

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Гимназия №63  
Калининского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом ГБОУ Гимназия №63  
Калининского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 10 от 06.06.2024

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 144 от 06.06.2024  
Директор ГБОУ Гимназия №63  
\_\_\_\_\_ /Туманова О.Г./

**Дополнительная  
общеразвивающая программа  
«Современные ритмы»**

Возраст обучающихся: 8-12 лет

Год обучения: 1

Разработчик:  
Шипунова Дина Сергеевна,  
педагог дополнительного образования

## **Пояснительная записка**

**Направленность** дополнительной общеобразовательной, общеразвивающей программы «Современные ритмы» - художественная.

Уровень освоения – **общекультурный**.

**Актуальность программы** заключается в том, что в условиях современной жизни с огромной перегруженностью в школе, гиподинамией, необходимо дать обучающимся как можно больше двигательного опыта, а занятия в секции дает детям дополнительную активность, которая проявляется в большой потребности детей 6-10 лет к различным движениям, танцам, подвижным играм. У детей этого возраста идет интенсивное нарастание и развитие двигательных способностей.

**Отличительная особенность данной образовательной программы** заключается в том, что по данной программе обучающиеся могут не только совершенствовать свои двигательные качества, но и анализировать свои физические данные для выбора дальнейшей спортивной специализации. В группе занимаются обучающиеся всех возрастов, что способствует, прежде всего, воспитательному процессу в духе преемственности поколений. Младшие учащиеся учатся уважать мнение не только педагога, но и старших товарищей. В свою очередь старшие учащиеся учатся руководить младшим возрастом, выявляя их лучшие стороны, но в тоже время, соблюдать требования к дисциплине, правилам игр, особенностям тренировки.

### **Адресат программы**

Данная программа составлена для учащихся в возрасте 7-12 лет, занимающихся в системе дополнительного образования, имеющих медицинское разрешение и прошедших специальный инструктаж по технике безопасности. Учебный план рассчитан на 1 год.

### **Задачи дополнительной образовательной программы:**

#### **Обучающие:**

- формировать музыкально-ритмические навыки
- обучить навыкам спортивного танца
- обучить технике танца хип-хоп

Сформировать представление об известных исполнителях данного танцевального направления.

#### **Развивающие:**

- развить творческие и эмоциональные качества ребёнка
- развить чувства ритма и такта
- развить гибкость, координацию и пластику тела
- развить общую физическую подготовку.

#### **Воспитательные:**

- воспитать взаимоотношения учащихся в коллективе
- приобщить к работе в коллективе
- воспитать нравственные качества по отношению к окружающим
- воспитать чувства товарищества, ответственности и целеустремлённости.

**Режим занятий** : 1 раз в неделю по 2 часа

Группа формируется на добровольной основе, 15 человек в группе.

Срок реализации программы 1 год .

**Формы проведения занятий :** групповая.

**Основные принципы построения программы:**

-Принцип доступности (учебный материал соответствует возрастным и психологическим особенностям детей).

-Принцип последовательности (овладение новыми знаниями, умениями и навыками опирается на то, что ранее освоено).

-Принцип комплексности, системности (учебная деятельность связана со всеми направлениями воспитательной работы).

-Принцип гуманности (обеспечение благоприятных условий освоения общечеловеческих социально-культурных ценностей, предполагающих создание оптимальной среды для воспитания и обучения детей).

-Принцип сознательности (обеспечение заинтересованного, а не «механического» освоения детьми необходимых знаний и умений).

-Принцип коллегиальности (взаимодействие всех участников учебного процесса: ученика, педагога, классного руководителя, администрации, родителей, которое принимает различные формы – содружество, соучастие, сопереживание, сотворчество; взаимодействие с другими творческими детскими коллективами).

-Принцип взаимодействия на нескольких уровнях (взаимодействие между взрослым и ребенком в процессе занятий и студийных мероприятий, взаимодействие детей как партнеров по творческой деятельности, взаимодействие различных возрастных групп как участников одного коллектива, взаимодействие всех учебных направлений, входящих в содержание курса).

**Планируемые результаты 1-го обучения:**

**Предметные:**

- знание истории возникновения танца хип-хоп и его направления
- знание специальной танцевальной терминологии
- знание техники исполнения танцевальных движений
- знание музыкальных исполнителей данного вида танца
- владение своим телом в ритме музыки, быть пластичным и координированным
- умение отличать стили по музыкальным и танцевальным критериям
- знание различных видов шагов и прыжков.

**Личностные:**

**Первый год обучения:**

- освоение техники безопасности на занятиях танцами
- умение импровизировать и самостоятельно составлять простые танцевальные композиции
- формирование доброжелательного отношения к участникам коллектива
- увеличение мотивации при занятиях танцами.

**Метапредметные:**

**Первый год обучения:**

- освоение навыков общения для решения различных задач
- владение культурой общения со сверстниками и взрослыми.

**Способы определения результативности:**

-технические зачёты: сдача танцевальных элементов, затем связок и комбинаций: 1 раз в месяц

-индивидуальные мастер: классы: по усмотрению педагога

**Формы подведения итогов:**

- участие в празднике танца гимназии: в апреле месяце
- участие на Новогодних елках

**Календарно-тематическое поурочное планирование занятий  
1 года обучения**

| №<br>п/п | Тема урока   | Дата проведения |      |
|----------|--|-----------------|------|
|          |  | план            | факт |
| 1        | Вводное занятие. Понятие «Современный танец». Стили      |                 |      |
| 2        | Разминка(разогрев всех групп мышц).                      |                 |      |
| 3        | Комплекс базовых движений. Кач: виды                     |                 |      |
| 4        | Разминка. Комплекс базовых движений: шаги вперед/назад   |                 |      |
| 5        | Разминка. Комплекс базовых движений: шаги вправо/влево.  |                 |      |
| 6        | Музыкально-ритмическая подготовка                        |                 |      |
| 7        | Разминка. Комплекс базовых движений: прыжки .            |                 |      |
| 8        | Разминка. Комплекс базовых движений. Работа с корпусом   |                 |      |
| 9        | Комплекс базовых движений. Работа с корпусом             |                 |      |
| 10       | Разминка. Комплекс базовых движений. Работа рук          |                 |      |
| 11       | Комплекс базовых движений. Работа головы.                |                 |      |
| 12       | Музыкально-ритмическая подготовка. Понятие «Ритм»        |                 |      |
| 13       | Разминка. Комплекс базовых движений. Работа ног          |                 |      |
| 14       | Разминка. Комплекс базовых движений.                     |                 |      |
| 15       | Музыкально-ритмическая подготовка.                       |                 |      |
| 16       | Разминка. Движение: руки-ноги-кач                        |                 |      |
| 17       | Разминка. Комплекс базовых движений.                     |                 |      |
| 18       | Музыкально-ритмическая подготовка. Понятие «Доля»        |                 |      |
| 19       | Разминка. Движения с различной амплитудой                |                 |      |
| 20       | Разминка. Движения плавно/резко                          |                 |      |
| 21       | Музыкально-ритмическая подготовка. Понятие «Высота»      |                 |      |
| 22       | Разминка. Движения на ощущениях: ведомое движение        |                 |      |
| 23       | Разминка. Комплекс базовых движений. Импульс движения    |                 |      |
| 24       | Разминка. Комплекс базовых движений. Импульс движения    |                 |      |
| 25       | Разминка. Движения на ощущениях: сила движения           |                 |      |
| 26       | Разминка. Комплекс базовых движений                      |                 |      |
| 27       | Повторение пройденного материала                         |                 |      |
| 28       | Разминка. МРП. Понятие «Ритм».                           |                 |      |
| 29       | Разминка. Музыкально-ритмическая подготовка.             |                 |      |
| 30       | Понятие «Темп». Разучивание танцевального материала.     |                 |      |
| 31       | Разминка. МРП. Понятие «Доля».                           |                 |      |
| 32       | Разминка. Музыкально-ритмическая подготовка.             |                 |      |
| 33       | Понятие «Высота» Разучивание танцевального материала.    |                 |      |
| 34       | Разминка. Практические упражнения ритм/темп.             |                 |      |
| 35       | Разминка Ритмический рисунок.                            |                 |      |
| 36       | Разучивание танцевального материала.                     |                 |      |
| 37       | Разминка.Составление ритмических рисунков. Танц.материал |                 |      |

|    |  |  |  |
|----|--|--|--|
| 38 | Разминка. МРП. Составление ритмических рисунков.       |  |  |
| 39 | Разучивание танцевального материала.                   |  |  |
| 40 | Разминка. Разучивание танцевального материала.         |  |  |
| 41 | Разминка. МРП. Движение по ритмическим рисункам.       |  |  |
| 42 | Разучивание танцевального материала.                   |  |  |
| 43 | Разминка. МРП. Репетиционная работа.                   |  |  |
| 44 | Разминка. Музыкально-ритмическая подготовка.           |  |  |
| 45 | Смена темпа упражнения. Репетиционная работа.          |  |  |
| 46 | Разминка. Лестница долей руками. Репетиционная работа. |  |  |
| 47 | Разминка. Музыкально-ритмическая подготовка.           |  |  |
| 48 | Лестница долей ногами. Репетиционная работа.           |  |  |
| 49 | Разминка. Репетиционная работа.                        |  |  |
| 50 | Разминка. Музыкально-ритмическая подготовка.           |  |  |
| 51 | Упражнения по пройденному материалу. Репетиция         |  |  |
| 52 | Разминка. МРП. Разучивание танцевального материала.    |  |  |
| 53 | Разминка. МРП. Упражнения по пройденному материалу.    |  |  |
| 54 | Разучивание танцевального материала.                   |  |  |
| 55 | Разминка. Разучивание танцевального материала.         |  |  |
| 56 | Разминка. МРП. Разучивание танцевального материала.    |  |  |
| 57 | Упражнения по пройденному материалу.                   |  |  |
| 58 | Разминка. Разучивание танцевального материала.         |  |  |
| 59 | Разминка. Музыкально-ритмическая подготовка.           |  |  |
| 60 | Разучивание танцевального материала.                   |  |  |
| 61 | Разминка. Репетиционная работа.                        |  |  |
| 62 | Разминка. Репетиционная работа.                        |  |  |
| 63 | Разминка. Разучивание танцевального материала.         |  |  |
| 64 | Разминка. Соединение в композицию                      |  |  |
| 65 | Разминка. Разучивание танцевального материала.         |  |  |
| 66 | Разминка. Разучивание танцевального материала.         |  |  |
| 67 | Разминка. Разучивание танцевального материала.         |  |  |
| 68 | Разминка. Разучивание танцевального материала.         |  |  |
| 69 | Репетиционная работа.                                  |  |  |
| 70 | Разминка. Репетиционная работа.                        |  |  |
| 71 | Разминка. Репетиционная работа.                        |  |  |
| 72 | Итоговое занятие.                                      |  |  |

## Содержание образовательной программы 1 года обучения

### 1. Вводное занятие.

**Теория:** педагог знакомит с хореографией и содержанием программы: история танца хип-хоп, стилистика, музыка. Рассказывает о правилах поведения на занятии, о технике безопасности во время пользования техническими средствами и особенностях внешнего вида учащегося.

### 2. Разминка (разогрев всех групп мышц)

**Теория:** объяснение необходимости выполнения движений на разогрев всех групп мышц

**Практика:** показ движений на разогрев сначала крупных затем мелких групп мышц.

### 3. Комплекс базовых движений.

#### **Теория:**

Виды работы корпусом (кач), шаги, прыжки.

#### **Практика:**

Выполнение упражнений для рук, головы и корпуса. Техника работы ног. Движения на ощущениях.

Разучивание танцевальных комбинаций.

### 3. Музыкально-ритмическая подготовка

#### **Теория:**

Объяснение понятия музыкальности. Определения понятий ритм, темп, доля.

#### **Практика:**

Базовые движения в различных ритмических рисунках.

### 4. Разучивание танцевального материала

#### **Практика:**

Постановка танцевальных номеров.

### 5. Репетиционная работа.

**Теория:** объяснение техники танцевальных движений

**Практика:** оттачивание техники и исполнительского мастерства.

### 6. Развивающие игры

**Теория:** рассказ о различных вариантах развивающих игр.

#### **Практика:**

Обучение импровизации в игровой форме. Дети учатся танцевать на публике, работать в парах. Учатся контролировать работу тела – чередование танца и статических положений.

#### **Материально-техническое оснащение программы:**

- зеркальная стенка;
- аудиоаппаратура;
- специальная тренировочная одежда и обувь;
- сценические костюмы;
- помещение

- инструмент (фортепиано) -магнитофон
- предметы для игры (мячи, скакалки).

## **Методическое обеспечение**

### **Наглядность:**

- показ физических упражнений
- образный рассказ
- подбор музыкального ряда
- подбор танцевальных комбинаций
- разработка танцевальных игр и конкурсов

### **Формы контроля учета достижений учащихся:**

-технические зачёты: сдача танцевальных элементов, затем связок и комбинаций: 1 раз в месяц

### **Формы подведения итогов:**

- участие в празднике танца гимназии: в апреле месяце
- участие в Новогодних праздниках

## **Методы обучения:**

- Словесный и наглядный (объяснение, описание и воспроизведение, диалог).
- Репродуктивный (способствует формированию умений и навыков через систему упражнений и других заданий, которые подбирает педагог для обеспечения многократного воспроизведения по образцу).
- Частично-поисковый (обучающиеся самостоятельно решают задачу, поставленную педагогом).
- Практический (самостоятельное исполнение, репетиция, выступление и др.).
- Методы стимулирования и мотивации (поощрение, порицание, создание эмоционально-нравственных ситуаций, убеждение, предъявление требований).
- Методы контроля, взаимоконтроля и самоконтроля.

## **Приемы обучения:**

- Прием параллельности (изучение нового материала идет с постепенным усложнением одновременно нескольких новых танцев (или их элементов), имеющих различные или аналогичные ритмические рисунки, но на разных стадиях изучения).
- Прием быстрой смены деятельности (изучения нового материала – на игру, отработки практических навыков – на конкурс между исполнителями и т. д., при этом конец одного этапа является перестроением на следующий).
- Прием контрастности (после живого танца изучаются элементы более спокойного, после характерного – элементы лирического).
- Прием подтекстовки (педагог, а затем и обучающиеся, танцуя, проговаривают счет или названия танцевальных элементов вслух).

- Прием «канон» (последовательное подключение различных подгрупп детей или пар к исполнению того или иного движения).
- Прием игры (изучение и отработка определённых навыков и умений во время игры, а также игры на развитие внимания, памяти, воображения).
- Мини-конкурс (конкурс между подгруппами для концентрации внимания на лучших образцах исполнения, коррекция ошибок исполнения).
- 

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ :**

### **Литература для педагогов**

1. Васильева М . Танец .- М. Искусство ,2019
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. - М.: «ФиС», 2020.
3. Захаров Р. Искусство балетмейстера .- м.,2019
4. Захаров Р. Сочинение танца . –М.. Искусство ,2016
5. Захаров Р. Радуга танца . –М., Искусство . 2019
6. Кауль Н. Как научить танцевать .-Ростов 2018
7. Лиёпа М .Вчера и сегодня в балете .-М .,2019
8. Никитин В . Модерн- джаз танец М.,2019
9. Основы современного танца. –М.,МГУКИ .2020
10. Плетнев Л . Павлова Т. Линия танца . Книга 1 и 2 –М., 2018
11. Страна волшебная –балет: Очерки. –М., Дет. Лит.,2019
12. Смиит Люси . Танцы . Начальный курс . –М.,2020
13. Шереметьев Н. Танец на эстраде .-М., Искусство .2019
14. Эльяш Н. Образы танца .-М., Знание .2019
15. Якунина Е.И. «Из опыта работы педагогов дополнительного образования хореографических коллективов. Практические советы», Москва, 2019
16. Интернет - ресурсы <http://asorti.ucoz.ru/> <http://www.drakoni.ru/hiphop28.html>  
<http://dancedb.ru/hip-hop/education/video/81/>  
[http://www.youtube.com/watch?v=Akdx\\_mUESJE](http://www.youtube.com/watch?v=Akdx_mUESJE) <http://xn-->

### **Литература для детей:**

- Фадин В.. Музыка для учащихся . М., 2018
- Жук Л. Музыкальная шкатулка . Красико-принт. 2019
- Лихеев Л. Музыкальный словарь в рассказах .М .,2006
- Вахрамеева Т. Справочник по музыкальной грамоте . М., Музыка. 2017
- Русские народные танцы . М.,2018
- Юдина И. Первые уроки музыки и творчества . М., Аквариум .2009 Прохоров И. Музыкальная литература зарубежных стран . М .,
- Критская Е. Музыка. М., Просвещение .2019