

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 692
Калининского района Санкт-Петербурга

Разработана и принята решением
Педагогического совета
Протокол № 9 /21-22 от 25.05.2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ № 692

Калининского района Санкт - Петербурга

С.Ф. Бянкина

С учетом мнения Совета родителей
Протокол № 3 от 25.05.2022 г.

Приказ №62 от 25.05.2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе
«Шаг за шагом»
направленность/физкультурно-спортивная
учебный год 2022/2023

Год обучения: 2

Возраст учащихся
7-11 лет

Угаров Владимир Александрович
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2022 год

Пояснительная записка

Современный танец – понятие весьма относительное, сиюминутное. Каждому периоду времени свойственна своя музыкальная культура, которая, в свою очередь, порождает новые виды танца. Поэтому каждый танец можно назвать современным, но – современным для своего времени. Считается, что современный танец – это танец молодежи.

В современном обществе умение красиво танцевать является признаком хорошего тона, а владение стилями современных танцев позволит всегда быть на высоте, чувствовать уверенность в себе.

Современный танец — актуально сегодня, завтра, всегда! Яркой отличительной особенностью современных танцев является то, что они очень динамичны и изменчивы — постоянно появляются новые танцевальные направления, совершенствуются уже существующие. Занятие современными танцами — это уникальная возможность научиться владеть различными стилями современного танца, открыть себя в разнообразных новых амплуа.

Занимаясь по данной программе, ребенок знакомится с современными танцевальными направлениями. Учащимся предоставляется возможность познакомиться с историей появления и развития того или иного современного танцевального стиля, особенностями соответствующей музыки, терминологией, овладеть базовыми движениями и комбинациями, которые развивают координацию, музыкальность, подвижность, научиться импровизировать.

В работе задействованы все группы мышц, поэтому уже после месяца постоянных тренировок повышается уровень физической подготовки.

В комплексе стили современных танцев помогают сформировать творческие способности детей в опоре на развитие эстетического сознания, эстетических эмоций, чувств, интереса, вкуса и потребностей, представлений о красоте движения, звука. Именно в детстве у детей формируются эталоны красоты, накапливается опыт деятельности, от которого во многом зависит их последующее общее развитие. Учащиеся осваивают полученные знания практически. Программа создает необходимые условия для формирования основ танцевальной культуры детей.

Дополнительная образовательная программа по уровню освоения является общекультурной и имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Программный материал изложен с учетом психофизических особенностей средних школьников: слабого развития мышц, быстрой утомляемости, чрезвычайной подвижности, неумения длительное время удерживать внимание на предмете. Поэтому предусматривается осторожное увеличение нагрузки, чередование быстрых и медленных темпов, переключение внимания на тренинг.

Современное направление хореографии формирует молодежную субкультуру,

- способствует социализации детей в малом творческом коллективе,
- способствует самовыражению личности,
- формирует морально – нравственные ценности,
- способствует развитию все группы мышц и суставов, укреплению и развитию организма ребенка, осмысление ребенком своего тела в пространстве и понимание работы групп мышц. И поэтому данная дополнительная образовательная программа является **актуальной**.

Педагогическая целесообразность. Данная образовательная программа позволяет не только развивать физические, танцевально - музыкальные возможности, но так же помогает учащимся самовыразиться.

Программа способствует приобщению к хореографическому творчеству, созданию условий для реализации творческого потенциала детей, укрепление психического и

физического здоровья, профилактика асоциального поведения, путем приобщения подростка к культуре танца. Освоению танцевальных навыков, которые тесно связаны с активизацией внимания, мышления, памяти, формирования самоконтроля, способов развития чувства ритма и такта, с помощью этого учащиеся могут и импровизировать.

Адресат программы

Данная дополнительная общеобразовательная программа предназначена для детей 7-11 лет. На второй год обучения принимаются мальчики и девочки, закончившие программу «Шаг за шагом. 1 ступень» не имеющих медицинских ограничений по здоровью. Также могут быть приняты вновь пришедшие дети, которые по результатам просмотра соответствуют уровню учащихся, освоивших программу «Шаг за шагом.1 ступень».

При реализации данной программы большое значение отводится **вовлечению родителей** (законных представителей) учащихся в образовательный процесс на основе реального сотрудничества и сотворчества на педагогических началах условий взаимодействия школы с семьёй. Деятельность по взаимодействию с семьей осуществляется через разнообразные формы как на уровне индивидуального сотрудничества (беседы, консультации, анкетирование), так и на уровне творческого объединения (общие и групповые родительские собрания, система родительских комитетов, открытые занятия, показы для родителей, участие родителей в мероприятиях ЦВР, информационные группы в соц.сетях и др.)

Объем и срок реализации программы

Срок обучения 2 года. Количество часов в год - 108 часов. Группа занимается 2 раза в неделю по 1 и 2 академических часа.

Электронные образовательные ресурсы:

1. Портал дистанционного обучения (<https://do2.rcokoit.ru/>)
2. Российская электронная школа (<https://resh.edu.ru/>)
3. Онлайн – школы Skysmart (<https://skysmart.ru/>)
4. Гугл платформы <https://classroom.google.com/>

Для проведения занятий в on-line форме используются платформы Zoom, Skype. Для проведения занятий в off-line формы используются мессенджеры WhatsApp и Viber.

Цель

Творческое и физическое развитие учащихся посредством современного танца.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с миром современного танцевального искусства;
- познакомить с терминологией по предмету;
- познакомить с историей появления различных стилей танца;
- познакомить с известными исполнителями танцевальных направлений;

- обучать базовой технике выполнения движений современных направлений;
- формировать музыкально-ритмические навыки;
- обучать навыкам актерской выразительности, сольного и ансамблевого исполнения

Развивающие:

- развивать творческие способности ребенка;
- развивать чувство ритма и такта;
- развивать внимание, память;
- развивать музыкально-ритмическую координацию;
- развивать координацию, пластику тела;
- развивать общую физическую подготовку;
- формировать технику исполнения современного танца.

Воспитательные:

- воспитывать уважительное взаимоотношение учащихся в коллективе;
- приобщать к работе в коллективе;
- воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим;
- воспитывать чувства товарищества, ответственности и целеустремленности;
- приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

Условия реализации программы

Условия набора в коллектив

На первый год обучения принимаются мальчики и девочки, закончившие программу «Шаг за шагом. 1 ступень» без медицинских ограничений по здоровью. Также могут быть приняты вновь пришедшие дети, которые по результатам просмотра соответствуют уровню учащихся, освоивших программу «Шаг за шагом.1 ступень».

Условия формирования групп

Группы формируются разновозрастные в одном возрастном диапазоне. Допускается добр в группу в течение учебного года по результатам просмотра.

Количество детей в группе

Количество детей в группе - 15 человек

Особенность организации образовательного процесса

Программа предполагает тренировочные занятия, репетиционную работу. Занятия проводятся в соответствии с возрастными особенностями учащихся. Внимание уделяется физическому развитию детей, укреплению здоровья.(Программа предполагает проведение внутригрупповых батлов).

При реализации дополнительной общеобразовательной программы:

- могут предусматриваться как аудиторные, так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия, которые проводятся с учащимися по группам или индивидуально;
- используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с учетом требований Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. №816.

Формы проведения занятий: тренинг, репетиция, индивидуальный и групповой показ, открытое занятие, концерт, конкурс

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная (беседа, показ, отработка движений)
- групповая (работа малыми группами, в парах)
- индивидуальная (организуется для работы с солистами, отработка отдельных навыков, а так же для корректировки пробелов в знаниях и умениях);
- коллективная (репетиция, постановочная работа, концерт)

Для реализации программы необходимы следующее

Материально-техническое обеспечение программы

- хореографический зал, предпочтительно с зеркалами;
- флешки, диски с музыкой;
- музыкальный центр, магнитофон;
- ноутбук или мультимедийный комплекс для демонстраций презентаций;
- телевизор;

Планируемые результаты

По итогам освоения программы планируются следующие результаты:

Предметные:

- иметь представление об истории появления различных стилей танца;
- знать специальную танцевальную терминологию;
- иметь представление об известных исполнителях танцевальных направлений;
- владеть базовой техникой выполнения движений современных танцевальных направлений;
- владеть навыками сольного и группового исполнения;
- слышать темп и ритм музыки.
- отличать стили по музыкальным и танцевальным критериям.

Метапредметные:

- двигаться в музыкальном темпе – ритме;
- улучшить гибкость, координацию, пластику тела;
- улучшить общую физическую подготовку;
- улучшить музыкально-двигательную память, внимание.

Личностные:

- уметь общаться в коллективе;
- уважительно относиться к учащимся в коллективе;
- быть творчески активными, ответственными, целеустремленными;
- стремиться к здоровому образу жизни.

Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Выполнение изученных движений и упражнений.	2	1	1	наблюдение
2.	Общая физическая	15	3	12	практическое

	подготовка				задание педагога
3.	Упражнения на развитие пластики тела	7	1	6	
4.	Вращательные движения	8	2	6	
5.	Направления уличных танцев 1.Хип-хоп 2.Элементы Брейк-данса	30 15	6 3	24 12	групповой/ индивидуальный показ
6.	Постановочная и репетиционная работа	25	6	19	групповой /индивидуальный показ
7.	Просмотр видеоматериалов	3	3	-	Беседа
8.	Итоговые занятия	3		3	открытые занятия, групповой показ
Итого:		108 час.	25	83	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2 год	01.09.	25.05	36 недель	108 час.	2 раза в неделю по 1 и 2 часа

Особенности организации образовательного процесса

На 2-й год обучения по программе принимаются дети освоившие программу 1 ступени с 7-11 лет. На первом году обучения внимание уделяется общей физической подготовке, упражнениям для координации движения, правильной технике выполнения движений. Также изучаются основы современных направлений танца (хип хоп, диско, фанк, тектоник, DnB step). Уделяется время на тщательность исполнения отдельных танцевальных элементов.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с миром современного танцевального искусства;
- познакомить с терминологией;
- познакомить с историей появления различных стилей танца;
- формировать первоначальные музыкально-ритмические навыки
- учить основам техники выполнения движений современных направлений (хип хоп, диско, фанк, тектоник, DnB step);
- учить первоначальным навыкам актерской выразительности.

Развивающие:

- развивать творческие способности ребенка;
- развивать чувство ритма и такта;
- развивать внимание, память;
- развивать музыкально-ритмическую координацию;
- развивать координацию, пластику тела;
- развивать общую физическую подготовку;

Воспитательные:

- воспитывать уважительное взаимоотношение учащихся в коллективе;
- приобщать к работе в коллективе;
- воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим;
- воспитывать чувства товарищества, ответственности и целеустремленности;
- приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

Содержание 2 года обучения

Тема № 1. «Вводное занятие»

Теория: Введение в предмет». Понятие "современное направление хореографии".
Правила техники безопасности на занятиях и вне школы.

Практика: выполнение элементарных упражнений и движений

Тема № 2. «Общая физическая подготовка»

Теория: Объяснение терминов. Объяснение целей выполнения упражнений. Объяснение правильной техники выполнения упражнений.

Практика:

Выполнение общеразвивающих упражнений:

- наклоны;
- повороты;
- круговые движения головы, рук и корпуса;

- прогибы корпуса
- скольжения, «слайды».
- изолированные движения отдельными частями тела;
- вращения и повороты;
- разработка плечевого, поясничного и крестцового отделов мышц и суставов с помощью наклонов, поворотов, отжимания, мах (рук, ног), прыжки (на месте, вперед – назад, ноги вместе – ноги врозь, крестом), а так же Body waves «волна».

Выполнение силовых упражнений для:

- укрепления плечевого пояса и мышц рук
- укрепления мышц ног, ягодиц, передних бедренных мышц.
- укрепления мышц брюшного пресса, спины, формирование осанки

Выполнение упражнений для развития координации

Тема №3. . «Упражнения на развитие пластики тела»

Теория: Объяснение терминологии Stretch(растяжка), coling down (восстановление дыхания), и методика их исполнения.

Практика: Выполнение комплекса упражнений **Stretch** на растягивание мышц, использование статического стретчинга - фиксированное растяжение мышц в течении 2-3 минут до полного исчезновения каких либо неприятных ощущений. Удержание той или иной позы необходимое время для растяжения определенной группы мышц. Управление мышечным напряжением(напряжение-расслабление руки, ноги, спина, шея и др.) Перемещение центра тяжести. Растяжка и шпагат. Реакция на внезапную ситуацию с фиксацией позы. Легкость и плавность исполнения.

Тема № 4. «Вращательные движения»

Теория: Техника исполнения вращательных движений

Практика: Вращательные движения на ногах, на руках, (направо, налево, с подскоком, на 180 градусов, 360 градусов.

Тема № 5. «Направления уличных танцев»

Теория: Беседа с учащимися о разных направлениях уличных танцев, технике исполнения отдельных элементов разных направлений.

Практика: Элементы Хип-хоп (Happy feet, Smurf, Fila, Prep, Cabbadge Patch, Robocop)

Выполнение основных танцевальных движений.

-кач;

- simple кач(вверх, вниз, вправо, влево, усложнение и комбинирование);

-

Элементы Брейк данса (Flare, Six step, Windmill, Salsa step)

Тема № 6 «Постановочная и репетиционная работа»

Теория: Знакомство с идеей и драматургией постановки

Практика: Репетиционная работа по отработке техники исполнения, композиционным перестроением. Работа над выразительностью исполнения, прорабатывание отдельных элементов, связок. Постановочная работа..

Тема № 7. «Просмотр видеоматериалов»

Теория: Анализ стилей и техник. анализ исполнения танцевальных элементов.

Просмотр и анализ своего исполнения(техника, манера, артистизм, выразительность и эмоциональность)

Тема № 8 «Итоговое занятие»

Практика: Открытое занятие, групповой или индивидуальный показ.

Ожидаемые результаты:

Предметные:

- иметь представление о мире танцевального искусства, истории появления различных стилей танца;
- знать специальную танцевальную терминологию;
- исполнять движения в характере изученных направлений;
- слышать темп и ритм музыки.

Метапредметные:

- владеть базовой техникой исполнения современного танца;
- двигаться в музыкальном темпе – ритме;
- улучшить гибкость, координацию, пластику тела;
- улучшить общую физическую подготовку;
- улучшить музыкально-двигательную память, внимание.
- улучшить координацию движений
- уметь выражать образы музыки, посредством движения;

Личностные:

- уметь общаться в коллективе;
- уважительно относиться к учащимся в коллективе;
- быть творчески активными, ответственными, целеустремленными;
- стремиться к здоровому образу жизни.

Педагог: Угаров В.А.

Год обучения: 2г.

Номер группы: 1

№п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
1.	Вводное занятие. Выполнение изученных движений и упражнений	3		
2.	Общая физическая подготовка	3		
3.	Общая физическая подготовка	3		
4.	Общая физическая подготовка	3		
5.	Хип хоп (элементы old school)	3		
6.	Общая физическая подготовка	3		
7.	Упражнения на развитие пластики тела	3		
8.	Элементы Брейк данса	3		
9.	Общая физическая подготовка	3		
10.	Хип хоп (элементы old school)	3		
11.	Вращательные движения	3		
12.	Элементы Брейк данса	3		
13.	Репетиционная и постановочная работа	3		
14.	Упражнения на развитие пластики тела	3		
15.	Общая физическая подготовка	3		
16.	Хип хоп (элементы old school)	3		
17.	Общая физическая подготовка	3		
18.	Вращательные движения	3		
19.	Репетиционная работа	3		
20.	Элементы Брейк данса	3		
21.	Упражнения на развитие пластики тела	3		
22.	Хип хоп (элементы old school)	3		
23.	Репетиционная работа	3		
24.	Вращательные движения	3		
25.	Репетиционная работа	3		

26.	Элементы Брейк данса	3		
27.	Репетиционная работа	3		
28.	Упражнения на развитие пластики тела	3		
29.	Просмотр видеоматериалов	3		
30.	Репетиционная и постановочная работа	3		
31.	Общая физическая подготовка	3		
32.	Итоговое занятие	3		
33.	Общая физическая подготовка	3		
34.	Вращательные движения	3		
35.	Элементы Брейк данса	3		
36.	Итоговое занятие	3		
	Итого	108		

Методическое обеспечение образовательной программы

Методы, применяемые в процессе реализации программы:

- словесные (беседа, рассказ, инструктаж, объяснение);
- наглядные (показ способов деятельности; повторение, копирование предложенного образца);
- объяснительно-иллюстративные - объединяет 2 предыдущих: педагог передаёт информацию словесно, одновременно сопровождая её показом;
- практические - для приобретения умений и навыков, организуется практическая деятельность (выполнение упражнений, движений упражнения).

Принципы занятий.

Принцип наглядности:

-грамотный показ движений и упражнений педагогом или участником который правильно освоил изучаемый материал; Показ видео материала;

Принцип доступности:

- от простого к сложному;
- от известного к неизвестному.

Степень сложности в целом должна соответствовать возрасту и уровню физического развития учащихся.

Принцип системности:

- регулярность занятий;
- постепенное повышение нагрузки;
- увеличение количества упражнений;
- усложнение техники выполнения упражнений.

Принцип сознательности:

Сознательность тесно связана с умственной, волевой активностью детей, с их заинтересованностью. Все упражнения, движения дети должны выполнять осознанно с

пониманием каким образом и зачем (понимание пользы) делается то или иное упражнение.

Принцип прочности:

Систематическое повторение пройденного материала, закрепление полученных навыков. Закрепление не должно быть механическим, а сознательным воспроизведением.

Учет возрастных особенностей, занятие, упражнения, движения должны соответствовать возрасту учащихся.

Типы занятий

Теоретические

Техника исполнения движений. Изучение нового материала (построения, виды движений). Цели выполнения различных упражнений. Правила исполнения движений под музыку. Просмотр видеоматериалов по данному направлению танца, с последующими беседами.

Практические

Обучающее занятие направлено на освоение различных форм движений; на отработку техники выполнения упражнений и движений; на разучивание, запоминание и самостоятельное выполнение танцевальных элементов и этюдов. Дети обучаются выполнению упражнений в соответствии с музыкальным сопровождением.

Проводится в форме тренинга (выполнение комплекса упражнений и движений)

Приемы, применяемые в процессе реализации программы:

- направляющих указаний,
- проработки (закрепления) изучаемого материала;
- полноценной тренировки,
- попутного подсказывания (предупреждения допускаемых ошибок)
- самостоятельной работы;

Дидактические материалы:

- фотографии, иллюстрации;
- фонотека музыкальных материалов для проведения занятий, разминки, танцевальных номеров;
- тематические компьютерные презентации;
- видеоматериалы (выступления ведущих ансамблей, мастер-классы, отдельные танцевальные номера)

Информационные источники:

Список литературы

1. Громов Ю. И. «Основы подготовки специалистов – хореографов. Хореографическая педагогика» учебное пособие, СПб: СПбГУП-2006 год.
2. Никитин В. Ю. «Стретчинг в профессиональном обучении современному танцу», ГИТИС, Москва-2005 год.
3. Никитин В. Ю. «Композиция урока и методика преподавания модерн – джаз танца», ИД «Один из лучших», Москва-2006 год.
4. Полятков С. С. «Основы современного танца», «Феникс», Ростов-на-Дону-2005 год.
5. Смит Люси «Танцы. Начальный курс», ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ»-2001 год.
6. Шереметьевская Н. «Танец на эстраде»

Оценочные материалы

Для более эффективного отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

Входной контроль (1-15 сентября):

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение практических заданий педагога.

По результатам контроля заполняется информационная карта «Входная диагностика» (Приложение 1)

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего года на всех годах обучения для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение,
- опрос
- беседа
- выполнение практических заданий педагога;
- индивидуальный показ

Промежуточный контроль предусмотрен 1 раз в год (декабрь) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения

Формы:

- открытое занятие
- показ этюдов и танцевальных номеров
- индивидуальный и групповой показ

Итоговый контроль проводится в конце каждого года обучения

Формы:

- открытое занятие
- групповой показ
- концертное выступление

После проведения промежуточного и итогового контроля заполняется информационная карта «Диагностическая карта результативности освоения ОП» (Приложение 2)

Приложение 1

Информационная карта «Входная диагностика»

Фамилия, имя	Возраст	Ориентирование в пространстве	Двигательная активность (умение правильно повторить движение)	Музыкальность и чувство ритма
--------------	---------	-------------------------------	--	-------------------------------

Уровни:

хорошо – 2 балла,

частично – 1 балл,

не владеет – 0 баллов

Приложение 2

Информационная карта «Диагностическая карта результативности освоения ОП»

Фамилия, имя	Ориентирование в пространстве	Двигательная активность	Музыкальность и чувство ритма	Танцевальное творчество	Средний балл
-----------------	----------------------------------	----------------------------	----------------------------------	----------------------------	-----------------

Условные обозначения:

3 балла усвоил полностью

2 балла усвоил частично

1 балл не усвоил

Оценочная шкала:

Высокий уровень усвоения - 2,5-3 балла

Средний уровень усвоения - 2,1-2,4 балла

Низкий уровень - ниже 2,1 балла