

**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**

№ 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