоначальный опыт организации собственной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий: целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов

Коммуникативные:

- Получат опыт коммуникативных действий в целях осуществления совместной продуктивной деятельности: приобретение навыков сотрудничества и взаимопомощи

Познавательные:

- Овладеют начальными формами познавательных универсальных учебных действия (УУД) – исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения.

Учебно-тематическое планирование
Студия современной хореографии «Импульс»
 1 год обучения

№	Число	Тема занятия	Кол-во час.	Форма занятия	Форма контроля
1		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	-Инструктаж -беседа -игра	-устный опрос -визуальный контроль -игра
2		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	- Лекция - Обучающее занятие - беседа	-визуальный контроль самооценивание
3		Основы танцевального стиля Контемпорари. Танцевальная импровизация.	2	- Лекция -обучающее занятие - игра	-визуальный контроль -опрос
4		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	- обучающее занятие - соревнование -беседа	-визуальный контроль Самооценивание
5		Основы танцевального стиля Контемпорари. Танцевальная импровизация.	2	- Обучающее занятие - беседа	-визуальный контроль -беседа
6		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	- Обучающее занятие -беседа - игра	-визуальный контроль самооценивание
7		Основы танцевального стиля Контемпорари. Танцевальная импровизация.	2	- обучающее занятие - соревнование -беседа	-визуальный контроль -опрос
8		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	- Обучающее занятие - беседа - презентация	-визуальный контроль -тестовые упражнения
9		Основы танцевального стиля Контемпорари. Танцевальная импровизация.	2	- Обучающее занятие -беседа - игра	-визуальный контроль самооценивание
10		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	- обучающее занятие - соревнование -беседа	-визуальный контроль -беседа
11		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	- тренинг - игра -беседа	-визуальный контроль -тестовые упражнения

12		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	- лекция - презентация - обучающее занятие - беседа	-визуальный контроль -тестовые упражнения
13		Основы танцевального стиля Контемпорари. Танцевальная импровизация.	2	- Обучающее занятие - беседа	-визуальный контроль -опрос
14		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	- Обучающее занятие -беседа - игра	-визуальный контроль самооценивание
15		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	- обучающее занятие - соревнование -беседа	-визуальный контроль -опрос
16		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	- тренинг - игра -беседа	-визуальный контроль самооценивание
17		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	- репетиция - беседа	-визуальный контроль -опрос
18		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	- Обучающее занятие - беседа	-визуальный контроль -беседа
19		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	- Обучающее занятие -беседа - игра	-визуальный контроль -опрос
20		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	- обучающее занятие - соревнование -беседа	-визуальный контроль -беседа
21		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	- тренинг - игра -беседа	-визуальный контроль -опрос
22		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	- репетиция - беседа	-визуальный контроль -тестовые упражнения
23		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	- Обучающее занятие - беседа	-визуальный контроль самооценивание
24		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	- Обучающее занятие -беседа - игра	-визуальный контроль самооценивание
25		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	- обучающее занятие - соревнование	-визуальный контроль самооценивание

				-беседа	
26		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	Концерт	-визуальный контроль -опрос
27		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	- Обучающее занятие - беседа	-визуальный контроль -тестовые упражнения
28		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	- Обучающее занятие -беседа - игра	-визуальный контроль -опрос
29		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	- обучающее занятие - соревнование -беседа	-визуальный контроль самооценивание
30		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	- тренинг - игра -беседа	-визуальный контроль -тестовые упражнения
31		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	- репетиция - беседа	-визуальный контроль самооценивание
32		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	- Обучающее занятие - беседа	-визуальный контроль -тестовые упражнения
33		Итоговое занятие	2	Концерт	Награждение
34		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	- Инструктаж - беседа -игра	-визуальный контроль -тестовые упражнения
35		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	- Обучающее занятие - беседа	-визуальный контроль самооценивание
36		Основы танцевального стиля Контемпорари. Танцевальная импровизация.	2	- Обучающее занятие -беседа - игра	-визуальный контроль -опрос
37		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	- обучающее занятие - соревнование -беседа	-визуальный контроль самооценивание
38		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	- тренинг - игра -беседа	-визуальный контроль -опрос

39		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	- репетиция - беседа	-визуальный контроль -беседа
40		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	- Обучающее занятие - беседа	-визуальный контроль -опрос
41		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	- Обучающее занятие -беседа - игра	-визуальный контроль -беседа
42		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	- обучающее занятие - соревнование -беседа	-визуальный контроль -опрос
43		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	- Обучающее занятие - беседа	-визуальный контроль -беседа
44		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	- Обучающее занятие -беседа - игра	-визуальный контроль -опрос
45		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	- обучающее занятие - соревнование -беседа	-визуальный контроль -тестовые упражнения
46		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	- тренинг - игра -беседа	-визуальный контроль -опрос
47		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	- репетиция - беседа	-визуальный контроль -тестовые упражнения
48		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	- Обучающее занятие -беседа - игра	-визуальный контроль -опрос
49		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	- обучающее занятие - соревнование -беседа	-визуальный контроль -тестовые упражнения
50		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	- обучающее занятие - соревнование -беседа	-визуальный контроль -опрос
51		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	- обучающее занятие - соревнование -беседа	-визуальный контроль -тестовые упражнения

52		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	- репетиция - беседа	-визуальный контроль -опрос
53		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	- Обучающее занятие -беседа - игра	-визуальный контроль -тестовые упражнения
54		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	- тренинг - репетиция	-визуальный контроль -беседа
55		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	- Обучающее занятие -беседа - игра	-визуальный контроль -тестовые упражнения
56		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	- обучающее занятие - соревнование -беседа	-визуальный контроль -опрос
57		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	- тренинг - игра -беседа	-визуальный контроль -тестовые упражнения
58		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	- репетиция -беседа	-визуальный контроль -опрос
59		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	- Обучающее занятие - беседа	-визуальный контроль -опрос
60		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	- Обучающее занятие -беседа - игра	-визуальный контроль -опрос
61		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	- обучающее занятие - соревнование -беседа	-визуальный контроль -опрос
62		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	- тренинг - игра -беседа	-визуальный контроль самооценивание
63		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	- репетиция - беседа	-визуальный контроль -опрос
64		Основы танцевального стиля Контемпорари. Работа над репертуаром	2	- Обучающее занятие - беседа	-визуальный контроль самооценивание
65		Танцевальная импровизация. Работа над репертуаром	2	- Обучающее занятие -беседа - игра	-визуальный контроль -опрос

66		Основы Джаз танца. Растяжка и гимнастические упражнения	2	- обучающее занятие - соревнование -беседа	-визуальный контроль самооценивание
67		Основы танцевального стиля Контемпорари. Танцевальная импровизация.	2	- Обучающее занятие - беседа	-визуальный контроль -опрос
68		Основы танцевального стиля Контемпорари. Танцевальная импровизация.	2	- Обучающее занятие -беседа - игра	-визуальный контроль -опрос
69		Танцевальная импровизация. Работа над репертуаром	2	- обучающее занятие - репетиция -беседа	-визуальный контроль -опрос
70		Танцевальная импровизация. Работа над репертуаром	2	- тренинг - игра -беседа	-визуальный контроль самооценивание
71		Танцевальная импровизация. Работа над репертуаром	2	- обучающее занятие - репетиция -беседа	-визуальный контроль -опрос
72		Итоговое занятие	2	Концерт	Награждение
ИТОГО:					144