


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей № 378 Кировского района Санкт-Петербурга
Отделение дополнительного образования "РИТМ"

«ПРИНЯТО»
Педагогическим советом
ГБОУ лицей №378
Решение от «30» 08 2022
Протокол № 9

«УТВЕРЖДЕНО»
Приказом №293 от «30» 08 20 22
Директор ГБОУ лицей №378
 С.Ю.Ковалюк



Рабочая программа

Хореографическая студия «МАЛЕНЬКАЯ СТРАНА»

Возраст учащихся: 9-10 лет
Второй год обучения

Разработчики программы:
Хохолева Александра Андреевна,
педагог дополнительного образования;
Царук Ольга Владимировна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

5.1. Особенности организации образовательного процесса

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореографическая студия «Маленькая страна» 2 года обучения рассчитана на 216 часов в год. Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа (6 часа в неделю). Набор на 2 год обучения происходит согласно приказу по учреждению на основании заключения педагога и желанию учащихся. Возможен дополнительный набор на свободные места по результатам собеседования. Возраст учащихся 8-10 лет.

5.2. Задачи программы 2-го года обучения.

Обучающие задачи:

- обучение основным элементам классического танца;
- формирование знаний в области специфики, основных категорий и терминологии джаз-модерн танца;
- обучение основным элементам джаз-модерн танца;
- формирование знаний в области методов сочинения этюдов.

Развивающие задачи:

- развитие чувства ритма, темпа, координации и свободы движений;
- развитие эмоциональной сферы, волевых качеств, потребности к творчеству;
- развитие музыкальности и выразительности исполнения танцевальных движений;
- развитие мышечной и зрительной памяти.

Воспитательные задачи:

- воспитание доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

5.3. Содержание программы второго года обучения.

1 тема: Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство учащихся с программой второго года обучения. Определение перспектив занятий в коллективе с целью пробуждения и развития заинтересованности и увлеченности детей. Объяснение необходимости многократных повторений одних и тех же элементов и комбинаций в связи со спецификой обучения классическому танцу.

2 тема: Азбука классического танца.

Теория: Названия и правила исполнения хореографических «па».

Практика: Экзерсис у станка: Demi и Grand plies по 1-ой, 2-ой, 5-ой позициям; Battements tendus крестом; Releves по 1-ой, 2-ой, 5-ой позициям с вытянутых ног и с demi plies; Battement tendu jete - все направления; Понятие направлений en dehors et en dedans; Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans; Battement releve lent на 45 градусов с 1 позиции - все направления; Положение ноги sur le cou de pied – учебное (обхватное); I и II port de bras; Temps leve saute в 1, 2, 5 позициях; Pas echappe во 2 позицию; Pas assemble в сторону; постановка корпуса в положении одной рукой за станок.

3 тема: Основы современного танца.

Теория: Введение в основы джаз-модерн танца. Просмотр видеозаписей танцевальных номеров в стиле джаз-модерн. Понятие центра. Использование веса тела при движении. Органичное взаимодействие с полом. Понятие параллельных позиций.

Практика: Изучение основных движений корпуса в положении сидя/лежа (без движений рук и с движения 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.

4 тема: Стретчинг и силовые упражнения.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Сокращение и вытягивание стоп в положении сидя, подъем пяток от пола при сокращении стоп, «складочка» упражнение «ножницы», «бабочка», поочередное открывание ног руками из положения «бабочка», наклоны корпуса к ногам и в центр из положения сидя с максимально широко разведенными ногами, отжимания от пола в положении сидя с максимально разведенными в стороны ногами, «крокодильчик» - переход через шпагат на живот и обратно в положение сидя; подъемы ног на 90 градусов из положений лежа на животе, на боку, на спине; махи ногами из положений лежа на животе, спине, боку; притягивание ноги к голове в положении лежа; поперечный и продольный шпагат (с обеих ног); Подъемы рук и ног в положении лежа на животе, «корзиночка», «лодочка», «Мостик» с переносом веса на руки; «орешек», «Свечка». Разучивание акробатических элементов: колесо, стойка на руках, переворот из положения «мостик».

Силовые упражнения: планка, отжимания от пола из положения «от колен» и из положения «планка», приседания по параллельной и выворотной позициям, упражнения на пресс в положении лежа на спине.

5 тема: Навыки импровизации и сочинения этюдов.

Теория: Соответствие движений заданному образу и музыкальному сопровождению. Принципы варьирования и комбинирования при сочинении этюда.

Практика: Импровизация под музыкальные композиции различного характера; игры на развитие навыков импровизации: «Скульптор и глина», «Пластилиновый человек», «Река времени»; изучение возможностей своего тела через разминку каждой части тела поочередно; импровизация с предметами; с листом бумаги, с перышками. Сочинение танцевальных этюдов в мини группах на заданную тему: «Цветы», «Зоопарк».

6 тема. Работа над репертуаром.

Теория: Техника выполнения движений. Характер определенного образа (актерское мастерство). Умение чувствовать и видеть друг друга в коллективных и парных постановках.

Практика: Работа над хореографическими постановками: «Маэстро-джаз», «Папуасы».

7 тема: Контрольные и итоговые занятия.

Теория: Правила поведения в зрительном зале. Умение держать себя на сцене.

Практика: Выступление в рамках отчетного концерта ОДОД «РИТМ». Участие во всех мероприятиях лица. Участие в районных и городских фестивалях и конкурсах.

5.4. Планируемые результаты освоения программы 2 года обучения:

Личностные:

- Приобретут навыки бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- Приобретут более глубокие знания в области теории танца.

Предметные:

- Овладеют техникой выполнения основных элементов классического танца;
- Овладеют техникой выполнения базовых элементов джаз-модерн танца;
- Овладеют методами самостоятельного сочинения элементарных танцевальных этюдов на базе уже известных движений.

Метапредметные:

Регулятивные:

- Получат первоначальный опыт организации собственной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий: целеполагания и планирования предстоящего практического действия.

Коммуникативные

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

Познавательные

- Приобретут опыт работы с различными объектами, в том числе информационными.
- Овладеют начальными формами познавательных универсальных учебных действия (УУД) – исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения.

**5.5. Учебно-тематическое планирование
Хореографическая студия «Маленькая страна»**

2 год обучения

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	-инструктаж -беседа -игра	-устный опрос -визуальный контроль -игра
2	Азбука классического танца.	2	- Лекция - Обучающее занятие - беседа	-беседа -визуальный контроль
3	Основы современного танца	2	- лекция -обучающее занятие - игра	-устный опрос -визуальный контроль
4	Стретчинг и силовые упражнения	2	- обучающее занятие - соревнование -беседа	-визуальный контроль - самооценивание
5	Азбука классического танца.	2	- Обучающее занятие - беседа	-беседа -визуальный контроль
6	Основы современного танца	2	- Обучающее занятие -беседа - игра	-устный опрос -визуальный контроль
7	Стретчинг и силовые упражнения	2	- обучающее занятие - соревнование -беседа	-визуальный контроль - самооценивание
8	Азбука классического танца.	2	- Обучающее занятие - беседа - презентация	-беседа -визуальный контроль
9	Основы современного танца	2	- Обучающее занятие -беседа - игра	-устный опрос -визуальный контроль
10	Стретчинг и силовые упражнения	2	- обучающее занятие - соревнование -беседа	-визуальный контроль - самооценивание
11	Навыки импровизации и сочинения этюдов	2	- тренинг - игра -беседа	-визуальный контроль -тестовые упражнения
12	Работа над репертуаром	2	- лекция - презентация - обучающее занятие -беседа	-беседа -визуальный контроль
13	Азбука классического танца.	2	- Обучающее занятие - беседа	-беседа -визуальный контроль
14	Основы современного танца	2	- Обучающее занятие -беседа - игра	-устный опрос -визуальный контроль
15	Стретчинг и силовые упражнения	2	- обучающее занятие - соревнование -беседа	-визуальный контроль - самооценивание
16	Навыки импровизации и сочинения этюдов	2	- тренинг - игра	-визуальный контроль

			-беседа	-тестовые упражнения
17	Работа над репертуаром	2	- репетиция - беседа	-беседа -визуальный контроль
18	Азбука классического танца.	2	- Обучающее занятие - беседа	-беседа -визуальный контроль
19	Основы современного танца	2	- Обучающее занятие -беседа - игра	-устный опрос -визуальный контроль
20	Стретчинг и силовые упражнения	2	- обучающее занятие - соревнование -беседа	-визуальный контроль - самооценивание
21	Навыки импровизации и сочинения этюдов	2	- тренинг - игра -беседа	-визуальный контроль -тестовые упражнения
22	Работа над репертуаром	2	- репетиция - беседа	-беседа -визуальный контроль
23	Азбука классического танца.	2	- Обучающее занятие - беседа	-беседа -визуальный контроль
24	Основы современного танца	2	- Обучающее занятие -беседа - игра	-устный опрос -визуальный контроль
25	Стретчинг и силовые упражнения	2	- обучающее занятие - соревнование -беседа	-визуальный контроль - самооценивание
26	Контрольное занятие	4	Концерт	Награждение
27	Азбука классического танца.	2	- Обучающее занятие - беседа	-беседа -визуальный контроль
28	Основы современного танца	2	- Обучающее занятие -беседа - игра	-устный опрос -визуальный контроль
29	Стретчинг и силовые упражнения	2	- обучающее занятие - соревнование -беседа	-визуальный контроль - самооценивание
30	Навыки импровизации и сочинения этюдов	2	- тренинг - игра -беседа	-визуальный контроль -тестовые упражнения
31	Работа над репертуаром	2	- репетиция - беседа	-беседа -визуальный контроль
32	Азбука классического танца.	2	- Обучающее занятие - беседа	-беседа -визуальный контроль
33	Основы современного танца	2	- Обучающее занятие -беседа - игра	-устный опрос -визуальный контроль
34	Стретчинг и силовые упражнения	2	- обучающее занятие - соревнование -беседа	-визуальный контроль - самооценивание
35	Азбука классического танца.	2	- Обучающее занятие - беседа	-беседа -визуальный контроль

36	Основы современного танца	2	- Обучающее занятие -беседа - игра	-устный опрос -визуальный контроль
37	Стретчинг и силовые упражнения	2	- обучающее занятие - соревнование -беседа	-визуальный контроль - самооценивание
38	Навыки импровизации и сочинения этюдов	2	- тренинг - игра -беседа	-визуальный контроль -тестовые упражнения
39	Работа над репертуаром	2	- репетиция - беседа	-беседа -визуальный контроль
40	Азбука классического танца.	2	- Обучающее занятие - беседа	-беседа -визуальный контроль
41	Основы современного танца	2	- Обучающее занятие -беседа - игра	-устный опрос -визуальный контроль
42	Стретчинг и силовые упражнения	2	- обучающее занятие - соревнование -беседа	-визуальный контроль - самооценивание
43	Азбука классического танца.	2	- Обучающее занятие - беседа	-беседа -визуальный контроль
44	Основы современного танца	2	- Обучающее занятие -беседа - игра	-устный опрос -визуальный контроль
45	Стретчинг и силовые упражнения	2	- обучающее занятие - соревнование -беседа	
46	Навыки импровизации и сочинения этюдов	2	- тренинг - игра -беседа	-визуальный контроль -тестовые упражнения
47	Работа над репертуаром	2	- репетиция - беседа	-беседа -визуальный контроль
48	Основы современного танца	2	- Обучающее занятие -беседа - игра	-устный опрос -визуальный контроль
49	Стретчинг и силовые упражнения	2	- обучающее занятие - соревнование -беседа	-визуальный контроль - самооценивание
50	Азбука классического танца. Стретчинг и силовые упражнения	2	- обучающее занятие - соревнование -беседа	-беседа -визуальный контроль
51	Основы современного танца Стретчинг и силовые упражнения	2	- обучающее занятие - соревнование -беседа	-устный опрос -визуальный контроль

52	Работа над репертуаром	2	- репетиция - беседа	-беседа -визуальный контроль
53	Контрольное занятие	4	Концерт	Награждение
54	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	- Инструктаж - беседа -игра	-беседа -визуальный контроль -игра
55	Основы современного танца	2	- Обучающее занятие -беседа - игра	-устный опрос -визуальный контроль
56	Стретчинг и силовые упражнения	2	- обучающее занятие - соревнование -беседа	-визуальный контроль - самооценивание
57	Навыки импровизации и сочинения этюдов	2	- тренинг - игра -беседа	-визуальный контроль -тестовые упражнения
58	Работа над репертуаром	2	- репетиция -беседа	-беседа -визуальный контроль
59	Азбука классического танца.	2	- Обучающее занятие - беседа	-беседа -визуальный контроль
60	Основы современного танца	2	- Обучающее занятие -беседа - игра	-устный опрос -визуальный контроль
61	Стретчинг и силовые упражнения	2	- обучающее занятие - соревнование -беседа	-визуальный контроль - самооценивание
62	Навыки импровизации и сочинения этюдов	2	- тренинг - игра -беседа	-визуальный контроль -тестовые упражнения
63	Работа над репертуаром	2	- репетиция - беседа	-беседа -визуальный контроль
64	Азбука классического танца.	2	- Обучающее занятие - беседа	-беседа -визуальный контроль
65	Основы современного танца	2	- Обучающее занятие -беседа - игра	-устный опрос -визуальный контроль
66	Стретчинг и силовые упражнения	2	- обучающее занятие - соревнование -беседа	-визуальный контроль - самооценивание
67	Азбука классического танца.	2	- Обучающее занятие - беседа	-беседа -визуальный контроль
68	Основы современного танца	2	- Обучающее занятие -беседа	-устный опрос -визуальный контроль

			- игра	
69	Стретчинг и силовые упражнения	2	- обучающее занятие - соревнование -беседа	-визуальный контроль - самооценивание
70	Навыки импровизации и сочинения этюдов	2	- тренинг - игра -беседа	-визуальный контроль -тестовые упражнения
71	Работа над репертуаром	2	- репетиция - беседа	-беседа -визуальный контроль
72	Навыки импровизации и сочинения этюдов	2	- тренинг - игра -беседа	-визуальный контроль -тестовые упражнения
73	Работа над репертуаром	2	- репетиция - беседа	-беседа -визуальный контроль
74	Стретчинг и силовые упражнения	2	- обучающее занятие - соревнование -беседа	-визуальный контроль - самооценивание
75	Работа над репертуаром	2	- репетиция - беседа	-беседа -визуальный контроль
76	Контрольное занятие	4	Концерт	Награждение
77	Азбука классического танца.	2	- лекция - презентация - обучающее занятие	-беседа -визуальный контроль
78	Основы современного танца	2	- Обучающее занятие -беседа - игра	-устный опрос -визуальный контроль
79	Стретчинг и силовые упражнения	2	- обучающее занятие - соревнование -беседа	-визуальный контроль - самооценивание
80	Азбука классического танца.	2	- Обучающее занятие - беседа	-беседа -визуальный контроль
81	Основы современного танца	2	- Обучающее занятие -беседа - игра	-устный опрос -визуальный контроль
82	Стретчинг и силовые упражнения	2	- обучающее занятие - соревнование -беседа	-визуальный контроль - самооценивание
83	Азбука классического танца.	2	- Обучающее занятие - беседа	-беседа -визуальный контроль
84	Работа над репертуаром	2	- репетиция - беседа	-беседа -визуальный контроль
85	Азбука классического танца.	2	- Обучающее занятие - беседа	-беседа -визуальный контроль
86	Работа над репертуаром	2	- репетиция - беседа	-беседа -визуальный контроль
87	Азбука классического танца.	2	- Обучающее занятие - беседа	-беседа -визуальный контроль
88	Основы современного танца	2	- Обучающее занятие -беседа	-устный опрос -визуальный контроль

			- игра	
89	Стретчинг и силовые упражнения	2	- обучающее занятие - соревнование -беседа	-визуальный контроль - самооценивание
90	Работа над репертуаром	2	- репетиция - беседа	-беседа -визуальный контроль
91	Работа над репертуаром	2	- репетиция - беседа	-беседа -визуальный контроль
92	Азбука классического танца.	2	- Обучающее занятие - беседа	-беседа -визуальный контроль
93	Основы современного танца	2	- Обучающее занятие -беседа - игра	-устный опрос -визуальный контроль
94	Стретчинг и силовые упражнения	2	- обучающее занятие - соревнование -беседа	-визуальный контроль - самооценивание
95	Работа над репертуаром	2	- репетиция - беседа	-беседа -визуальный контроль
96	Работа над репертуаром	2	- репетиция - беседа	-беседа -визуальный контроль
97	Азбука классического танца.	2	- Обучающее занятие - беседа	-беседа -визуальный контроль
98	Основы современного танца	2	- Обучающее занятие -беседа - игра	-устный опрос -визуальный контроль
99	Основы современного танца	2	- Обучающее занятие -беседа - игра	-устный опрос -визуальный контроль
100	Стретчинг и силовые упражнения	2	- обучающее занятие - соревнование -беседа	-визуальный контроль - самооценивание
101	Работа над репертуаром	2	- репетиция - беседа	-беседа -визуальный контроль
102	Контрольное занятие	4	Отчётное занятие	Награждение
103	Итоговое занятие	4	Концерт	Награждение