

ГБОУ лицей № 144
Калининского района
Санкт-Петербурга

Подписано электронной подписью

18.09.2023 13:01

директор

Федорова Лолита Анатольевна

7804140160-15-1695031281-20230918-260-1-1301-21

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

ГБОУ лицея №144

Калининского района Санкт-Петербурга

Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ №14до от 01.09.2023 г.

директор ГБОУ лицея №144

Калининского района Санкт-Петербурга

_____ / Федорова Л. А. /

Дополнительная общеразвивающая программа

«ДрифтДэнс»

Срок освоения: 128 академических часов

Возраст обучающихся: 9-14 лет

Разработчик программы:

Тропников Денис Валерьевич,

педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дрифт Дэнс» (далее – Программа) является программой **физкультурно-спортивной направленности**.

Хип-хоп, пожалуй, одно из самых популярных и зрелищных направлений 21 века. Он объединяет в себе не только танцевальные элементы (брейк данс, паппинг, локинг, пати дэнс), а также такие элементы культуры, как граффити, диджеинг, MC (зачитывание рифмованных текстов).

Воспитанник, независимо от его способностей сможет реализовать себя в полной мере, развить творческую индивидуальность, не пренебрегая общечеловеческими ценностями в области танцевальной культуры.

В настоящее время идет мощная волна популярности хип-хоп культуры в целом, поэтому пропаганда достоверных знаний, эстетики и ценностей является приоритетным направлением в работе с подрастающим поколением.

Актуальным является развитие чувства художественного вкуса, ритма, пластики, умение использовать сценическое пространство, работа в команде и личностное самоутверждение.

Программа создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Адресат программы.

По данной программе могут обучаться как мальчики, так и девочки. Возраст 9-14 лет.

Актуальность программы.

Данная программа способствует развитию интереса к современным танцевальным направлениям «хип-хоп» культуры. Танец формирует художественный вкус, воспитывает мировоззрение и правильное представление о взаимосвязи эмоций и тела.

Комплексный подход к организации занятий с воспитанниками обеспечивает укреплению здоровья в целом.

Отличительные особенности программы.

Занятия способствуют развитию трудолюбия, терпения, выносливости и ответственности за свой результат, а также за результат своей команды. Так же это отличная профилактика правонарушений и пропаганда здорового образа жизни, путем вовлечения обучающихся в досуговую деятельность.

Новизна программы.

Новизна данной образовательной программы предполагает новое решение проблем дополнительного образования: увеличение охвата детей в свободное, в том числе каникулярное, время; вовлечение детей в спортивно-оздоровительную деятельность.

Реализация творческого потенциала воспитанников способствует:

- развитию собственного взгляда на танцевальное искусство, вкуса, изобретательности, спортивной смекалки;
- развитию пространственного воображения и зрительной памяти, творческой интуиции;
- развитию чувства ритма, пластики, танцевальной композиции;
- воспитанию культуры общения, толерантности, чувства взаимопомощи и поддержки в коллективе;
- воспитанию уверенности в себе, стремлению к индивидуальным достижениям.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 1 год (128 академических часов).

Цель: формирование активной творческой личности, физически развитой, ведущей здоровый образ жизни, посредством регулярных занятий танцем.

Задачи.

Обучающие:

- Способствовать овладению техникой общеразвивающих упражнений, формированию навыков их использования для самостоятельных занятий;
- Способствовать освоению знаний об истории и современном развитии хип хопа и современной хореографии, их роли в формировании здорового образа жизни;
- Сформировать базовые навыки в хореографии (основные позиции ног и рук) и в хип хопе (исходные положения, основные движения).

Воспитательные:

- формировать потребность в культуре движений; здоровом образе жизни;
- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость, активную жизненную позицию;
- воспитывать познавательную активность и интерес к занятиям в секции, формам активного отдыха и досуга;
- воспитывать культуру общения и взаимодействия в группе в учебной и соревновательной деятельности;
- ориентировать на возможность профессионального самоопределения в сфере физической культуры и спорта.

Развивающие:

- развивать основные физические качества (силу мышц, выносливость, гибкость, координационные способности),
- способствовать повышению функциональных возможностей организма;
- развивать музыкальность, чувство ритма.

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные:

- формировать потребность в культуре движений; здоровом образе жизни;
- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость, активную жизненную позицию;
- воспитывать познавательную активность и интерес к занятиям в секции, формам активного отдыха и досуга;
- воспитывать культуру общения и взаимодействия в группе в учебной и соревновательной деятельности;
- ориентировать на возможность профессионального самоопределения в сфере физической культуры и спорта.

Метапредметные:

- Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, использования их в свободное время;
- умение оценивать правильность выполнения задания и корректировать его после выявления ошибок;
- умение работать в команде (совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им, учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- умение применять приобретённые навыки правильного взаимодействия и коммуникации в социальной среде

Предметные:

- Способствовать овладению техникой общеразвивающих упражнений, формированию навыков их использования для самостоятельных занятий;

- Способствовать освоению знаний об истории и современном развитии хип хоп и современной хореографии, их роли в формировании здорового образа жизни;
- Сформировать базовые навыки в хореографии (основные позиции ног и рук) и в хип хопе (исходные положения, основные движения).

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации программы: русский

Форма обучения: очная

Особенности реализации программы:

Особенностью программы является реализация ее воспитательного потенциала. В программу включены мероприятия:

1. Направленные на развитие гражданской активности мероприятия для социума, выступления;
2. Направленные на здоровье сбережение учащихся беседы о гигиене, о ЗОЖ, приглашение специалистов для бесед, тренинг по ЗОЖ;
3. Направленные на профориентацию беседы о профессиях, связанных с направленностью программы, приглашение специалистов.

- работа с родителями в рамках реализации ДОП

- организация массовых мероприятий

Условия набора в коллектив: Зачисление учащихся в объединение производится по желанию учащегося вне зависимости от его способностей, уровня физического развития на основании заявления родителей (законных представителей) и при наличии медицинской справки, разрешающей обучающемуся заниматься данным видом деятельности.

При наличии организационно-педагогических условий возможен добор обучающихся в группу в течение учебного года.

Критериями отбора являются: физические данные, способность к координации, выполнение технических элементов. В ходе просмотра заполняется диагностическая карта «Определение уровня развития физических и технических качеств учащихся», где фиксируются данные каждого ребенка.

Условия формирования групп:

Группа формируется разновозрастная. Возможен дополнительный набор учащихся по итогам индивидуального просмотра и выявления уровня подготовки в соответствии с требованиями обучения по данной программе.

Количество обучающихся в группе

Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.

По норме наполняемости: не менее 15 человек. Норма наполняемости может быть снижена в связи с материально-техническим оснащением.

Особенности организации образовательного процесса:

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности.

Основной формой организации *образовательного процесса* является групповое занятие. Специфика вида деятельности предполагает коллективные формы работы под музыкальное сопровождение и по индивидуальному типу. Основная цель занятий хип хопом состоит не только в том, чтобы сформировать определенные двигательные навыки у детей, но и сделать занятия интересными, привлекательными и доступными.

Формы организации занятий

Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с обучающимися:

1. фронтальная (в процессе тренинга);
2. Коллективная (творческое взаимодействие учащихся во время постановочной работы, репетиции, концертного выступления);
3. Групповая (работа в парах, тройках, малых группах);
4. Индивидуальная (для солиста – при работе над показательным номером).

Формы проведения занятий

- круговая тренировка по станциям;
 - «круг осанки»;
 - тренинг;
 - эстафеты, подвижные игры;
1. соревновательные выступления;
 2. показательные выступления (концертная деятельность);
 3. фестиваль танца;
 4. конкурсы танцевального творчества (в том числе по спортивному танцу);
 5. творческие выезды, экскурсии.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал образовательного учреждения.

Техническое оснащение занятий:

- персональный компьютер;
- гимнастические маты, гимнастические коврики;
гимнастические скамейки;
музыкальный центр, диски, флеш-карты.

Кадровое обеспечение. Занятия по программе ведёт педагог дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование, владеющий профильными компетенциями, т.е. готовностью осуществлять педагогическую деятельность в сфере хореографии, физической культуры, спорта и здорового образа жизни среди школьников.

Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	Наблюдение.
2	История развития. Развитие в России. Терминология и понятия.	2	1	1	Наблюдение.
3	Обще-развивающие, базовые и силовые упражнения, растяжка.	10	2	8	Сдача нормативов
4	Понимание «Groove», как основы хип-хоп танца.	10	1	9	Выполнение упражнений
5	Изучение базовых элементов.	30	4	26	Выполнение упражнений
6	Упражнения на развитие ритмики и координации.	12		12	Выполнение упражнений
7	Работа с музыкой.	16		16	Выполнение упражнений
8	Контрасты в хип-хоп танце	10		10	Выполнение упражнений
9	Импровизация	16		16	Выполнение упражнений
10	Хореография	10		10	Выполнение упражнений
11	Постановочная работа и концертная деятельность.	8		8	Фиксация итогов выступлений
12	Итоговое занятие.	2		2	Показательные выступления
	ИТОГО	128	9	119	

**Календарный учебный график реализации
дополнительной общеразвивающей программы
«Дрифт Дэнс»
на 2023-2024 учебный год**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	11.09.2023	30.04.2024	32	64	128	2 раза в неделю по 2 акад. часа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Особенности организации образовательного процесса.

Занятия способствуют развитию трудолюбия, терпения, выносливости и ответственности за свой результат, а также за результат своей команды. Так же это отличная профилактика правонарушений и пропаганда здорового образа жизни, путем вовлечения обучающихся в досуговую деятельность.

Задачи.

Обучающие:

- Способствовать овладению техникой общеразвивающих упражнений, формированию навыков их использования для самостоятельных занятий;
- Способствовать освоению знаний об истории и современном развитии хип хопа и современной хореографии, их роли в формировании здорового образа жизни;
- Сформировать базовые навыки в хореографии (основные позиции ног и рук) и в хип хопе (исходные положения, основные движения).

Воспитательные:

- формировать потребность в культуре движений; здоровом образе жизни;
- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость, активную жизненную позицию;
- воспитывать познавательную активность и интерес к занятиям в секции, формам активного отдыха и досуга;
- воспитывать культуру общения и взаимодействия в группе в учебной и соревновательной деятельности;
- ориентировать на возможность профессионального самоопределения в сфере физической культуры и спорта.

Развивающие:

- развивать основные физические качества (силу мышц, выносливость, гибкость, координационные способности),
- способствовать повышению функциональных возможностей организма;
- развивать музыкальность, чувство ритма.

Содержание

ДОП «Дрифт Дэнс»

1. Вводное занятие.

Теория. Вводное занятие. Техника безопасности. Знакомство с педагогом. Правила поведения в клубе и в зале. Основные правила по технике безопасности на занятиях и во время выезда на соревнования.

Практика. Свободный танец

Контроль. Наблюдение.

2. История развития. Развитие в России. Терминология и понятия.

Теория. Происхождение термина «Хип-хоп». История зарождения и становления хип-хопа. Хип-хоп в России. Основные принципы танца. Танцоры г.Екатеринбурга. Основные понятия и термины (Хип-хоп культура, Groove (кач), подача в танце). Особенности проведения баттлов (соревнований).

Практика. подача в танце.

Контроль. Наблюдение.

3. Общеразвивающие, базовые и силовые упражнения.

Теория. Правила выполнения ОФП, базовых и силовых упражнений.

Практика. Упражнения, направленные на развитие шеи и спины (повороты и наклоны головы, повороты и наклоны корпуса, мостик). Упражнения, направленные на развитие голеностопного сустава (круговые движения, подъемы и опускания на стопе). Упражнения, направленные на работу мышц корпуса (наклоны корпуса, вращение, растяжка боковых мышц, смещение грудной клетки в стороны и вперед-назад). Упражнения, направленные на работу мышц ног (различные прыжки). Силовые упражнения (отжимания, приседания, качание прессы). Упражнения кувьрки, «колесо». Растяжка. Упражнения на растяжку необходимо выполнять на расслабленные мышцы. Во время выполнения упражнений не должно возникать болезненных ощущений.

Контроль. Сдача нормативов.

4. Понимание «Groove», как основы хип-хоп танца.

Теория. Основы хип-хоп танца

Практика. Упражнения на развитие «Грува». Основные виды грува: «Баунс» (вниз и вверх), «Рок» (кач корпусом вперед-назад или в стороны) и т.д.

Контроль. Выполнение упражнений.

5. Изучение базовых элементов.

Теория. Основы базовых элементов.

Практика. Изучение базовых элементов хип-хопа.

• OLD SCHOOL (1979 – 1990)

1. The Fila.
2. Prep (Pretty Boys).
3. The wop.
4. Happy Feat.
5. Reebok.
6. Smurf.
7. Cabbage patch.
- MIDDLE SCHOOL (1990-2000)
8. Party Machine
9. Running Man: Reverse, With touch, Up
10. Steve Martin
11. Pepper seed
12. BK Bounce (Peter Paul)*
13. Roger Rabbit: Bobby Brown, Janet Jackson, Henry Link
14. Bart Simpson
15. Butterfly

Контроль. Выполнение упражнений.

6. Упражнения на развитие ритмики и координации.

Практика. Упражнения на развитие чувства ритма. Развитие музыкальности. Базовые понятия ритма. Упражнения на развитие координации (Одновременная работа разных частей тела, работа частями тела в разных скоростях, самостоятельная проработка выученных связок в другую сторону).

Контроль. Выполнение упражнений.

7. Работа с музыкой.

Практика . Выделение основного ритма трека, конкретных звуков, мелодии. Определение общего настроения музыки.

Контроль. Выполнение упражнений.

8. Контрасты в хип-хоп танце.

Практика.

Основные контрасты в хип хопе:

1. Скорость (медленная-средняя-быстрая)
2. Части тела (голова, руки, ноги и т.д.)
3. Амплитуда (широкие и узкие движения)

4. Положение в пространстве (перемещения, на месте)
5. Характер движений (плавные-четкие)
6. Эмоциональность (без эмоций-с использованием мимики и жестов)
7. Сила (расслабленный танец – обычный, средний – максимальный выплеск энергии)
8. Мягкость и жесткость в движениях.

Контроль. Выполнение упражнений.

9. Импровизация

Практика. Упражнения на развитие импровизации:

1. Танец – настроение.
2. "КВАДРАТ" - представляем, что на полу нарисован квадрат. Мы можем наступать только на его вершины. Делаем это самыми разными способами.
3. На основе БАЗОВОГО ШАГА. Берём один или несколько Базовых Шагов и делаем максимальное количество разных вариантов - меняем скорость, направление, ритм, высоту движений, добавляем повороты и получаем танец!
4. Представление различных телесных ощущений – холод, жара, озноб, голод и т.д.
5. Не выпадая из груза трека, станцевать только одной рукой, ногой, только грудной клеткой, тазом, коленями (и любые другие части тела).
6. Зафиксировать себя в каком-то неудобном положении и станцевать так.

Контроль. Выполнение упражнений.

10. Хореография

Практика. Изучение танцевальных комбинаций.

Контроль. Выполнение упражнений.

11. Постановочная работа и концертная деятельность.

Практика. Постановка номеров, участие в различных конкурсах, соревнованиях, концертах межклубного уровня.

Контроль. Фиксация итогов выступлений

12. Итоговое занятие

Практика. Итоговое занятие – итоговая аттестация. Показательные выступления.

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные:

- формировать потребность в культуре движений; здоровом образе жизни;
- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость, активную жизненную позицию;
- воспитывать познавательную активность и интерес к занятиям в секции, формам активного отдыха и досуга;
- воспитывать культуру общения и взаимодействия в группе в учебной и соревновательной деятельности;
- ориентировать на возможность профессионального самоопределения в сфере физической культуры и спорта.

Метапредметные:

- Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, использования их в свободное время;
- умение оценивать правильность выполнения задания и корректировать его после выявления ошибок;
- умение работать в команде (совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им, учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- умение применять приобретённые навыки правильного взаимодействия и коммуникации в социальной среде

Предметные:

- Способствовать овладению техникой общеразвивающих упражнений, формированию навыков их использования для самостоятельных занятий;
- Способствовать освоению знаний об истории и современном развитии хип хопа и современной хореографии, их роли в формировании здорового образа жизни;
- Сформировать базовые навыки в хореографии (основные позиции ног и рук) и в хип хопе (исходные положения, основные движения).