Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия № 49
Приморского района Санкт-Петербурга

«ПРИНЯТО»
Педагогическим советом
ГБОУ гимназии №49
Протокол №1
от «31» августа 2022 года

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор гимназии №49
_____/Сёмочкина Ф.Ф./
Приказ №_____ от «01» 09 2022 года

«СОГЛАСОВАНО»
Руководитель отделения
дополнительного образования
_____/Шпинок В.А../
«31» августа 2022 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеобразовательной программы
физкультурно-спортивной направленности

СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ
на 2022-2023 учебный год
возраст обучающихся 7-14 лет
Срок реализации 2 года

Автор-составитель: Меккер Елизавета Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2022

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Современный танец» разработана в соответствии с нормативно- правовыми документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273-ФЗ (далее – Федеральный закон № 273);
- Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 года №1726-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 года №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 года «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 г. № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- Уставом ГБОУ гимназия № 49 Приморского района Санкт-Петербурга.

Занятия современными танцами являются уникальной возможностью научиться владеть различными стилями танца, открыть себя в разнообразных новых амплуа.

Самое ценное качество - то, что во время танца, с помощью него, сумеет раскрыться абсолютно любой человек, взглянуть на себя по-новому, понять себя и свою внутреннюю суть, почувствовать себя свободным и значимым, что для подростков немаловажно.

Занимаясь по данной программе, ребенок знакомится с современными танцевальными направлениями, которые наиболее распространены среди молодежи. Учащимся предоставляется возможность более подробно 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. Комбинации составлены на основе движений, заимствованных из модных стилей хореографии. В комбинациях использованы все средства танцевальной выразительности, раскрывающие индивидуальность танцора.

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, линии, цвета, формы. 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.

Направленность программы - физкультурно- спортивная.

Уровень освоения: общекультурный.

Актуальность программы базируется на анализе детского и родительского спроса. Подростковый возраст- возраст противоречий и стремления к гармонии, поиска себя и места в этом мире. Возраст, который подталкивает подростка далеко не к позитивным действиям, а зачастую, ведущим к потере жизненно важных ориентиров. Важно, чтобы в этот непростой период у ребенка появилось достойное, интересное занятие и рядом был педагог, способный увлечь творчеством, приобщить его к коллективу, воспитать художественный вкус и привить интерес к современной танцевальной культуре.

Отличительными особенностями занятий по данной программе обучения современными танцами является:

- возможность освоения комплекса современных танцев;

по желанию воспитанника углубленное обучение отдельных направлений современного танца. 1-й год обучения – пластический танец; 2-ой год обучения – джаз- танец и 3-ий год обучения – модерн. Состояние здоровья детей и подростков на сегодняшний день волнует многих специалистов. Дети в современном мире подвержены не меньшим нагрузкам, чем взрослые: тяжелые экологические условия жизни в мегаполисе, плотный учебный режим, длительное пребывание за компьютером и телевизором, неполноценное, несбалансированное питание. Малоподвижный образ жизни ведет к нарушению опорно-двигательного аппарата, к психическим расстройствам, пагубно влияет на функциональное состояние и здоровье детей. Все эти факторы, как правило, приводят не только к ослаблению детского организма, но и к серьезным функциональным заболеваниям. В связи с вышесказанным целевыми ориентациями программы «Современный танец» являются здоровье сберегающие технологии.

Исходя из этого, предусматривается решение следующих основных задач:

- способствовать формированию культуры здоровья;
- содействовать формированию сознательного отношения ребенка к своему здоровью, как естественной основе умственного, физического и нравственного развития.

Адресат программы:

В объединение принимаются как мальчики, так и девочки 7-14 лет, преимущественно из числа учащихся гимназии №49, демонстрирующих интерес к хореографии, не имеющих медицинских противопоказаний. Наличие хореографической подготовки не требуется.

Объем и срок реализации программы: 144 часов за 2 года (72 часа в год),

Цель программы: Занимаясь по данной программе, ребенок знакомится с современными танцевальными направлениями, которые наиболее распространены среди молодежи. Учащимся предоставляется возможность более подробно 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. Формирует у обучающихся вкус и системы ценностей в восприятии современной танцевальной культуры. Пропаганда и популяризация здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

- прививать знания, умения и навыки, предусмотренные программой по современному танцу;
- обучать навыкам танцевального мастерства;
- знакомить с элементарными умениями в составлении комплексов упражнений современного танца и проведении различных частей занятия по современному танцу.
- способствовать формированию культуры здоровья;
- способствовать реализации полученных знаний, умений и навыков.
- способствовать развитию двигательных способностей, культуры движений, музыкальности и творческим способностям занимающихся;
- развивать гибкость, укреплять опорно-двигательный аппарат, вестибулярный аппарат у детей;
- развивать творческие способности: воображение, фантазию.

Развивающие:

- содействовать формированию сознательного отношения ребенка к своему здоровью, как естественной основе умственного, физического и нравственного развития
- формировать мотивацию на ведение здорового образа жизни; способствовать сохранению и укреплению здоровья; способствовать профилактике заболеваний;
- содействовать правильному физическому развитию;
- способствовать повышению с помощью средств двигательной активности умственной работоспособности;
- способствовать снижению отрицательного воздействия чрезмерной нагрузки на психику воспитанника.

Воспитательные:

- формировать потребность в регулярном занятии физическими упражнениями, содействовать повышению интереса к современным танцам;
- воспитывать доброжелательные отношения, как к коллективу, так и к окружающим, научить делать общее дело;
- воспитывать правильное понимание и активное стремление к достижению красоты во внешнем облике учащихся, их движениях;
- воспитывать трудолюбие, активность, целеустремленность, ответственность не только за себя, но и за окружающих, чувство полноценности и востребованности.

Условия реализации программы:

Набор в тренировочные группы воспитанников проходит на добровольной основе, с согласия родителей (представителей), с обязательным допуском врача.

Возможность зачисления детей в группу второго и третьего годов обучения проходит на добровольной основе, с согласия родителей (представителей), с обязательным допуском врача, сдачей тестов (контрольных нормативов) по общей и специальной подготовке.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 1 часу.

Наполняемость учебной группы:

1-й год обучения – не менее 15 чел.

2-й год обучения – не менее 12 чел.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- групповая;
- ансамблевая;
- индивидуально-групповая;
- индивидуальная.

Формы проведения занятий:

- Учебные занятия;
- репетиции;
- открытое занятие
- музыкальное соревнование (баттл)
- конкурсы; концерты; фестивали;
- экскурсии;
- творческие встречи и др.

Формы контроля уровня освоения программы:

- педагогическое наблюдение;
- опрос;
- контрольные занятия в конце каждого месяца;
- анализ выполнения творческих работ;
- открытые занятия (промежуточные, итоговые);
- концерты.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- открытое занятие;
- участие в отчетном концерте отдела дополнительного образования школ

Планируемый результат - 1 год обучения

Личностные результаты:

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному процессу через интерес к танцевальным упражнениям. Наличие эмоционально ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные:

способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи; в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

накопление представлений о ритме, синхронном движении.

наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности.

Познавательные:

навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя ,задавать вопросы

Коммуникативные:

учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); формулировать собственное мнение и позицию;

договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

умение координировать свои усилия с усилиями других. предметные

Учащийся будет знать:

-правила техники безопасности;

-историю происхождения стиля хип-хоп, названия и значения основных движений, методику их выполнения;

-историю создания и элементы направления c-walk;

-основные простые рисунки;

-музыкальные размеры 4/4, 2/4; будет уметь:

-правильно исполнять движения;

-соединять отдельные движения в танцевальной комбинации; импровизировать;

-ориентироваться в пространстве танцевального класса;

-разбирать музыку, различать динамические изменения в музыке;

-соблюдать общепринятые нормы поведения;

-работать в коллективе

Планируемый результат -2 год обучения

Личностные результаты:

Сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы. Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки. Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все движения.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

Умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;

учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; самовыражение ребенка в движении, танце.

Познавательные:

навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя

задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения.

Коммуникативные:

учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); формулировать собственное мнение и позицию;

договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

умение координировать свои усилия с усилиями других. Предметные

Учащийся будет знать:

- правила техники безопасности, историю, методику, названия и значения основных движений, элементы направления хип- хоп,

- музыкально-ритмические особенности стиля,

будет уметь:

- исполнять основные базовые элементы, элементы направления хип-хопа,
- импровизировать с использованием базовых элементов;
- изолировать центры и координировать их,
- изображать придуманный образ средствами пластики,

1год обучения

Задачи обучения:

1. Ознакомить с движениями из материала первого года обучения.
2. Ознакомить с терминами и понятиями в объеме первого года обучения.
3. Ознакомить с элементами танцевально-музыкальной грамоты.
4. Ознакомить с техникой исполнения движений классического танца в объеме первого года обучения, техникой исполнения стилей современного танца в объеме первого года обучения.
5. Формировать владение навыками координации движений.
6. Развивать умение исполнять правильно упражнения классического танца.
7. Развивать умение исполнять правильно движения современного танца.
8. Формировать умение исполнять танцы, разучиваемые в течение учебного года.

Учебно-тематический план
1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Азбука танцевально – музыкальной грамоты	10	2	8
3	Ритмопластика, гимнастика	10	1	9
4	Классический танец	18	2	16
5	Техника современного танца	16	2	14
6	Постановочно- репетиционная работа	10	_	10
7	Формирование художественно эстетического вкуса через обращение к лучшим образцам танцевального искусства	4	4	-
8	Итоговое занятие:	2	-	2
	ИТОГО	**72**	**12**	**60**

2 год обучения

Задачи обучения:

1. Ознакомить с движениями из материала второго года обучения.
2. Ознакомить с терминологией классического и современного танца.
3. Ознакомить с элементами танцевально-музыкальной грамоты.
4. Ознакомить с техникой исполнения движений классического танца в объеме второго года обучения, техникой исполнения стилей современного танца в объеме второго года обучения.
5. Формировать умение выполнять ритмично движения.
6. Формировать умение исполнять правильно движения классического танца.
7. Формировать умение исполнять правильно движения современного танца.
8. Формировать умение исполнять танцы, разучиваемые в течение учебного года.

Учебно-тематический план
2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
1		Всего	Теория	Практика
2	Вводное занятие	2	1	1
3	Азбука танцевально – музыкальной грамоты	6	1	5
4	Партерная гимнастика. Стретчинг	10	2	8
5	Ритмопластика, гимнастика	10	1	9
6	Техника современного танца	16	2	14
7	Актерское мастерство	6	1	5
8	Классический танец	10	1	9
9	Постановочно- репетиционная работа	10	-	10
10	Итоговое занятие	2	-	2
	ИТОГО:	**72**	**9**	**63**

Содержание занятий 1 год обучения

Вводное занятие

Теория**:** Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности. Нормы гигиены и внешнего вида (требования к форме одежды). О программе и задачах

Практика:

Выявление хореографических и музыкальных данных. Диагностика спортивной подготовки.

Раздел I. Разминка. Базовые танцевальные элементы,

Теория. Значение упражнений разминки для подготовки организма к занятиям. Представление о красоте осанки, легкости шага, делающих движение красивыми и грациозными.

Практика:

Разминка: общеразвивающие упражнения, направленных на разогрев мелких группы мышц.

– упражнения для развития гибкости шеи (наклоны к плечу, вперед и назад, повороты головы по плечу)
– упражнения для развития плечевого пояса,
– упражнения для развития локтевого сустава,
– упражнения для увеличения подвижности луче -запястных суставов,
– развитие эластичности мышц кисти и предплечья,
– развитие эластичности мышц кисти и предплечья,
– упражнения для развития подвижности голеностопного сустава
– упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника (наклоны вперед, в стороны, развороты назад)
– упражнения для развития подвижности коленных суставов (приседания).

Базовые танцевальные элементы,

-позиции ног;
-позиции рук;
-шаги с носка
-шаги на пятках.
-шаги с высоким подъемом колена. –«цапля»
-шаги на полупальцах.

-поднимание на полупальцы по VI позиции- релеве

-п/приседание и полное приседание

- прыжки по VI позиции с вытянутыми коленями и подъѐмом;

– прыжки по VI позиции в повороте на 90 градусов,

-подскоки на месте, с продвижением

-бег сгибая ноги назад(в «захлест»)

-бег сгибая колени вперед («лошадка»)

-бег широкий. пружинный.

-прыжки по VI позиции с поджатыми ногами;

-галоп.

- «зайчики» в полном приседании

-упражнение–Морская волна‖ (плавное движение рук).

-подготовка к вращениям – повороты из стороны в сторону на 360º. Пространственная композиция:

Теория: что такое рисунок танца. Понятия: Интервал, плечом к плечу, друг за другом и т.д. Движения по часовой стрелке, против часовой стрелки. Планировка зала (8 точек).

Практика:

Построение в «шахматном порядке»

-построение круга (внутренний, внешний),

-диагонали,-шеренги, -колонны,

-движение по кругу по часовой и против часовой стрелки,

Раздел II. Разминка. Элементы современной хореографии

Разминка.- общеразвивающие упражнения, направленных на разогрев мелких групп мышц.

Скольжения, «слайды»

Теория: Характеристика направления. Правила выполнения и характер выполнения движений

Практика: Элементы верхнего брейк-данса

Движения, разделенные, на множество мелких фаз с остановками,

ритмичное сокращение всех основных групп мышц тела под музыку, создающее эффект вздрагивания.

плавно волнообразные роботоподобные движения лунная дорожка,

волнообразные движения.

Разнообразные шаги прямо, назад, вправо, влево, по диагонали, реверсивные. Элементы с резкими фиксациями туловища, ног или рук;

Связки танцевальных элементов движений данного танцевального направления.

Раздел III. Музыкально – ритмическое воспитание

.Теория. Понятия: такт, сильная и слабая доля, быстрая, медленная, веселая, грустная музыка. Основные музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4,

Практика:

Учимся чувствовать и уметь изучать и раскладывать музыку на сильные и слабые части, отличать основу композиции от второстепенных звуков.

Образно-игровые и ритмические упражнения. Развитие чувства ритма

и музыкальности, выделение сильной доли, понятие паузы, движение в заданных размерах. Шаг с акцентом на сильную долю. Притоп с хлопками в ладоши.

Бег с замедлением и ускорением.

Раздел IV. Партерная гимнастика. Стретчинг.

Упражнения на полу, направленные на выработку правильной осанки, развитие и укрепление мышц, силы и выворотности ног, гибкости, подвижности суставов и натянутости ног в колене, подъеме и пальцах, а также выработки хорошего танцевального шага.

Теория**:** Теория: понятие натянутая и сокращенная стопа, внутрь и наружу, развернутое и завернутое положение бедра, правила выполнения движения. Исправление ошибок.

Практика:

– упражнения для развития подвижности стопы:по V1 позиции, по I позиции, круговые движения стопы:,

– упражнения на выработку выворотности ног: в положении сидя, «лесенка»,поднятие ног на 90 градусов в выворотном, натянутом положении, «лягушка» в положении сидя и лежа на спине,

лежа на животе, с наклоном корпуса вперед passe в положении сидя и лежа на спине.

– упражнения на исправление недостатков осанки и развитие гибкости: лежа на животе, опираясь руками в пол, с прогибом назад- «кобра»«корзинка», «самолет» (удерживать положение 4 счета, повторить не менее 6-ти раз) «кошка», «рыбка» Разновидности растяжек. Шпагаты.

Комплекс упражнений, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания мышц и увеличения подвижности суставов:

Полное расслабление - « музыкальная релаксация».

Раздел V. Общая физическая подготовка.

Теория: Правила выполнения движений. Исправление ошибок.

Значение правильного дыхания во время выполнения упражнений. Как дышать? Частота дыхания. Как удлинять выдох.

Практика:

Общесиловой тренинг , направленный на подготовка мышечного аппарата к восприятию и реализации танцевально-хореографической информации;

Укрепление мышц ног, ягодиц, передних бедренных мышц:

Приседание «плие».

Приседания на одной ноге, «пистолет» Лежа на спине, подъем ягодиц вверх. Укрепление мышц брюшного пресса

Упражнение «велосипед», « ножницы», «цифры», удержание ног над полом, «маятник». Укрепление мышц спины, формирование осанки

Работа в парах

Упражнения на ловкость и координацию Упражнения на выносливость Группировка.

Комплекс упражнений, для воспитания основных физических качеств и способностей, направленных на достижение максимально высоких результатов

Упражнения на восстановление дыхания.

Раздел VI. Учебно-массовые мероприятия

Учебно-массовые мероприятия проводятся по тематике в рамках объединения: концерты, конкурсы. План учебно-массовых мероприятий составляется ежегодно.

Раздел VII. Подготовка к открытому занятию

Практика:

- Совершенствование знаний, умений, навыков Отработка проученного материала

Итоговое занятие Демонстрация знаний, умений, навыков. Поощрение наиболее успешных и активных воспитанников.

2 год обучения

СОДЕРЖАНИЕ

Вводное занятие

Теория**:** Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности. Нормы гигиены и внешнего вида (требования к форме одежды). О программе и задачах

Практика:

Выявление хореографических и музыкальных данных. Диагностика спортивной подготовки.

Раздел I. Разминка. Базовые танцевальные элементы,

Теория. Значение упражнений разминки для подготовки организма к занятиям. Представление о красоте осанки, легкости шага, делающих движение красивыми и грациозными.

Практика:

Разминка: общеразвивающие упражнения, направленных на разогрев мелких группы мышц.

– упражнения для развития гибкости шеи (наклоны к плечу, вперед и назад, повороты головы по плечу)
– упражнения для развития плечевого пояса,
– упражнения для развития локтевого сустава,
– упражнения для увеличения подвижности луче -запястных суставов,
– развитие эластичности мышц кисти и предплечья,
– развитие эластичности мышц кисти и предплечья,

– упражнения для развития подвижности голеностопного сустава

– упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника (наклоны вперед, в стороны, развороты назад)

– упражнения для развития подвижности коленных суставов (приседания).

Базовые танцевальные элементы,

-позиции ног;

-позиции рук;

-шаги с носка

-шаги на пятках.

-шаги с высоким подъемом колена. –«цапля»

-шаги на полупальцах.

-поднимание на полупальцы по VI позиции- релеве

-п/приседание и полное приседание

- прыжки по VI позиции с вытянутыми коленями и подъѐмом;

– прыжки по VI позиции в повороте на 90 градусов,

-подскоки на месте, с продвижением

-бег сгибая ноги назад(в «захлест»)

-бег сгибая колени вперед («лошадка»)

-бег широкий. пружинный.

-прыжки по VI позиции с поджатыми ногами;

-галоп.

- «зайчики» в полном приседании

-упражнение–Морская волна‖ (плавное движение рук).

-подготовка к вращениям – повороты из стороны в сторону на 360º. Пространственная композиция:

Теория: что такое рисунок танца. Понятия: Интервал, плечом к плечу, друг за другом и т.д. Движения по часовой стрелке, против часовой стрелки. Планировка зала (8 точек).

Практика:

Построение в «шахматном порядке»

-построение круга (внутренний, внешний),

-диагонали,-шеренги, -колонны,

-движение по кругу по часовой и против часовой стрелки,

Раздел II. Разминка. Элементы современной хореографии

Разминка.- общеразвивающие упражнения, направленных на разогрев мелких групп мышц.

Скольжения, «слайды»

Теория: Характеристика направления. Правила выполнения и характер выполнения движений

Практика: Элементы верхнего брейк-данса

Движения, разделенные, на множество мелких фаз с остановками,

ритмичное сокращение всех основных групп мышц тела под музыку, создающее эффект вздрагивания.

плавно волнообразные роботоподобные движения лунная дорожка,

волнообразные движения.

Разнообразные шаги прямо, назад, вправо, влево, по диагонали, реверсивные. Элементы с резкими фиксациями туловища, ног или рук;

Связки танцевальных элементов движений данного танцевального направления.

Раздел III. Музыкально – ритмическое воспитание

.Теория. Понятия: такт, сильная и слабая доля, быстрая, медленная, веселая, грустная музыка. Основные музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4,

Практика:

Учимся чувствовать и уметь изучать и раскладывать музыку на сильные и слабые части, отличать основу композиции от второстепенных звуков.

Образно-игровые и ритмические упражнения. Развитие чувства ритма

и музыкальности, выделение сильной доли, понятие паузы, движение в заданных размерах. Шаг с акцентом на сильную долю. Притоп с хлопками в ладоши.

Бег с замедлением и ускорением.

Раздел IV. Партерная гимнастика. Стретчинг.

Упражнения на полу, направленные на выработку правильной осанки, развитие и укрепление мышц, силы и выворотности ног, гибкости, подвижности суставов и натянутости ног в колене, подъеме и пальцах, а также выработки хорошего танцевального шага.

Теория**:** Теория: понятие натянутая и сокращенная стопа, внутрь и наружу, развернутое и завернутое положение бедра, правила выполнения движения. Исправление ошибок.

Практика:

– упражнения для развития подвижности стопы:по V1 позиции, по I позиции, круговые движения стопы:,

– упражнения на выработку выворотности ног: в положении сидя, «лесенка»,поднятие ног на 90 градусов в выворотном, натянутом положении, «лягушка» в положении сидя и лежа на спине, лежа на животе, с наклоном корпуса вперед passe в положении сидя и лежа на спине.

– упражнения на исправление недостатков осанки и развитие гибкости: лежа на животе, опираясь руками в пол, с прогибом назад- «кобра»«корзинка», «самолет» (удерживать положение 4 счета, повторить не менее 6-ти раз) «кошка», «рыбка» Разновидности растяжек. Шпагаты.

Комплекс упражнений, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания мышц и увеличения подвижности суставов:

Полное расслабление - « музыкальная релаксация».

Раздел V. Общая физическая подготовка.

Теория: Правила выполнения движений. Исправление ошибок.

Значение правильного дыхания во время выполнения упражнений. Как дышать? Частота дыхания. Как удлинять выдох.

Практика:

Общесиловой тренинг , направленный на подготовка мышечного аппарата к восприятию и реализации танцевально-хореографической информации;

Укрепление мышц ног, ягодиц, передних бедренных мышц:

Приседание «плие».

Приседания на одной ноге, «пистолет» Лежа на спине, подъем ягодиц вверх. Укрепление мышц брюшного пресса

Упражнение «велосипед», « ножницы», «цифры», удержание ног над полом, «маятник». Укрепление мышц спины, формирование осанки

Работа в парах

Упражнения на ловкость и координацию Упражнения на выносливость Группировка.

Комплекс упражнений, для воспитания основных физических качеств и способностей, направленных на достижение максимально высоких результатов

Упражнения на восстановление дыхания.

Раздел VI. Учебно-массовые мероприятия

Учебно-массовые мероприятия проводятся по тематике в рамках объединения: концерты, конкурсы. План учебно-массовых мероприятий составляется ежегодно.

Раздел VII. Подготовка к открытому занятию

Практика:

- Совершенствование знаний, умений, навыков Отработка проученного материала

Итоговое занятие Демонстрация знаний, умений, навыков. Поощрение наиболее успешных и активных воспитанников.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий

1 год	02 сентября	25 мая	36	36	72	2 часа 1 раз в неделю или по 1 часу 2 раза в неделю
2 год	02 сентября	25 мая	36	36	72	2 часа 1 раз в неделю или по 1 часу 2 раза в неделю

Оценочные и методические материалы

Методическое обеспечение программы:

Форма занятия:	**Методы и приемы:**	**Формы контроля:**
Беседа Объяснение материала Презентация Тестирование анализ творческих работ Творческие задания Самостоятельная работа Тренинг Экскурсия Культурологический поход Посещение театра Фестиваль Конкурс Концерт Спектакль	Методы, в основе которых лежит способ организации занятия: **Словесный метод** (беседа, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ, словесная оценка и коррекция, анализ словесный комментарий, постановка задач) **Наглядный метод** (показ видеоматериала, иллюстраций, звуковая демонстрация содержания терминов, наглядных пособий, работа по образцу, наблюдение, педагогический показ) **Практический метод** (самостоятельная работа, работа под руководством педагога, выполнение упражнений, творческое задание, тренинг, репетиция) *Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности детей:* **Объяснительно-иллюстративный метод** (восприятие и усвоение готовой информации) **Репродуктивный метод** (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности:тренировочные упражнения, тренинг, отработка технических навыков: исполнение физических упражнений, танцевальных композиций, номеров) **Частично-поисковый метод** (участие детей в решение поставленной задачи совместно с педагогом, решение	Контрольное занятие Зачет Открытое занятие для родителей Концерт Конкурс Самостоятельная работа Презентация творческих работ Коллективная работа рефлексия Отзыв Коллективный анализ работ Самоанализ Индивидуальный и групповой показ Тестирование Анкетирование Диагностическая методика

	проблемных ситуаций) *Исследовательский (Творческий) метод* (самостоятельная творческая деятельность учащихся).	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Газман О.С. Игра как средство дополнительного образования подростков. - М: 2002. Гиршон А. Импровизация и хореография. Контактная импровизация. Альманах 1. - 1999. Добрецова Н.В., Инц И.Г. Учебно-методический комплекс – неотъемлемая часть профессиональной деятельности педагога (учебно-методическое пособие). – СПб: ГОУ «СПб ГДТЮ», 2004.

2. Ивлева Л.Д. Руководство воспитательным процессом в хореографическом коллективе.Учебное пособие. – Челябинск, 1989.

3. Колодницкий Г А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. - М.: Изд-во ООО «Гном-Пресс», 2000.

4. Котельникова Е. Биомеханика хореографических упражнений / Е. Котельникова. - М.: ВЦХТ, 2008.

5. Лукьянова Л.А. Дыхание в хореографии. – М: «Искусство», 1979.

6. Любомирский Л.Е. Возрастные особенности движений у детей и подростков. - М.: Педагогика, 1979.

7. Мета Загорц. Танцы/Пер. Со словен. И. Ругел. - М.: Издательство «Ижица», 2003. Методика работы с хореографическим коллективом: учебно-методическое пособие /Сост. Э.И. Герасимова. – Киров: КОКК, 2010.

8. Мочалов Ю. Композиция сценического пространства. – М.: Просвещение, 1981. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998.

9. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Я вхожу в мир искусств. - М: ВЦХТ, 1998. Никитин Ю.В. Методика преподавания модерн танца. Я вхожу в мир искусств. –М.: ВЦХТ, 2001.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ

1. Бекина С.И. Музыка и движения. - М.: Просвещение, 1983.

2. Блазис К. Танцы вообще. – СПб: Издательство «Планета музыки», 2008. Блок Л.Б. Классический танец. История и современность. - М.,1987.

3. Вахромеева Т. Справочник по музыкальной грамоте. - М.: Музыка, 1997. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. - М., 2003.

4. Дени Ш., Дассвиль Л. Все танцы. – М., 1955. Современность в танце. - М.: «Искусство», 1964.

5. Фисанович Т.М. Танцы. - Москва: Астрель - АСТ, 2000. Школьников Л. О танцах в шутку и всерьѐз. - М.: 1975. Школьников Л. Рассказы о танцах. - М.: 1966.

ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

1. http://bboy.su/
2. http://www.volnorez.ru/
3. http://ibboy.ru/ 4. http://dancehelp.ru/ 6. http://www.mrwiggles.biz/

Прошнуровано, пронумеровано и скреплено печатью 16 (шестнадцать) листов

_____ **в рабочей программе.**

Директор ГБОУ гимназия № 49

Ф.Ф. Сёмочкина