

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

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом ГБОУ
Гимназии №63 Калининского
Района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 25.08.2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ № 163 от 26.08.2023
Директор ГБОУ Гимназии № 63
Туманова О.Г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Мир танца»**

Срок освоения: 2 года
Возраст учащихся: 12-17 лет

Разработчик:
Яковлева Любовь Павловна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Программа «Мир танца» имеет **художественно-эстетическую направленность**.

Современный танец-понятие весьма относительное, сиюминутное. Каждому периоду времени свойственна своя музыкальная культура которая, в свою очередь, порождает новые виды танца. Сегодня в 21 веке прогрессирует свободный стиль- «freestyle» с различными направлениями такими как: «хип-хоп», «хаус», «транс», «фанк».

Адресат программы:

Программа рассчитана на детей 12-17 лет.

«Фристайл» как свободный стиль танцевального движения способствует не только физическому развитию, но и формирует:

- морально – нравственные ценности
- молодёжную субкультуру
- способствует самовыражению личности.

И поэтому данная программа является **актуальной**.

Отличительной особенностью дополнительной образовательной программы является углублённое знакомство учащихся историческим развитием хип-хопа , начиная с old school , afro hip-hop, new dance street , а также включение элементов фитнеса в программу хореографического обучения. Творческое сотрудничество педагога с обучающимися, обмен опытом среди участников студии, проведение занятий в форме мастер класса , просмотр видео материала по данному виду танца совместный анализ увиденного.

Уровень освоения программы - **общекультурный**.

Данная программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее ДОТ) и может быть реализована с использованием исключительно этих технологий.

Педагогическая целесообразность:

В ходе занятий даётся физическая нагрузка ,развивающая все группы мышц и суставов, что способствует укреплению организма ребенка.

Цель:

Формирование и развитие творческого потенциала детей – исполнительского мастерства, эмоционально-волевых и физических качеств средствами хореографического искусства.

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:

- такта
- развить творческие и эмоциональные качества ребёнка-развить чувства ритма и
 - 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
- приобщить ребёнка к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты :

Предметные

Учащиеся научатся и узнают:

- историю возникновения танца хип-хоп и его направления
- специальную танцевальную терминологию
- технику исполнения танцевальных движений
- узнавать музыкальных исполнителей данного вида танца
- владеть своим телом в ритме музыки, быть пластичным и координированным
- отличать стили по музыкальным и танцевальным критериям
- различать видов шагов и прыжков.

Личностные:

У учащихся будет сформировано:

- умение импровизировать и самостоятельно составлять простые танцевальные композиции
- доброжелательное отношение к участникам коллектива
- увеличение мотивации при занятиях танцами.
- умение импровизировать и самостоятельно составлять более сложные танцевальные композиции
- художественно-эстетическое мышление
- владение культурой речи и культурного общения.

Метапредметные

Учащиеся смогут:

- освоить навыки общения для решения различных задач
- овладеть культурой общения со сверстниками и взрослыми.
- решать проблемы творческого и поискового характера.

Условия реализация программы:

Программа рассчитана на детей 9-14 лет. Группы формируются на добровольной основе, по 15 человек в группе.

Занятия проходят **на русском языке.**

Срок реализации программы 2 года .

Форма занятий– групповая и индивидуальная
 Программой предусмотрены теоретические, практические и индивидуальные занятия с детьми.

Материально-техническое оснащение кадровое обеспечение программы:

- зеркальная стенка;
- аудиоаппаратура;
- специальная тренировочная одежда и обувь;
- сценические костюмы;
- помещение
- инструмент (фортепиано) -магнитофон
- предметы для игры (мячи, скакалки).

Занятия проводятся педагогом дополнительного образования с соответствующим профилем объединения образованием и опытом работы.

Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Темы	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1	Вводное занятие	1		1	наблюдение
2	Общая физическая подготовка	1	4	5	наблюдение
3	Разминка (разогрев всех групп мышц) по системе Пилатес	1	8	9	наблюдение
4	Развитие координации по системе координационной аэробики	1	6	7	наблюдение и зачет
5	Основы хип-хопа, постановка корпуса	1	6	7	наблюдение и зачет
6	Stretch (растяжка), cooling down	1	6	7	наблюдение
7	Техника прыжка	1	6	7	наблюдение и зачет
8	Импровизация	1	6	7	наблюдение
9	Постановочная работа, разучивание танцев	2	6	8	наблюдение
10	Просмотр видеоматериалов	2	1	1	наблюдение
11	Репетиционная работа	2	10	12	наблюдение
12	Итоговое занятие		1	1	Открытый урок

			Всего	72	
--	--	--	-------	----	--

Учебный план 2-го года обучения

№ п\п	Темы	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1	Вводное занятие	1		1	наблюдение
2	Разминка(разогрев всех групп мышц) по системе Пилатес	1	10	11	наблюдение
3	Развитие координации по системе координационной аэробики	1	6	7	наблюдение и зачет
4	Основы хип-хопа, постановка корпуса	1	6	7	Наблюдение и зачет
5	Stretch, cooling downПо системе Пилатес	1	8	7	наблюдение
6	Техника прыжка	2	5	7	Наблюдение и зачет
7	Импровизация	1	4	5	наблюдение
8	Постановочная работа, разучивание танцев	5	5	10	наблюдение
9	Просмотр видеоматериалов	2	1	1	наблюдение
10	Репетиционная работа	2	13	15	наблюдение
11	Итоговое занятие		1	1	Открытый урок
			Всего	72	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10 сентября	25 мая	36	72	2 раза в неделю, 2 часа
2 год	1 сентября	25 мая	36	72	2 раза в неделю, 2 часа

Способы определения результативности:

- технические зачёты: сдача танцевальных элементов, затем связок и комбинаций:
1 раз в месяц
- индивидуальные мастер-классы: по усмотрению педагога
- открытые уроки всей группы: 2 раза в год (декабрь, май)

Формы подведения итогов:

- участие в празднике танца гимназии: 29 апреля
- выступление в различных проектах гимназии: весь учебный год
- участие в различных конкурсах и фестивалях: по плану районных и городских мероприятий.

Методическое обеспечение

Наглядность:

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

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).

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).

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе

«Мир танца»

на 2023 -2024 учебный год

Возраст учащихся: 12-17 лет

1 год обучения

(72 часа за год)

Разработчик:

Яковлева Любовь Павловна,

педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Данная программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее ДОТ) и может быть реализована с использованием исключительно этих технологий.

Особенностью дополнительной программы является введение в программу элементов современного фитнеса, что вносит разнообразие в танцевальный процесс и вызывает еще больший интерес у детей.

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 воспитанников в коллективе
- приобщить к работе в коллективе
- воспитать нравственные качества по отношению к окружающим
- воспитать чувства товарищества, ответственности и целеустремлённости
- приобщить ребёнка к здоровому образу жизни. В результате освоения данной программы воспитанники должны получить определенные знания и умения.

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 взрослым

Содержание изучаемого курса. 1 год обучения

Тема № 1 «Вводное занятие»

Теория: введение в предмет «фристайл», введение понятия «фристайл».

Тема № 2 «Общая физическая подготовка»

Теория: Объяснение терминов и схем движения на группы мышц (шеи, рук, корпуса, ног).

Практика: Выполнение определенной группы упражнений :

- наклоны
- повороты
- круговые движения головы, рук и корпуса
- различная ходьба с подниманием ног, бег.

Тема № 3 «Разминка по системе Пилатес»

Теория: Беседа и показ правильного и последовательного выполнения упражнений фитнеса по системе Пилатес. Обучение дыханию системы Пилатес.

Практика: Последовательное выполнение упражнений на разогрев всех групп мышц
разработка плечевого, поясничного и крестцового

Отделов мышц и суставов по системе Пилатес с помощью наклонов ,скручиваний, поворотов, отжиманий, махи (рук, ног), прыжки (на месте, вперед-назад, ноги вместе-ноги врозь, крестом), а так же Body баланс ,т.е. баланс тела по Пилатесу.

Тема № 4 «Развитие координации по системе координационной аэробики»

Теория: Объяснение понятия координации движения, и взаимодействие двух или более центров в одной комбинации.

Практика: Выполнение упражнений на координацию движения, начиная с 2-3 центров в одновременном параллельном движении.Выполнение движений на координацию при скручивании и наклоне корпуса.

Тема № 5 «Основы хип-хопа, постановка корпуса»

Теория: Объяснение терминологии хип – хоп танца. Базовые ознакомления с различными видами движений и комбинаций, а так же правильное их исполнение.

Практика: Выполнение основных танцевальных движений:

- раскачивающие, мягкие движения на полусогнутых ногах с полусогнутым корпусом, расслабленность мышц;
- смена позиций ног через легкий соскок, короткие прыжки и повороты.
- кач;
- simple кач (вверх, вниз, вправо, влево, усложнение и комбинирование);
- slide (с англ. «скольжение» - скользящий шаг);
- step (с англ. «шаг»: principal step, front step, straight step);
- turns (с англ. «повороты»);
- ball change (смена ног)

Тема № 6 «Stretch(растяжка), cooling down» по системе Пилатес

Теория: Объяснение терминологии – Stretch (растяжка), cooling down (восстановление дыхание), и методика исполнения данных упражнений по системе Пилатес.

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 по системе Пилатес.

Cooling down (с англ. «охлаждение») – восстановление дыхания, (по системе Пилатес) расслабление мышечной массы, выполняется в конце занятия.

Тема № 7 «Техника прыжка»

Теория: Объяснение выполнения техники и демонстрации разных видов прыжков.

Практика: Последовательное выполнение прыжков:

- hop (прыжок с двух ног на одну)
- jump (прыжок с двух ног на две ноги)

Так же при выполнении прыжков используются движения рук и корпуса.

Тема № 8 «Импровизация»

Теория: Объяснение терминологии – импровизация, беседа с воспитанниками о движении тела под заданное музыкальное сопровождение.

Практика: Выполнение танцевальных движений, связок с учетом пройденного материала, акцентов в музыке, мастерства и фантазии студийцев.

Тема № 9 «Постановочная работа, разучивание танцев»

Теория: Объяснение темы и идеи танца, прослушивание и разбор музыкального материала, рисунков танца, образов.

Практика: Повторение изученного материала, разучивание комбинаций, работа над выразительностью исполнения, прорабатывание отдельных элементов, связок, положений, поз.

Тема № 10 «Просмотр видеоматериалов»

Теория: Беседа с воспитанниками о танцевальных коллективах, трупп, танцевальном направлении просматриваемого фильма (балета), о хореографе – постановщике, используемой музыке в фильме (балете), объяснения темы и идеи данной постановки.

Практика: Просмотр видеоматериала.

Тема № 11: «Репетиционная работа»

Теория: Объяснение правильности выполнения техники движений

Практика: Оттачивание техники движений и выразительности их исполнения.

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:

- 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:

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

**Календарно-тематическое планирование по программе «Мир танца»
1 год обучения (2023-2024)**

№ п/п	Этапы урока	Кол- во часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
1	Вводное занятие. Введение в предмет «Фристайл»	1		
2	ОФП. Объяснение терминов и схем движения групп мышц	1		
3	ОФП. Объяснение терминов и схем движения групп мышц	1		
4	ОФП. Выполнение наклонов и поворотов корпуса	1		
5	ОФП. Круговые движения головы, рук и корпуса Постановочная работа ко дню учителя	1		
6	ОФП. Круговые движения головы, рук и корпуса Постановочная работа ко дню учителя	1		
7	ОФП. Различная ходьба с подниманием ног, бег. Постановочная работа	1		
8	ОФП. Р. Различная ходьба с подниманием ног, бег. Репетиционная работа	1		
9	ОФП. Р. Различная ходьба с подниманием ног, бег. Репетиционная работа	1		
10	Разминка (по системе Пилатес). Репетиционная работа	1		
11	Разминка. Упражнения на развитие координации, шаг гред вайн Репетиционная работа.	1		
12	Разминка. Упражнения на развитие координации, шаг гред вайн Репетиционная работа.	1		
13	Разминка. Репетиционная работа	1		
14	Разминка. Упражнения на развитие координации, шаг гред вайн Репетиционная работа. Работа над выразительностью исполнения	1		
15	Разминка. Упражнения на развитие координации, шаг гред вайн Репетиционная работа. Работа над выразительностью исполнения	1		
16	Разминка. Упражнения на развитие координации	1		
17	Разминка. Основы хип-хопа. Упражнения на развитие координации	1		
18	Разминка. Основы хип-хопа. Упражнения на развитие координации	1		
19	Разминка. Упражнения на развитие координации	1		
20	Разминка. Основы хип-хоп. Постановочная работа ко дню Матери Работа над выразительностью исполнения	1		
21	Разминка. Основы хип-хоп. Постановочная работа ко дню Матери Работа над выразительностью исполнения	1		

22	Разминка. Основы хип-хоп. Постановочная работа	1		
23	Разминка. Основы хип-хоп. Постановочная работа Работа над выразительностью исполнения	1		
24	Разминка. Основы хип-хоп. Постановочная работа Работа над выразительностью исполнения	1		
25	Разминка. Основы хип-хоп. Репетиционная работа	1		
26	Разминка. Основы хип-хоп. Техника прыжка. Репетиционная работа	1		
27	Разминка. Основы хип-хоп. Техника прыжка. Репетиционная работа	1		
28	Разминка. Основы хип-хоп. Техника прыжка.	1		
29	Разминка. Основы хип-хоп. Техника прыжка. Репетиционная работа	1		
30	Разминка. Основы хип-хоп. Техника прыжка. Репетиционная работа	1		
31	Разминка. Основы хип-хоп. Растяжка	1		
32	Разминка. Основы хип-хоп. Растяжка. Репетиционная работа	1		
33	Разминка. Основы хип-хоп. Растяжка. Репетиционная работа	1		
34	Разминка. Основы хип-хоп. Растяжка.	1		
35	Разминка. Основы хип-хоп. Растяжка. Репетиционная работа	1		
36	Разминка. Основы хип-хоп. Растяжка. Репетиционная работа	1		
37	Репетиционная работа Соединение артистичности и сложности исполнения	1		
38	Разминка. Растяжка. Репетиционная работа	1		
39	Разминка. Растяжка. Репетиционная работа	1		
40	Разминка. Постановочная работа к Новогоднему празднику	1		
41	Разминка. Растяжка. Постановочная работа. Работа над выразительностью исполнения	1		
42	Разминка. Растяжка. Постановочная работа. Работа над выразительностью исполнения	1		
43	Разминка. Постановочная работа.	1		
44	Постановочная работа. Репетиционная работа.	1		
45	Разминка. Растяжка. Репетиционная работа Соединение артистичности и сложности исполнения	1		
46	Разминка. Растяжка. Репетиционная работа Соединение артистичности и сложности исполнения	1		
47	Разминка. Растяжка. Репетиционная работа	1		
48	Разминка. Растяжка. Техника прыжка	1		
49	Разминка. Растяжка. Техника прыжка	1		
50	Разминка. Выполнение прыжка с 2-х ног на одну	1		
51	Разминка. Выполнение прыжка с 2-х ног на одну	1		
52	Разминка. Выполнение прыжка с 2-х ног на одну	1		
53	Разминка. Выполнение прыжка с 2-х ног на одну	1		
54	Разминка. Выполнение прыжка с 2-х ног на две	1		
55	Разминка. Выполнение прыжка с 2-х ног на две	1		
56	Разминка. Выполнение прыжка с 2-х ног на две	1		
57	Разминка. Соединение прыжков с движением корпуса	1		
58	Разминка. Соединение прыжков с движением корпуса	1		
59	Разминка. Соединение прыжков с движением корпуса	1		
60	Разминка. Соединение прыжков с движением корпуса	1		
61	Разминка. Соединение прыжков с движением корпуса	1		

62	Разминка. Соединение прыжков с движением рук	1		
63	Разминка. Растяжка. Постановочная работа.	1		
64	Разминка. Растяжка. Постановочная работа.	1		
65	Разминка. Выполнение движений с учётом фантазии студийцев	1		
66	Разминка. Выполнение движений с учётом фантазии студийцев. Постановочная работа к празд.23 фев. и 8 марта	1		
67	Разминка. Выполнение движений с учётом фантазии студийцев. Постановочная работа к празд.23 фев. и 8 марта	1		
68	Разминка. Выполнение движений с учётом фантазии студийцев	1		
69	Разминка. Выполнение движений с учётом фантазии студийцев. Постановочная работа	1		
70	Разминка. Выполнение движений с учётом фантазии студийцев. Постановочная работа	1		
71	Разминка. Выполнение движений с учётом фантазии студийцев.	1		
72	Итоговое занятие.	1		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе

«Мир танца»

на 2024 -2025 учебный год

Возраст учащихся: 12-17 лет

2 год обучения

(72 часа за год)

Разработчик:

Яковлева Любовь Павловна,

педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Данная программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее ДОТ) и может быть реализована с использованием исключительно этих технологий.

Особенностью дополнительной программы является введение в программу элементов современного фитнеса, что вносит разнообразие в танцевальный процесс и вызывает еще больший интерес у детей.

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 воспитанников в коллективе
- приобщить к работе в коллективе
- воспитать нравственные качества по отношению к окружающим
- воспитать чувства товарищества, ответственности и целеустремлённости
- приобщить ребёнка к здоровому образу жизни. В результате освоения данной программы воспитанники должны получить определенные знания и умения.

Содержание изучаемого курса. 2 год обучения

Тема № 1 «Вводное занятие»

Теория Повторение изученного материала 1 года обучения.

Тема № 2 «Разминка» (разогрев всех групп мышц)

Теория: Беседа и показ правильного и последовательного выполнения упражнений по системе Пилатес.

Практика: Последовательное выполнение упражнений на разогрев всех групп мышц по системе Пилатес:

разработка плечевого, поясничного и крестцового

Отделов мышц и суставов с помощью наклонов ,скручиваний, поворотов, отжиманий, мах (рук, ног), прыжки (на месте, вперед-назад, ноги вместе -ноги врозь, крестом), а так же Water balance, т.е. баланс тела.

Тема № 3 «Развитие координации по системе координационной аэробики»

Теория: Объяснение техники выполнения движений на координацию.

Практика: Выполнение упражнений на координацию движения, начиная с 2-3 центров в одновременном параллельном движении.

Тема № 4 «Основы хип-хопа, постановка корпуса»

Теория: Беседа и просмотр видеоматериалов танцев стиля «хип-хоп»

Практика: Выполнение основных танцевальных движений:

раскачивающие, мягкие движения на полусогнутых ногах с полусогнутым корпусом, расслабленность мышц;

смена позиций ног через легкий соскок, короткие прыжки и повороты.

кач;

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

slide (с англ. «скольжение» - скользящий шаг);

step (с англ. «шаг»: principal step, front step, straight step);

turns (с англ. «повороты»);

ball change (смена ног)

Тема № 5 «Stretch, cooling down»

Теория: Объяснение методики исполнения упражнений на растяжение мышц по системе Пилатес.

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 (по системе Пилатес).

Cooling down (с англ. «охлаждение») – восстановление дыхания, расслабление мышечной массы, выполняется в конце занятия.

Тема № 6 «Техника прыжка»

Теория: Объяснение выполнения техники и демонстрации разных видов прыжков.

Практика: Последовательное выполнение прыжков:

hop (прыжок с двух ног на одну)

jump (прыжок с двух ног на две ноги)

Так же при выполнении прыжков используются движения рук и корпуса.

Тема № 7 «Импровизация»

Теория: Беседа с воспитанниками о движении тела под заданное музыкальное сопровождение.

Практика: Выполнение танцевальных движений, связок с учетом пройденного материала, акцентов в музыке, мастерства и фантазии студийцев.

Тема № 8 «Постановочная работа, разучивание танцев»

Теория: Объяснение темы и идеи танца, прослушивание и разбор музыкального материала, рисунков танца, образов.

Практика: Повторение изученного материала, разучивание комбинаций, работа над выразительностью исполнения, прорабатывание отдельных элементов, связок, положений, поз.

Тема № 9 «Просмотр видеоматериалов»

Теория: Беседа с воспитанниками о танцевальных коллективах, трупп, танцевальном направлении просматриваемого фильма (балета), о хореографе –

постановщике, используемой музыке в фильме (балете), объяснения темы и идеи данной постановки.

Тема № 10 «Репетиционная работа»

Практика: Отработка танцевальных элементов и композиций и номера в целом. Оттачивание актёрского мастерства.

Планируемые результаты 2-го обучения:

Предметные:

- знание техники различных базовых движений
- знание техники более сложных движений танца хип-хоп
- владение своим телом в ритме музыки, быть пластичным и координированным
- использование пространства в танце, в различных направлениях
- выполнение движений в различных ритмических рисунках.

Личностные:

умение импровизировать и самостоятельно составлять более сложные танцевальные композиции

развитие художественно-эстетического мышления
владение культурой речи и культурного общения.

Метапредметные:

освоение навыков общения, коллективной деятельности, самоорганизации детского коллектива для решения различных задач
владение культурой общения со сверстниками и взрослыми.

**Календарно-тематическое планирование по программе «Мир танца»
2 год обучения (2024-2025)**

№ пп	Этапы урока	Кол- во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Вводное занятие . Повторение изученного материала.	1		
2	Разминка(упражнения на разогрев всех групп мышц). Упражнения на развитие координации (ви степ)	1		
3	Разминка(упражнения на разогрев всех групп мышц). Упражнения на развитие координации (ви степ)	1		
4	Разминка. Упражнения на развитие координации (ви степ с руками)	1		
5	Разминка. Упражнения на развитие координации в повороте. Постановочная работа ко дню учителя	1		
6	Разминка. Упражнения на развитие координации в повороте. Постановочная работа ко дню учителя	1		
7	Разминка. Постановочная работа	1		
8	Разминка. Упражнения на развитие координации в повороте. Репетиционная работа	1		
9	Разминка. Упражнения на развитие координации в повороте. Репетиционная работа	1		
10	Разминка. Репетиционная работа	1		
11	Разминка. Упражнения на развитие координации, шаг гред вайн Репетиционная работа.	1		
12	Разминка. Упражнения на развитие координации, шаг гред вайн Репетиционная работа.	1		
13	Разминка. Репетиционная работа	1		
14	Разминка. Упражнения на развитие координации, шаг гред вайн Репетиционная работа. Работа над выразительностью исполнения	1		
15	Разминка. Упражнения на развитие координации, шаг гред вайн Репетиционная работа. Работа над выразительностью исполнения	1		
16	Разминка. Упражнения на развитие координации	1		
17	Разминка. Основы хип-хопа. Упражнения на развитие координации	1		
18	Разминка. Основы хип-хопа. Упражнения на развитие координации	1		
19	Разминка. Упражнения на развитие координации	1		
20	Разминка. Основы хип-хоп. Постановочная работа ко дню Матери Работа над выразительностью исполнения	1		
21	Разминка. Основы хип-хоп. Постановочная работа ко дню Матери	1		
22	Разминка. Основы хип-хоп. Постановочная работа	1		
23	Разминка. Основы хип-хоп. Постановочная работа Работа над выразительностью исполнения	1		
24	Разминка. Основы хип-хоп. Постановочная работа Работа над выразительностью исполнения	1		
	Разминка. Основы хип-хоп. Репетиционная работа	1		

25				
26	Разминка. Основы хип-хоп. Техника прыжка. Репетиционная работа	1		
27	Разминка. Основы хип-хоп. Техника прыжка. Репетиционная работа	1		
28	Разминка. Основы хип-хоп. Техника прыжка.	1		
29	Разминка. Основы хип-хоп. Техника прыжка.			
30	Разминка. Основы хип-хоп. Техника прыжка. Репетиционная работа			
31	Разминка. Основы хип-хоп. Растяжка	1		
32	Разминка. Основы хип-хоп. Растяжка. Репетиционная работа	1		
33	Разминка. Основы хип-хоп. Растяжка. Репетиционная работа	1		
34	Разминка. Основы хип-хоп. Растяжка.	1		
35	Разминка. Основы хип-хоп. Растяжка. Репетиционная работа	1		
36	Разминка. Основы хип-хоп. Растяжка. Репетиционная работа	1		
37	Репетиционная работа Соединение артистичности и сложности исполнения	1		
38	Разминка. Растяжка. Репетиционная работа	1		
39	Разминка. Растяжка. Репетиционная работа	1		
40	Разминка. Постановочная работа к Новому году	1		
41	Разминка. Растяжка. Постановочная работа. Работа над выразительностью исполнения	1		
42	Разминка. Растяжка. Постановочная работа. Работа над выразительностью исполнения	1		
43	Разминка. Постановочная работа.	1		
44	Постановочная работа. Репетиционная работа.	1		
45	Разминка. Растяжка. Репетиционная работа Соединение артистичности и сложности	1		
46	Разминка. Растяжка. Репетиционная работа Соединение артистичности и сложности	1		
47	Разминка. Растяжка. Репетиционная работа	1		
48	Разминка. Растяжка. Техника прыжка	1		
49	Разминка. Растяжка. Техника прыжка	1		
50	Разминка. Выполнение прыжка с 2-х ног на одну	1		
51	Разминка. Выполнение прыжка с 2-х ног на одну	1		
52	Разминка. Выполнение прыжка с 2-х ног на одну	1		
53	Разминка. Выполнение прыжка с 2-х ног на одну	1		
54	Разминка. Выполнение прыжка с 2-х ног на две	1		
55	Разминка. Выполнение прыжка с 2-х ног на две	1		
56	Разминка. Выполнение прыжка с 2-х ног на две	1		
57	Разминка. Соединение прыжков с движением корпуса	1		
58	Разминка. Соединение прыжков с движением корпуса	1		
59	Разминка. Соединение прыжков с движением корпуса	1		
60	Разминка. Соединение прыжков с движением корпуса	1		
61	Разминка. Соединение прыжков с движением корпуса	1		
62	Разминка. Соединение прыжков с движением рук	1		
63	Разминка. Растяжка. Постановочная работа.	1		
64	Разминка. Растяжка. Постановочная работа.			
65	Разминка. Выполнение движений с учётом фантазии студийцев	1		
66	Разминка. Выполнение движений с учётом фантазии студийцев. Постановочная работа к праздникам 23 февраля и 8 марта	1		
67	Разминка. Выполнение движений с учётом фантазии студийцев. Постановочная работа к праздникам 23 февраля и 8 марта	1		
68	Разминка. Выполнение движений с учётом фантазии студийцев	1		

69	Разминка. Выполнение движений с учётом фантазии студийцев. Постановочная работа	1		
70	Разминка. Выполнение движений с учётом фантазии студийцев. Постановочная работа	1		
71	Разминка. Выполнение движений с учётом фантазии студийцев.	1		
72	Итоговое занятие	1		

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы

1. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Литература для педагогов

1. Васильева М. Танец .- М. Искусство ,2020
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. - М.: «ФиС», 2022.
3. Захаров Р. Искусство балетмейстера .- м.,2022
4. Захаров Р. Сочинение танца . –М.. Искусство ,2020
5. Захаров Р. Радуга танца . –М., Искусство . 2022
6. Кауль Н. Как научить танцевать .-Ростов 2020
7. Лиёпа М.Вчера и сегодня в балете .-М .,2021
8. Никитин В . Модерн- джаз танец М.,2023
9. Основы современного танца. –М.,МГУКИ .2022
10. Плетнев Л . Павлова Т. Линия танца . Книга 1 и 2 –М., 2024
11. Страна волшебная –балет: Очерки. –М., Дет. Лит.,2020
12. Смиит Люси . Танцы . Начальный курс . –М.,2021
13. Шереметьев Н. Танец на эстраде .-М., Искусство .2023
14. Эльяш Н. Образы танца .-М., Знание .2022
15. 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://xn-->

Литература для детей:

- Фадин В.. Музыка для учащихся . М., 2020
- Жук Л. Музыкальная шкатулка . Красико-принт. 2021
- Лихеев Л. Музыкальный словарь в рассказах .М .,2022
- Вахрамеева Т. Справочник по музыкальной грамоте . М., Музыка. 2007
- Русские народные танцы . М.,2020
- Музыка .2020
- Юдина И. Первые уроки музыки и творчества . М., Аквариум .2021 Прохоров И. Музыкальная
 - литература зарубежных стран . М
 - Критская Е. Музыка. М., Просвещение .2023