

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЦЕНТР ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА
КИРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Программа принята
на педагогическом совете
ГБУ ДО ЦДЮТТ

«30» августа 2016 г.



«Утверждаю»
Директор ГБУ ДО ЦДЮТТ

Ясинская Е.С.

«05» сентября 2016г.

58.1-02

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«СОВРЕМЕННЫЕ СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ»

Срок реализации программы: 2 года
Возраст учащихся: 10 – 15 лет

Автор-составитель: Шкляревская А.Г.,
педагог дополнительного образования ГБУ ДО ЦДЮТТ

Санкт-Петербург
2013

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Современные спортивные танцы» рассчитана на детей и подростков 10-15 лет.

В современном обществе умение красиво танцевать является признаком хорошего тона, а владение стилями современных танцев позволит всегда быть на высоте, чувствовать уверенность в себе.

Современный танец — актуально сегодня, завтра, всегда! Яркой отличительной особенностью современных танцев является то, что они очень динамичны и изменчивы — постоянно появляются новые танцевальные направления, совершенствуются уже существующие... Занятие современными танцами — это уникальная возможность научиться владеть различными стилями современного 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 образовательной программы – физкультурно-спортивная.

Отличительная особенность программы

Отличием данной образовательной программы (ОП) от аналогичных ОП, направленных на воспитание и развитие у детей танцевальной техники, является то, что ее основой является хип-хоп-техника которая объединяет множество танцевальных стилей и направлений. Hip-hop – одно из ведущих направлений современных танцев, порожденное культурой большого города. Хип-хоп в настоящее время является ведущим танцевальным направлением западной и российской танцевальной культуры и эстрады, этот стиль современного танца приобрел огромную популярность во всем мире. Он - ведущая сила поколения, проникающая в сердца практически всех. Хип-хоп-танец оказался настолько гибким, что он готов принимать в себя все новые и новые элементы и стили, будь то рэгги, латина, джаз, модерн, сальса, фанк, поп, bellydance и другие стили.

В период обучения проведение занятий построено по принципу дополнения и соединения разделов и тем, что делает занятие более эмоциональным, музыкально разнообразным, а также способствует равномерному распределению психоэмоциональной нагрузки и раскрепощению ребенка.

Программный материал изложен с учетом психофизических особенностей средних школьников: слабого развития мышц, быстрой утомляемости, чрезвычайной подвижности, неумения длительное время удерживать внимание на предмете. Поэтому предусматривается осторожное увеличение нагрузки, чередование быстрых и медленных темпов, переключение внимания на тренинг.

Актуальность и педагогическая целесообразность образовательной программы

В нашем понимании гармоничное развитие личности тесно связано с процессом формирования ее духовных запросов, с одной стороны, и с реализацией творческих возможностей, с другой. Оба эти процесса идут в теснейшей связи друг с другом, находятся в диалектическом единстве.

Актуальность настоящей ОП прежде всего заключается в том, что по мере реализации ОП дети:

- Получают представление о современном танцевальном искусстве.
- Изучают базовые движения современных танцевальных направлений.
- Приобретают опыт в исполнении современного танца, который содействует яркому выявлению творческой индивидуальности ребенка.

Цель образовательной программы

Цель образовательной программы – создать условия для развития творческих способностей учащихся путем приобретения ими теоретических знаний и практических навыков в области современного танца.

Задачи образовательной программы

Обучающие (для ОП на 216 ч):

- ознакомить с миром современного танцевального искусства;
- обучать базовым танцевальным элементам движений современных направлений, таких как: R'n'B, Hip-hop, Girl Hip-Hop, The Krump, Electric boogie, Crip Walk или C-Walk, Street-dance, Go-go;
- обучать навыкам актерской выразительности, сольного и ансамблевого исполнения;
- обучать самостоятельной постановке танцевального номера.

Обучающие (для ОП на 144 ч):

- ознакомить с современным танцевальным миром искусства;
- обучать базовым танцевальным элементам движений современных направлений, таких как: R'n'B, Hip-hop, Girl Hip-Hop, The Krump, Electric boogie, Crip Walk или C-Walk, Street-dance, Go-go;
- обучать навыкам актерской выразительности, сольного и ансамблевого исполнения.

Развивающие (одинаковы для ОП на 216 ч и 144 ч):

- развивать музыкально-ритмическую координацию;
- совершенствовать музыкально-двигательную память;
- формировать правильную осанку;
- развивать пластику тела;
- развивать внимание;
- развивать двигательное воображение;
- формировать навыки пластического движения, пробудить образное мышление;
- формировать технику исполнения современного танца;
- развивать творческие способности.

Воспитательные (одинаковы для ОП на 216 ч и 144 ч):

- воспитывать чувство ответственности;
- формировать целеустремлённость;
- формировать чувство коллективизма;
- формировать положительное отношение к процессу обучения.

Ожидаемый результат

По окончании обучения по данной образовательной программе учащиеся должны знать:

- танцевальную терминологию;
- базовые движения изучаемых танцевальных направлений;

должны уметь (для ОП на 216 ч):

- владеть приемами правильного исполнения движений современных танцевальных направлений;
- самостоятельно отрабатывать танцевальные движения;
- самостоятельно придумывать новые движения;
- выражать эмоционально-зримые образы музыки посредством пластических этюдов, композиций;
- уметь свободно и легко исполнить упражнения на координацию корпуса, рук, ног, головы;
- слышать и понимать темп и ритм музыки;
- правильно подбирать музыку для постановки тематических танцевальных номеров и этюдов;
- создавать музыкально-двигательный образ;
- владеть элементами сценического действия, как средствами выражения своих мыслей, чувств и физических ощущений;
- общаться в коллективе;
- проявлять творческую инициативу;
- правильно оценивать увиденный художественный материал.

должны уметь (для ОП на 144 ч):

- владеть приемами правильного исполнения движений современных танцевальных направлений;
- самостоятельно придумывать новые движения;

- выражать эмоционально-зримые образы музыки посредством пластических этюдов, композиций;
- уметь исполнить упражнения на координацию корпуса, рук, ног, головы;
- слышать и понимать темп и ритм музыки;
- создавать музыкально-двигательный образ;
- владеть элементами сценического действия, как средствами выражения своих мыслей, чувств и физических ощущений;
- общаться в коллективе.

должны быть:

- творчески активными личностями;
- коммуникабельными и доброжелательными членами коллектива;
- способными к самоконтролю и самооценке.

Сроки реализации образовательной программы, режим занятий и характеристика детей, участвующих в реализации данной образовательной программы

Программа рассчитана на два года обучения. Срок реализации программы 1-го года обучения - 216 часов, при режиме занятий 3 раза в неделю по 2 ч (возможно 2 раза в неделю по 3 ч). Также возможна реализация программы 1-го года обучения за 144 ч (режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа).

Возраст учащихся - 10-14 лет. Наполняемость группы – до 15 человек.

Срок реализации программы 2-го года обучения - 216 часов, при режиме занятий 3 раза в неделю по 2 ч (возможно 2 раза в неделю по 3 ч). Также возможна реализация программы 2-го года обучения за 144 ч (режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа).

Возраст учащихся - 11-15 лет. Наполняемость группы – до 12 человек.

При записи в объединение специальная подготовка для учащегося не требуется.

Способы определения результативности ОП и формы подведения итогов реализации образовательной программы.

Результаты освоения программы педагог фиксирует в диагностической карте результативности учебно-воспитательного процесса (ДК). В ДК перечислены характеристики обучаемого и показатели его работы. К характеристикам

обучаемого относятся: культура поведения, творческие способности, активность на занятиях. К показателям относятся: сложность выполненных заданий, самостоятельность при выполнении заданий, качество выполнения заданий, участие в конкурсах, и другое. По мере реализации программы явно видны изменения и характеристик, и показателей. Это значительно облегчает объективный анализ изменения личности ребенка и его физических и духовных возможностей. Кроме того, при общении с родителями выясняются изменения, произошедшие с ребенком в связи с посещением им занятий. Эти сведения отмечаются в карте и учитываются при дальнейшей работе.

Формы проверки ожидаемых результатов: самостоятельная работа, творческая работа, коллективный анализ проделанной работы. Для подведения итогов по каждой теме программы используются такие формы, как практическая работа, самостоятельная работа, коллективное обсуждение. Способом подведения итогов реализации ОП можно считать творческий отчет (выступление учащихся, индивидуальное или коллективное).

По всем темам оценка работ только конструктивная. Педагог отмечает хорошие стороны работы и объясняет, что необходимо доделать или переделать для того, чтобы данная работа была выполнена на отлично. Педагог стремится создать доброжелательную атмосферу на занятиях, создать ситуацию успеха.

Учебно-воспитательная работа

Воспитательная работа является главной работой педагога дополнительного образования. В течение каждого занятия педагог в ненавязчивой форме воспитывает патриотическое отношение к своему городу, уважение к старшему поколению, к своим товарищам, к труду.

Дети участвуют в учебно-массовых мероприятиях, проводимых в рамках ЦДЮТТ Кировского района (Новый год, подведение итогов года и т.д.), района и города (концерты, фестивали и др.), что позволяет дополнительно приобрести навыки общения, ещё более расширить кругозор и почувствовать значимость своего труда.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

Наименование разделов и тем	Количество часов		
	Теория	Практика	Всего
Раздел 1.Музыкальное движение	2,5	8,5	11
Тема 1.1. Введение	0,5	0,5	1
Тема 1.2. Музыкально – ритмическое воспитание	1	3	4
Тема 1.3.Приемы музыкально-двигательной выразительности	1	5	6
Раздел 2. Современные танцевальные направления	16	126	142
Тема 2.1. R'n'B	4	24	28
Тема 2.2. Hip-hop	4	54	58
Тема 2.3. Girl Hip-Hop	4	23	27
Тема 2.4. Street-dance	4	25	29
Раздел 3. Физическая подготовка	0,5	48,5	49
Тема 3.1. Разминка	-	4	4
Тема 3.2. Укрепление плечевого пояса и мышц рук	-	6	6
Тема 3.3. Укрепление мышц ног, ягодиц, передних бедренных мышц.	-	6	6
Тема 3.4. Укрепление мышц брюшного пресса, формирование осанки	-	6	6
Тема 3.5. Дыхательная гимнастика	0,5	1,5	2
Тема 3.6. Стрейтчинг	-	20	20
Тема 3.7. Расслабление	-	5	5
Итоговое занятие	-	4	4
Учебно-массовые мероприятия	-	10	10
Итого часов	19	197	216

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

Наименование разделов и тем	Количество часов		
	Теория	Практика	Всего
Раздел 1.Музыкальное движение	2,5	4,5	7

Тема 1.1. Введение	0,5	0,5	1
Тема 1.2. Музыкально – ритмическое воспитание	1	2	3
Тема 1.3. Приемы музыкально-двигательной выразительности	1	2	3
Раздел 2. Современные танцевальные направления	8	83	91
Тема 2.1. R'n'B	2	16	18
Тема 2.2. Hip-hop	2	36	38
Тема 2.3. Girl Hip-Hop	2	14	16
Тема 2.4. Street-dance	2	17	19
Раздел 3. Физическая подготовка	0,5	31,5	32
Тема 3.1. Разминка	-	2	2
Тема 3.2. Укрепление плечевого пояса и мышц рук	-	4	4
Тема 3.3. Укрепление мышц ног, ягодиц, передних бедренных мышц.	-	4	4
Тема 3.4. Укрепление мышц брюшного пресса, формирование осанки	-	4	4
Тема 3.5. Дыхательная гимнастика	0,5	1,5	2
Тема 3.6. Стрейтчинг	-	12	12
Тема 3.7. Расслабление	-	4	4
Итоговое занятие	-	4	4
Учебно-массовые мероприятия	-	10	10
Итого часов	11	133	144

Задачи образовательной программы 1 года обучения

Обучающие (для ОП на 216 ч):

- ознакомить с миром современного танцевального искусства;
- обучать базовым танцевальным элементам движений современных направлений, таких как: R'n'B, Hip-hop, Girl Hip-Hop, Street-dance;
- обучать навыкам актерской выразительности, сольного и ансамблевого исполнения

Обучающие (для ОП на 144 ч):

- ознакомить с современным танцевальным миром искусства;
- обучать базовым танцевальным элементам движений современных направлений, таких как: R'n'B, Hip-hop, Girl Hip-Hop, Street-dance;

- обучать навыкам сольного и ансамблевого исполнения.

Развивающие (одинаковы для ОП на 216 ч и 144 ч):

- развивать музыкально-ритмическую координацию;
- совершенствовать музыкально-двигательную память;
- формировать правильную осанку;
- развивать пластику тела;
- развивать внимание;
- развивать двигательное воображение;
- формировать навыки пластического движения, пробудить образное мышление;
- формировать технику исполнения современного танца;
- развивать творческие способности.

Воспитательные (одинаковы для ОП на 216 ч и 144 ч):

- воспитывать чувство ответственности;
- формировать целеустремлённость;
- формировать чувство коллективизма;
- формировать положительное отношение к процессу обучения.

Ожидаемый результат реализации программы 1 – го года обучения

По окончании 1 – го года обучения по данной образовательной программе учащиеся должны знать:

- танцевальную терминологию;
- базовые движения изучаемых танцевальных направлений;

должны уметь (для ОП на 216 ч):

- владеть приемами правильного исполнения движений современных танцевальных направлений;
- выражать эмоционально-зримые образы музыки посредством пластических этюдов, композиций;
- уметь свободно и легко исполнить упражнения на координацию корпуса, рук, ног, головы;
- слышать и понимать темп и ритм музыки;
- создавать музыкально-двигательный образ;
- владеть элементами сценического действия, как средствами выражения своих мыслей, чувств и физических ощущений;
- общаться в коллективе;

- проявлять творческую инициативу.

должны уметь (для ОП на 144 ч):

- владеть приемами правильного исполнения движений современных танцевальных направлений;
- выражать эмоционально-зримые образы музыки посредством пластических этюдов, композиций;
- уметь исполнить упражнения на координацию корпуса, рук, ног, головы;
- слышать и понимать темп и ритм музыки;
- создавать музыкально-двигательный образ;
- общаться в коллективе.

должны быть:

- коммуникабельными и доброжелательными членами коллектива;
- способными к самоконтролю и самооценке.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

Количество учебных часов в образовательной программе на 216 часов увеличивается по сравнению с образовательной программой на 144 часа, в основном, за счёт практической работы. Выполняется большее количество упражнений; уделяется больше времени на тщательность исполнения отдельных танцевальных элементов. Кроме того, в образовательной программе на 216 часов упор делается на формирование самостоятельности и творческого подхода при выполнении учебных задач.

Раздел 1. Музыкальное движение

Тема 1.1. Введение

- ✓ Основные музыкальные понятия: музыкальные размеры,
музыкальная фраза,
сильные и слабые доли.

Практическая работа:

- Выполнение упражнения «Ассоциации» - направленного на развитие эмоционального восприятия музыки (см. приложение № 1).
- Выполнение упражнения «Пантомима» - направленного на умение слушать, слышать, воспринимать (см. приложение № 1).
- Выполнение упражнений, направленных на развитие воображения и фантазии.

Тема 1.2. Музыкально- ритмическое воспитание

- ✓ Понятия «темп» и «ритм».
- ✓ Танцевальный шаг.

Практическая работа:

- Выполнение упражнения «Аплодисменты» - направленного на развитие чувства ритма (см. приложение № 1) .
- Импровизация танцевальных композиций.
- Вытягивание ноги вперед, в сторону, назад из первой позиции.
- Вытягивание носка вперед и натягивание носка на себя.
- Ходьба по часовой стрелке, против часовой стрелки с левой ноги, с правой ноги; шаги с хлопком на сильную долю; шаги на полупальцах; на пятках, переменный шаг, шаг с поднятым бедром. Шаг с акцентом на сильную долю.
- Бег с замедлением и ускорением.
- Бег на месте, в продвижении по диагонали с отбрасыванием ног от колена назад с вытянутой стопой.
- Переступание из стороны в сторону.
- Притоп с хлопками в ладоши.
- Притоп в комбинации с шагами вперед, в сторону, назад.
- Подскоки.
- Пространственные построения: линия, шеренга, колонна, круг (внутренний, внешний), диагональ, интервал.

Тема 1.3. Приемы музыкально-двигательной выразительности

- ✓ Приемы музыкально-двигательной выразительности:

пружинные движения,
маховые движения,
плавные движения,
движения эмоционально-динамического характера.

Практическая работа:

- Выполнение упражнений «Кукловод», «Кривое зеркало» и любых других упражнений, направленных на развитие двигательной памяти и памяти о тактильных ощущениях (см. приложение № 1).

Освоение пружинных движений:

- Приседания.
- Полуприседания.
- Пружинное движение ногами - полуприсед, с последующим подъемом на носки.
- Прыжковые движения: подпрыгивание на двух ногах; подскоки с ноги на ногу; легкие подскоки; сильные подскоки.
- Выполнение упражнения “Попрыгунчики” (пружинное подпрыгивание).
- Полуприседание напряженное, полуприседание пружинное; для ступни; выпады вперед и в сторону с пружинным движением в колене и т. д.
- Пружинное движение руками – руки в стороны, сгибание руки одновременно во всех суставах, прижать локти к бокам, кисти в стороны. Разогнуть руки в стороны, подняв кисти вверх.

Освоение маховых движений:

- Поднятие ноги с вытянутым носком вперед, в сторону до прямого угла.

Освоение плавных движений:

- Выполнение упражнения “Тугая резинка” (плавное полуприседание).
- Выполнение упражнения “Морская волна” (плавное движение рук).

Движения исполняются слитно, то есть между движением вниз и вверх или вперед и назад остановок не делается.

Основные движения эмоционально-динамического характера:

- Ходьба: спокойно-сдержанная; неторопливая; высоко поднимая колени; бодрая; различного характера (высокий и осторожный шаг); с продвижением вперед и на месте; на полупальцах; плавная; топающий шаг на всей ступне; пружинный шаг; высокий и тихий шаг; решительный и настороженный шаг.
- Бег: легкий; неторопливый танцевальный, стремительный, широкий; легкий пружинный, пружинный с прыжками; на месте и стремительный.
Задача - учить изменять характер бега.

- Выполнение упражнения “Ускоряй и замедляй”.
- Выполнение упражнения “То бегом, то шагом”.
- Подготовка к вращениям – повороты из стороны в сторону на 180°.
- Вращения по диагонали.

Раздел № 2. Современные танцевальные направления

Тема 2.1. R'n'B

- Характеристика направления R'n'B (см. приложение №2).

Практическая работа:

- Выполнение упражнения на сокращения отдельных мышц корпуса.
- Волнообразные движения.
- Вращения и повороты.
- Танцевальные комбинации движений этого стиля.
- Элементы джазовых движений.

Тема 2.2. Hip-hop

- Характеристика направления Hip-hop (см. приложение №2).

Практическая работа:

- Подпрыгивания.
- Скольжения, «слайды»
- Изолированные движения отдельными частями тела
- Волнообразные движения
- Связки танцевальных элементов движений, данного танцевального направления.

Тема 2.3. Girl Hip-Hop

- Характеристика направления Girl Hip-hop (см. приложение №2).

Практическая работа:

- Подпрыгивания
- Скольжения, «слайды».
- Изолированные движения отдельными частями тела.

- Волнообразные движения.
- Элементы восточных танцев.
- Связки танцевальных элементов движений данного танцевального направления.

Тема 2.4. Street-dance

- Характеристика направления Street-dance (см. приложение №2).

Практическая работа:

- Соединения базовых элементов Crip Walk или C-Walk, Electric boogie, The Krump, Girl Hip-Hop, Hip-hop, R'n'B в один взаимосвязанный танец.

Раздел № 3. Физическая подготовка

Тема 3.1. Разминка

Практическая работа:

Выполнение упражнений, направленных на разогрев мелких группы мышц.

- Упражнения для мышц шеи: наклоны головы вперед, вправо, влево.
Запрокидывание головы назад.
- Упражнения для кистей и пальцев рук:
сгибание кистей вниз, вверх;
круговые движения;
движение рук из стороны в сторону.
- Прогибы корпуса в направлении вперед, назад, в сторону.
- Акцентированная ходьба с движением рук.
- Бег.
- Махи ногой в сторону, вперед, назад.
- Приседания.
- Упражнения на координацию.
- Круговые движения руками.

Тема 3.2. Укрепление плечевого пояса и мышц рук

Практическая работа:

- Отжимание.
- Плечевой пресс.
- Боковой подъем рук.
- Концентрированные сгибания рук в положениях сидя, стоя.
- Пульсирующие сгибания рук.

Тема 3.3. Укрепление мышц ног, ягодиц, передних бедренных мышц

Практическая работа:

- Приседание «плие».
- Приседания на одной ноге.
- Сгибание ног лежа.
- Упражнение «велосипед», «ножницы», «цифры».
- Лежа на спине, подъем ягодиц вверх.

Тема 3.4. Укрепление мышц брюшного пресса, формирование осанки

Практическая работа:

- Вдавливание поясницы.
- Наклоны «квадратик».
- Полный наклон.
- Перекаты.
- Лежа на животе, прогибы назад, «лодочка».
- Упражнение «Кошечка».
- Группировка.
- Пресс.

Тема 3.5. Дыхательная гимнастика

- ✓ Как мы дышим?
- ✓ Общие правила выполнения дыхательных упражнений.
- ✓ Как дышать – через рот или нос? Частота дыхания. Как удлинять выдох.

Практическая работа:

- Звуко – двигательные дыхательные упражнения.
- Игры, позволяющие закрепить привычку удлинять выдох.
- Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 3.6. Стрейтчинг

Практическая работа:

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

- Растягивания в шпагат.
- Прогибы.
- «Бабочка».
- «Лотос».
- «Лягушка».

Комплекс поз с выдерживанием их 30 секунд.

Тема 3.7. Расслабление

Практическая работа:

- Упражнение «Куколка», направленное на постепенное расслабление.
- Полное расслабление - « музыкальная релаксация».

Учебно-массовые мероприятия

Учебно-массовые мероприятия проводятся по тематике объединения в рамках объединения: концерты, конкурсы. Также учащиеся участвуют в мероприятиях (фестивали, концерты, конкурсы) районного и городского уровней.

План учебно-массовых мероприятий составляется ежегодно.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год обучения

Наименование разделов и тем	Количество часов		
	Теория	Практика	Всего
Раздел 1.Музыкальное движение	0,5	3,5	4
Тема 1.1.Приемы музыкально-двигательной выразительности	0,5	3,5	4
Раздел 2. Современные танцевальные направления	18	140	158
Тема 2.1. Hip-hop	2	30	32
Тема 2. 2. The Krump	3	19	22
Тема 2. 3. Electric boogie	3	18	21
Тема 2. 4. Crip Walk или C-Walk	3	18	21
Тема 2.5. Street-dance	4	36	40
Тема 2.6. Go-go	3	19	22
Раздел 3. Физическая подготовка	0,5	39,5	40
Тема 3.1. Разминка	-	4	4
Тема 3.2. Укрепление плечевого пояса и мышц	-	5	5

рук			
Тема 3.3. Укрепление мышц ног, ягодиц, передних бедренных мышц.	-	5	5
Тема 3.4. Укрепление мышц брюшного пресса, формирование осанки	-	5	5
Тема 3.5. Дыхательная гимнастика	0,5	1,5	2
Тема 3.6. Стрейтчинг	-	16	16
Тема 3.7. Расслабление	-	3	3
Итоговое занятие	-	4	4
Учебно-массовые мероприятия	-	10	10
Итого часов	19	197	216

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год обучения

Наименование разделов и тем	Количество часов		
	Теория	Практика	Всего
Раздел 1.Музыкальное движение	0,5	2,5	3
Тема 1.1.Приемы музыкально-двигательной выразительности	0,5	2,5	3
Раздел 2. Современные танцевальные направления	12	85	97
Тема 2.1. Hip-hop	2	20	22
Тема 2. 2. The Krump	2	10	12
Тема 2. 3. Electric boogie	2	9	11
Тема 2. 4. Crip Walk или C-Walk	2	9	11
Тема 2.5. Street-dance	2	28	30
Тема 2.6. Go-go	2	9	11
Раздел 3. Физическая подготовка	0,5	29,5	30
Тема 3.1. Разминка	-	3	3
Тема 3.2. Укрепление плечевого пояса и мышц рук	-	4	4
Тема 3.3. Укрепление мышц ног, ягодиц, передних бедренных мышц.	-	4	4
Тема 3.4. Укрепление мышц брюшного пресса, формирование осанки	-	4	4
Тема 3.5. Дыхательная гимнастика	0,5	1,5	2
Тема 3.6. Стрейтчинг	-	10	10
Тема 3.7. Расслабление	-	3	3

Итоговое занятие	-	4	4
Учебно-массовые мероприятия	-	10	10
Итого часов	13	131	144

Задачи образовательной программы 2 –го года обучения

Обучающие (для ОП на 216 ч):

- продолжить знакомить с миром современного танцевального искусства;
- обучать базовым танцевальным элементам движений современных направлений, таких как: Hip-hop, The Krump, Electric boogie, Crip Walk или C-Walk, Street-dance, Go-go;
- обучать навыкам актерской выразительности, сольного и ансамблевого исполнения;
- обучать самостоятельной постановке танцевального номера.

Обучающие (для ОП на 144 ч):

- продолжить знакомить с современным танцевальным миром искусства;
- обучать базовым танцевальным элементам движений современных направлений, таких как: Hip-hop, The Krump, Electric boogie, Crip Walk или C-Walk, Street-dance, Go-go;
- обучать навыкам актерской выразительности, сольного и ансамблевого исполнения.

Развивающие (одинаковы для ОП на 216 ч и 144 ч):

- развивать музыкально-ритмическую координацию;
- совершенствовать музыкально-двигательную память;
- формировать правильную осанку;
- развивать пластику тела;
- развивать внимание;
- развивать двигательное воображение;
- формировать навыки пластического движения, совершенствовать образное мышление;
- продолжить формировать технику исполнения современного танца;
- развивать творческие способности.

Воспитательные (одинаковы для ОП на 216 ч и 144 ч):

- воспитывать чувство ответственности;
- формировать целеустремлённость;
- формировать чувство коллективизма;
- формировать положительное отношение к процессу обучения.

Ожидаемый результат

По окончании 2-го года обучения по данной образовательной программе учащиеся должны знать:

- танцевальную терминологию;
- базовые движения изучаемых танцевальных направлений;

должны уметь (для ОП на 216 ч):

- владеть приемами правильного исполнения движений современных танцевальных направлений;
- самостоятельно отрабатывать танцевальные движения;
- самостоятельно придумывать новые движения;
- выражать эмоционально-зримые образы музыки посредством пластических этюдов, композиций;
- уметь свободно и легко исполнить упражнения на координацию корпуса, рук, ног, головы;
- слышать и понимать темп и ритм музыки;
- правильно подбирать музыку для постановки тематических танцевальных номеров и этюдов;
- создавать музыкально-двигательный образ;
- владеть элементами сценического действия, как средствами выражения своих мыслей, чувств и физических ощущений;
- общаться в коллективе;
- проявлять творческую инициативу;
- правильно оценивать увиденный художественный материал.

должны уметь (для ОП на 144 ч):

- владеть приемами правильного исполнения движений современных танцевальных направлений;
- придумывать новые движения;
- уметь исполнить упражнения на координацию корпуса, рук, ног, головы;
- слышать и понимать темп и ритм музыки;
- создавать музыкально-двигательный образ;
- общаться в коллективе.

должны быть:

- творчески активными личностями;
- коммуникабельными и доброжелательными членами коллектива;
- способными к самоконтролю и самооценке.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

2 год обучения

Количество учебных часов в образовательной программе на 216 часов увеличивается по сравнению с образовательной программой на 144 часа, в основном, за счёт практической работы. Выполняется большее количество упражнений; уделяется больше времени на тщательность исполнения отдельных танцевальных элементов. Кроме того, в образовательной программе на 216 часов упор делается на формирование самостоятельности и творческого подхода при выполнении учебных задач.

Раздел 1. Музыкальное движение

Тема 1.1. Приемы музыкально-двигательной выразительности

- ✓ Приемы музыкально-двигательной выразительности:

пружинные движения,
маховые движения,
плавные движения,
движения эмоционально-динамического характера.

Практическая работа:

- Выполнение упражнений «Кукловод», «Кривое зеркало» и любых других упражнений, направленных на развитие двигательной памяти и памяти о тактильных ощущениях (см. приложение № 1).

Освоение пружинных движений:

- Приседания.
- Полуприседания.
- Пружинное движение ногами - полуприсед, с последующим подъемом на носки.
- Прыжковые движения: подпрыгивание на двух ногах; подскоки с ноги на ногу; легкие подскоки; сильные подскоки.
- Выполнение упражнения “Попрыгунчики” (пружинное подпрыгивание).
- Полуприседание напряженное, полуприседание пружинное; для ступни; выпады вперед и в сторону с пружинным движением в колене и т. д.

- Пружинное движение руками – руки в стороны, сгибание руки одновременно во всех суставах, прижать локти к бокам, кисти в стороны.

Разогнуть руки в стороны, подняв кисти вверх.

Освоение маховых движений:

- Поднятие ноги с вытянутым носком вперед, в сторону до прямого угла.

Освоение плавных движений:

- Выполнение упражнения “Тугая резинка” (плавное полуприседание).
- Выполнение упражнения “Морская волна” (плавное движение рук).

Движения исполняются слитно, то есть между движением вниз и вверх или вперед и назад остановок не делается.

Основные движения эмоционально-динамического характера:

- Ходьба: спокойно-сдержанная; неторопливая; высоко поднимая колени; бодрая; различного характера (высокий и осторожный шаг); с продвижением вперед и на месте; на полупальцах; плавная; топающий шаг на всей ступне; пружинный шаг; высокий и тихий шаг; решительный и настороженный шаг.
- Бег: легкий; неторопливый танцевальный, стремительный, широкий; легкий пружинный, пружинный с прыжками; на месте и стремительный.
Задача - учить изменять характер бега.
- Выполнение упражнения “Ускоряй и замедляй”.
- Выполнение упражнения “То бегом, то шагом”.
- Подготовка к вращениям – повороты из стороны в сторону на 180°.
- Вращения по диагонали.

Раздел № 2. Современные танцевальные направления

Тема 2.1. Hip-hop

- Характеристика направления Hip-hop (см. приложение №2).

Практическая работа:

- Подпрыгивания.
- Скольжения, «слайды»
- Изолированные движения отдельными частями тела
- Волнообразные движения
- Связки танцевальных элементов движений, данного танцевального направления.

Тема 2.2. The Krump

- Характеристика направления The Krump (см. приложение №2).

Практическая работа:

- Подпрыгивания.
- Скольжения, «слайды».
- Изолированные движения отдельными частями тела.
- Движения, передающие эмоции.
- Комбинации широких шагов, наклонов.
- Простые поддержки.
- «Контактные» комбинации движений.
- Связки танцевальных элементов движений данного танцевального направления.

Тема 2.3. Electric boogie

- Характеристика направления Electric boogie (см. приложение №2).

Практическая работа:

- Скольжение, «слайды».
- Волны.
- Пластичные движения, имитирующие электрический разряд.
- Танцевальные комбинации движений этого стиля.

Тема 2.4. Crip Walk или C-Walk

- Характеристика направления **Crip Walk или C-Walk** (см. приложение №2).

Практическая работа:

- Подпрыгивания.
- Скольжения, «слайды».
- Импровизационная и определенная работа стоп.
- Танцевальные комбинации движений этого стиля.

Тема 2.5. Street-dance

- Характеристика направления Street-dance (см. приложение №2).

Практическая работа:

- Соединения базовых элементов Crip Walk или C-Walk, Electric boogie, The Krump, Girl Hip-Hop, Hip-hop, R'n'B в один взаимосвязанный танец.

Тема 2.6. Go-go

- Характеристика направления Go-go (см. приложение №2).

Практическая работа:

- Сольная импровизация движений.
- Парная и групповая синхронная импровизация движений.
- Выполнение упражнения «Музыкальная комедия».

Раздел № 3. Физическая подготовка

Тема 3.1. Разминка

Практическая работа:

Выполнение упражнений, направленных на разогрев мелких группы мышц.

- Упражнения для мышц шеи: наклоны головы вперед, вправо, влево.
Запрокидывание головы назад.
- Упражнения для кистей и пальцев рук:
сгибание кистей вниз, вверх;
круговые движения;
движение рук из стороны в сторону.
- Прогибы корпуса в направлении вперед, назад, в сторону.
- Акцентированная ходьба с движением рук.
- Бег.
- Махи ногой в сторону, вперед, назад.
- Приседания.
- Упражнения на координацию.
- Круговые движения руками.

Тема 3.2. Укрепление плечевого пояса и мышц рук

Практическая работа:

- Отжимание.

- Плечевой пресс.
- Боковой подъем рук.
- Концентрированные сгибания рук в положениях сидя, стоя.
- Пульсирующие сгибания рук.

Тема 3.3. Укрепление мышц ног, ягодиц, передних бедренных мышц

Практическая работа:

- Приседание «плие».
- Приседания на одной ноге.
- Сгибание ног лежа.
- Упражнение «велосипед», «ножницы», «цифры».
- Лежа на спине, подъем ягодиц вверх.

Тема 3.4. Укрепление мышц брюшного пресса, формирование осанки

Практическая работа:

- Вдавливание поясницы.
- Наклоны «квадратик».
- Полный наклон.
- Перекаты.
- Лежа на животе, прогибы назад, «лодочка».
- Упражнение «Кошечка».
- Группировка.
- Пресс.

Тема 3.5. Дыхательная гимнастика

- ✓ Как мы дышим?
- ✓ Общие правила выполнения дыхательных упражнений.
- ✓ Как дышать – через рот или нос? Частота дыхания. Как удлинять выдох.

Практическая работа:

- Звуко – двигательные дыхательные упражнения.
- Игры, позволяющие закрепить привычку удлинять выдох.

- Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 3.6. Стрейтчинг

Практическая работа:

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

- Растягивания в шпагат.
- Прогибы.
- «Бабочка».
- «Лотос».
- «Лягушка».

Комплекс поз с выдерживанием их 30 секунд.

Тема 3.7. Расслабление

Практическая работа:

- Упражнение «Куколка», направленное на постепенное расслабление.
- Полное расслабление - « музыкальная релаксация».

Учебно-массовые мероприятия

Учебно-массовые мероприятия проводятся по тематике объединения в рамках объединения: концерты, конкурсы. Также учащиеся участвуют в мероприятиях (фестивали, концерты, конкурсы) районного и городского уровней.

План учебно-массовых мероприятий составляется ежегодно.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

Разделы Темы	Форма проведения занятий	Форма организации учебно- воспитательного процесса (УВП)	Методы и приёмы организации УВП	Дидактический материал	Материальное оснащение	Формы подведения итогов
Раздел №1. Музыкальное движение						
Тема 1.1. Введение	Комбинированное	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной, групповая	Методы: -словесный -наглядный -практический Приемы: -рассказ -практическая работа -игра -упражнение	Записи классической, современной и др. музыки	Музыкальный центр; CD диски с классической, современной и др. музыкой; бумага ф.А-4; карандаши	Коллективное обсуждение. Самостоятельная работа
Тема 1.2. Музыкально – ритмическое воспитание	Комбинированное	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной	Методы: -словесный -практический -наглядный Приемы: - рассказ - объяснение - демонстрация приемов практической работы -самостоятельная работа -практическая работа - упражнение	Записи классической, современной и др. музыки	Музыкальный центр; CD диски с разной по стилю музыкой	Самостоятельная работа. Практическая работа
Тема 1.3. Приемы музыкально- двигательной выразительности	Комбинированное	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной, групповая	Методы: -словесный -практический -наглядный Приемы:	-	Музыкальный центр; CD диски с разной по стилю музыкой	Самостоятельная работа. Практическая работа

			-рассказ - упражнение - демонстрация приемов практической работы -практическая работа			
Раздел №2. Современные танцевальные направления						
Тема 2.1. R'n'B	Комбинированное	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной	Методы: -словесный -практический -наглядный Приемы: - рассказ - демонстрация приемов практической работы -практическая работа - самостоятельная работа -элементы творчества	DVD диски с записью танцевальных движений стиля R'n'B	Музыкальный центр; CD диски с R'n'B музыкой; реквизит	Самостоятельная работа. Творческая работа
Тема 2.2. Hip-hop	Комбинированное	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной	Методы: -словесный -практический -наглядный Приемы: - рассказ - демонстрация приемов практической работы -практическая работа - самостоятельная работа -элементы творчества	DVD диски с записью танцевальных движений стиля Hip-hop	Музыкальный центр; CD диски с Hip-hop музыкой, реквизит	Самостоятельная работа. Творческая работа
Тема 2.3.	Комбинированное	Фронтальная,	Методы:	DVD диски с	Музыкальный	Самостоятельная

Girl Hip-Hop		индивидуальная в рамках фронтальной	-словесный -практический -наглядный Приемы: - рассказ - демонстрация приемов практической работы -практическая работа - самостоятельная работа. -элементы творчества	записью танцевальных движений стиля Girl Hip-hop	центр; CD диски с Hip-hop музыкой, реквизит	работа. Творческая работа
Тема 2.4. Street-dance	Комбинированное	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной	Методы: -словесный -практический -наглядный. Приемы: - рассказ - демонстрация приемов практической работы -практическая работа - самостоятельная работа. -элементы творчества	DVD диски с записью танцевальных движений стиля Street-dance	Музыкальный центр; CD диски с музыкой современных танцевальных направлений (R'n'B; Hip-hop; Electric и т.д.) реквизит	Самостоятельная работа. Творческая работа
Раздел №3. Физическая подготовка						
Тема 3.1. Разминка	Практическое	Фронтальная	Методы: -практический -наглядный -словесный Приемы: -объяснение - демонстрация приемов практической работы	-	Музыкальный центр; CD диски с музыкой, подходящей для разминки	Практическая работа.

			-практическая работа - самостоятельная работа			
Тема 3.2. Укрепление плечевого пояса и мышц рук	Практическое	Фронтальная	Методы: -практический -наглядный -словесный Приемы: -объяснение - демонстрация приемов практической работы -практическая работа - самостоятельная работа	-	Музыкальный центр; CD диски с музыкой. Гимнастические коврики для выполнения упражнений на полу. Фитбол.	Практическая работа.
Тема 3.3. Укрепление мышц ног, ягодиц, передних бедренных мышц.	Практическое	Фронтальная	Методы: -практический -наглядный -словесный Приемы: - объяснение - демонстрация приемов практической работы -практическая работа - самостоятельная работа	-	Музыкальный центр; CD диски с музыкой, гимнастические коврики для выполнения упражнений на полу. Фитбол.	Практическая работа.
Тема3.4. Укрепление мышц брюшного пресса, формирование осанки	Практическое	Фронтальная	Методы: -практический -наглядный -словесный Приемы: - объяснение - демонстрация приемов практической работы -практическая работа - самостоятельная работа	-	Музыкальный центр; CD диски с музыкой. Гимнастические коврики для выполнения упражнений на полу; Фитбол.	Практическая работа.

Тема 3.5. Дыхательная гимнастика	Комбинированное	Фронтальная	Методы: -словесный -практический -наглядный. Приемы: - рассказ - демонстрация приемов практической работы -практическая работа - самостоятельная работа	-	Музыкальный центр; CD диски с музыкой для релаксации.	Практическая работа.
Тема 3.6. Стрейччинг	Практическое	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной.	Методы: -словесный -практический -наглядный. Приемы: - объяснение - демонстрация приемов практической работы -практическая работа - самостоятельная работа	-	Музыкальный центр; CD диски со спокойной музыкой. Гимнастические коврики для выполнения упражнений на полу.	Практическая работа.
Тема 3.7. Расслабление	Практическое	Фронтальная	Методы: -словесный -практический -наглядный. Приемы: - объяснение - демонстрация приемов практической работы -практическая работа - самостоятельная работа	-	Музыкальный центр; CD диски со звуками природы. Гимнастические коврики для выполнения упражнений на полу.	Практическая работа.
Итоговое занятие	Практическое	Групповая,	Методы:	-	Музыкальный центр;	Творческий отчет

		индивидуальная	-практический Приемы: -практическая работа - самостоятельная работа -элементы творчества		CD диски с музыкой, реквизит	
--	--	----------------	---	--	---------------------------------	--

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

2 год обучения

Разделы Темы	Форма проведения занятий	Форма организации учебно- воспитательного процесса (УВП)	Методы и приёмы организации УВП	Дидактический материал	Материальное оснащение	Формы подведения итогов
Раздел №1. Музыкальное движение						
Тема 1.1. Приемы музыкально- двигательной выразительности	Комбинированное	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной, групповая	Методы: -словесный -практический -наглядный Приемы: -рассказ - упражнение - демонстрация приемов практической работы -практическая работа	-	Музыкальный центр; CD диски с разной по стилю музыкой	Самостоятельная работа. Практическая работа
Раздел №2. Современные танцевальные направления						
Тема 2.1. Hip-hop	Комбинированное	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной	Методы: -словесный -практический -наглядный Приемы: - рассказ - демонстрация приемов практической работы -практическая работа - самостоятельная работа -элементы творчества	DVD диски с записью танцевальных движений стиля Hip-hop	Музыкальный центр; CD диски с Hip-hop музыкой, реквизит	Самостоятельная работа. Творческая работа

Тема 2.2. The Krump	Комбинированное	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной	Методы: -словесный -практический -наглядный. Приемы: - рассказ - демонстрация приемов практической работы -практическая работа - самостоятельная работа -элементы творчества	DVD диски с записью танцевальных движений стиля The Krump	Музыкальный центр; CD диски с музыкой, соответствующей данному направлению танца, реквизит	Самостоятельная работа. Творческая работа
Тема 2. 3. Electric boogie	Комбинированное	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной	Методы: -словесный -практический -наглядный. Приемы: - рассказ - демонстрация приемов практической работы -практическая работа - самостоятельная работа. -элементы творчества	DVD диски с записью танцевальных движений стиля Electric boogie	Музыкальный центр; CD диски с музыкой соответствующей данному направлению танца, реквизит	Самостоятельная работа. Творческая работа
Тема 2. 4. Crip Walk	Комбинированное	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной	Методы: -словесный -практический -наглядный. Приемы: - рассказ - демонстрация приемов практической работы -практическая работа - самостоятельная	DVD диски с записью танцевальных движений стиля Crip Walk	Музыкальный центр; CD диски с музыкой, соответствующей данному направлению танца, реквизит	Самостоятельная работа. Творческая работа

			работа. -элементы творчества			
Тема 2.5. Street-dance	Комбинированное	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной	Методы: -словесный -практический -наглядный. Приемы: - рассказ - демонстрация приемов практической работы -практическая работа - самостоятельная работа. -элементы творчества	DVD диски с записью танцевальных движений стиля Street-dance	Музыкальный центр; CD диски с музыкой современных танцевальных направлений (R'n'B; Hip-hop; Electric и т.д.) реквизит	Самостоятельная работа. Творческая работа
Тема 2.6. Go-go	Комбинированное	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной	Методы: -словесный -практический -наглядный. Приемы: - рассказ - демонстрация приемов практической работы -практическая работа - самостоятельная работа. -элементы творчества - упражнение	DVD диски с записью танцевальных движений стиля Go-go	Музыкальный центр; CD диски с клубной музыкой, реквизит	Самостоятельная работа. Творческая работа
Раздел №3. Физическая подготовка						
Тема 3.1. Разминка	Практическое	Фронтальная	Методы: -практический -наглядный -словесный	-	Музыкальный центр; CD диски с музыкой, подходящей для	Практическая работа.

			Приемы: -объяснение - демонстрация приемов практической работы -практическая работа - самостоятельная работа		разминки	
Тема 3.2. Укрепление плечевого пояса и мышц рук	Практическое	Фронтальная	Методы: -практический -наглядный -словесный Приемы: -объяснение - демонстрация приемов практической работы -практическая работа - самостоятельная работа	-	Музыкальный центр; CD диски с музыкой. Гимнастические коврики для выполнения упражнений на полу. Фитбол.	Практическая работа.
Тема 3.3. Укрепление мышц ног, ягодиц, передних бедренных мышц.	Практическое	Фронтальная	Методы: -практический -наглядный -словесный Приемы: - объяснение - демонстрация приемов практической работы -практическая работа - самостоятельная работа	-	Музыкальный центр; CD диски с музыкой, гимнастические коврики для выполнения упражнений на полу. Фитбол.	Практическая работа.
Тема3.4. Укрепление мышц брюшного пресса, формирование осанки	Практическое	Фронтальная	Методы: -практический -наглядный -словесный Приемы: - объяснение	-	Музыкальный центр; CD диски с музыкой. Гимнастические коврики для выполнения	Практическая работа.

			- демонстрация приемов практической работы - практическая работа - самостоятельная работа		упражнений на полу; Фитбол.	
Тема 3.5. Дыхательная гимнастика	Комбинированное	Фронтальная	Методы: - словесный - практический - наглядный. Приемы: - рассказ - демонстрация приемов практической работы - практическая работа - самостоятельная работа	-	Музыкальный центр; CD диски с музыкой для релаксации.	Практическая работа.
Тема 3.6. Стрейчгинг	Практическое	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной.	Методы: - словесный - практический - наглядный. Приемы: - объяснение - демонстрация приемов практической работы - практическая работа - самостоятельная работа	-	Музыкальный центр; CD диски со спокойной музыкой. Гимнастические коврики для выполнения упражнений на полу.	Практическая работа.
Тема 3.7. Расслабление	Практическое	Фронтальная	Методы: - словесный - практический - наглядный. Приемы: - объяснение - демонстрация приемов практической работы	-	Музыкальный центр; CD диски со звуками природы. Гимнастические коврики для выполнения упражнений на полу.	Практическая работа.

			-практическая работа - самостоятельная работа			
Итоговое занятие	Практическое	Групповая, индивидуальная	Методы: -практический Приемы: -практическая работа - самостоятельная работа -элементы творчества	-	Музыкальный центр; CD диски с музыкой, реквизит	Творческий отчет

Список литературы 1 год обучения

Для педагога:

- ❖ Антонова Л. В. Фитнес и ваше здоровье - М.:Вече, 2008
- ❖ Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Под ред. Е. Б. Мякинченко и М.П Шестакова – М.:СпортАкадемПресс, 2002.
- ❖ Барышникова Т. Азбука хореографии / Т.Барышникова – СПб, 1996.
- ❖ Дункан А. Танец будущего. Моя жизнь - Киев, 1989.
- ❖ Захаров Р. Искусство балетмейстера - М., 1954.
- ❖ Кох И.Э. Основы сценического движения – Л., 1970.
- ❖ Михайлова М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения / М.А.Михайлова, Н.В.Воронина – Ярославль, 2000.
- ❖ Подвижные игры - М.: Мой Мир ГмбХ & Ко. КГ, 2007- 256с.: ил. (Азбука дошкольного воспитания).
- ❖ Руднева С., Фиш Э. Музыкальное движение. Методическое пособие для педагогов музыкально-двигательного воспитания, работающих с детьми дошкольного и младшего школьного возраста - СПб, 2000.
- ❖ Руднева С., Фиш А. Ритмика. Музыкально-ритмические движения – М.: Просвещение, 1972.
- ❖ Станиславский К. С. Работа актера над собой. Собр. соч., т.2 - М., 1989.
- ❖ Шереметьевская Н. Танец на эстраде – М.: Искусство, 1985.
- ❖ Ястребов Ю. От замысла до художественного воплощения. Библиотечка “В помощь художественной самодеятельности”, №11 - М., 1978.

Для учащихся:

- ❖ Антонова Л. В. Фитнес и ваше здоровье - М.:Вече, 2008
- ❖ Михайлова М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения / М.А.Михайлова, Н.В.Воронина – Ярославль, 2000.

- ❖ Шереметьевская Н. Танец на эстраде – М.: Искусство, 1985.
- ❖ Ястребов Ю. От замысла до художественного воплощения. Библиотечка “В помощь художественной самодеятельности”, №11 - М., 1978.

2 год обучения

Для педагога:

- ❖ Антонова Л. В. Фитнес и ваше здоровье - М.: Вече, 2008
- ❖ Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Под ред. Е. Б. Мякинченко и М.П Шестакова – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
- ❖ Барышникова Т. Азбука хореографии / Т.Барышникова – СПб, 1996.
- ❖ Большая книга игр- М.: Эксмо, 2007.
- ❖ Дункан А. Танец будущего. Моя жизнь - Киев, 1989.
- ❖ Захаров Р. Искусство балетмейстера - М., 1954.
- ❖ Игры – Обучение, Тренинг, Досуг/Под. Ред.В.В Петрусинского, в четырех книгах –М.: Новая школа, 1994.
- ❖ Кох И.Э. Основы сценического движения – Л., 1970.
- ❖ Михайлова М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения / М.А.Михайлова, Н.В.Воронина – Ярославль, 2000.
- ❖ Подвижные игры - М.: Мой Мир ГмбХ & Ко. КГ, 2007- 256с.: ил. (Азбука дошкольного воспитания).
- ❖ Руднева С., Фиш Э. Музыкальное движение. Методическое пособие для педагогов музыкально-двигательного воспитания, работающих с детьми дошкольного и младшего школьного возраста - СПб, 2000.
- ❖ Руднева С., Фиш А. Ритмика. Музыкально-ритмические движения – М.: Просвещение, 1972.
- ❖ Румнев А. О пантомиме - М., 1964.
- ❖ Станиславский К. С. Работа актера над собой. Собр. соч., т.2 - М., 1989.
- ❖ Шереметьевская Н. Танец на эстраде – М.: Искусство, 1985.
- ❖ Ястребов Ю. От замысла до художественного воплощения. Библиотечка “В помощь художественной самодеятельности”, №11 - М., 1978.

Для учащихся:

- ❖ Антонова Л. В. Фитнес и ваше здоровье - М.:Вече, 2008
- ❖ Михайлова М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения / М.А.Михайлова, Н.В.Воронина – Ярославль, 2000.
- ❖ Шереметьевская Н. Танец на эстраде – М.: Искусство, 1985.
- ❖ Ястребов Ю. От замысла до художественного воплощения. Библиотечка “В помощь художественной самодеятельности”, №11 - М., 1978.

Приложения

Приложение 1.

Методические материалы к разделу «Музыкальное движение»

Упражнение «Ассоциации»

Руководитель ставит подобранные мелодии (3-4, не более). Это могут быть отрывки из классических произведений и современной музыки.

Дети должны слушать музыку и записывать (зарисовывать) мысли и чувства, которые возникают у них во время прослушивания, ассоциативно. После прослушивания идет групповое обсуждение, каждый ребенок должен высказать свое эмоциональное восприятие данной прослушанной музыки.

Упражнение «Пантомима»

Дети разделяются на две группы. Руководитель дает прослушать музыку (музыка может быть самой разной: классической, танцевальной, современной эстрадной, из детских песен, сказок, фильмов). Дети внимательно слушают. Затем ведущий дает время (5-7 мин.) каждой команде, чтобы участники обдумали и посоветовались, что они будут изображать. Придуманная пантомима, сценка, в которой действующие лица не говорят, а выражают все с помощью жестов, мимики, и т.д. должна быть понятна другой группе.

После того как дети 5-7 мин. поразмышляют над заданием, руководитель еще раз дает прослушать музыку. В придуманной сценке дети отражают характер музыки. Если музыка грустная, участники должны изобразить это движениями, жестами, обыграть это в сюжете.

Когда одна группа показывает, другая внимательно смотрит и пытается понять сценку. Проигрывает та команда, которая не сумела достаточно ясно отразить в своей сценке мелодию.

Упражнение «Аплодисменты»

Одна из самых простых музыкальных игр - на запоминание прохлопанного ритма. Возможны несколько участников и ведущий. Первый из участников придумывает простейший ритм и прохлопывает его в ладоши. Следующий должен точно, без ошибки его повторить и придумать следующий ритм, который передается таким же образом дальше. И так по кругу.

Ритмы постепенно можно усложнять. Если кто-то не может повторить прохлопанный ритм с первого раза, ведущий должен попросить придумавшего этот ритм повторить его несколько раз. В этом есть определенная сложность для того, кто предлагает, задает пример - он не должен забывать и путаться при

повторе, т.е. первоначальный ритмический отрывок должен быть сложным ровно на столько, насколько сам «автор» может точно его запомнить и воспроизвести. Игру можно постепенно усложнять, вводя в ритмический рисунок простейшие возгласы и слова (например, «и раз!» , «раз, два, три» и т.д.) Можно использовать смешные присказки или поговорки, проговаривая их ритмически организованно.

Упражнение «Кукловод»

Руководитель (водящий) завязывает глаза ребенку и водит его как куклу, по несложному маршруту, держа за плечи, в полном молчании: 4-5 шагов вперед, остановка, поворот на право, 2 шага назад, поворот на лево, 5-6 шагов вперед и т.д. затем ребенку развязывают глаза, просят самостоятельно найти исходную точку маршрута и пройти его от начала до конца, вспоминая движения. Движения постепенно можно усложнять, увеличивая продолжительность маршрута и включая ряд не сложных физкультурных упражнений: согнуть руки, присесть, сделать полный оборот через левое, правое плечо и т.д.

Упражнение «Кривое зеркало»

Вариант 1.

Участники игры принимают различные позы. Водящий, посмотрев на них, должен запомнить и воспроизвести их после того, как все дети вернутся в исходное положение. Игру следует усложнять постепенно: сначала водящий повторяет позы одного игрока, затем количество игроков увеличивается.

Вариант 2.

Дети повторяют движения рук и ног за ведущим. Когда они запомнят очередь движений, повторяют их самостоятельно в обратном порядке.

Примеры движений:

присесть, встать, присесть, поднять руки, опустить руки.

Приложение 2.

Методические материалы к разделу «Современные танцевальные направления»

R'n'B – это *mix хип-хопа, фанка, джаза, street-a.*

R'n'b расшифровывается как **«ритм и блюз»** – это характеристика музыки. Четкий ритм чередуется, соединяется с лирической составляющей. Это отражает танец. С одной стороны – из техники хип-хопа – специфическое движение «Кач». «Кач» – свободное ритмичное движение, сродни действию пружины, при этом изолированно сокращаются отдельные мышцы корпуса, в то время как остальные мышцы расслаблены и производят впечатление развязности. С другой стороны лирические напевы музыки танцующие выражают волнообразными, вращательными движениями

Хип-хоп (англ. Hip-hop) — молодежная субкультура, появившаяся в США в конце семидесятых годов прошлого века в среде афроамериканцев. Для нее характерны своя музыка также называемая «хип-хоп», которая состоит из двух основных элементов: рэпа (ритмичного речитатива с четко обозначенными рифмами) и ритма, задаваемого ди-джемом, свой жаргон, своя мода, танцевальные стили, графическое искусство (граффити) и свой кинематограф. К началу девяностых хип-хоп стал частью молодежной культуры во многих странах мира. По своей сути ему очень близки R&B и брейк-данс. Все они характеризуются хулиганистостью, может и некоторой развязностью. Даже стиль в одежде танцоров одинаковый, поскольку эти танцы являются составляющими хип-хоп культуры. Разница заключается лишь в технике выполнения танца. Мультитехничность и открытость хип-хопа для экспериментов и импровизации объясняет сложность классификации его направлений по стилям и техникам. Яркой чертой этого танцевального направления является его характер, актерская составляющая. Естественность здесь сочетается с движениями, совершенно не свойственными человеческой биомеханике.

Характерные движения танца следующие: высокие подпрыгивания сменяются низкими скольжениями над полом, резкие и четко выраженные движения сменяются волнообразными и медленными. Как в афро-джазе, так и в хип-хопе присутствует некая расслабленность, движения как бы обращены в пол. Это объясняется тем, что в верованиях африканских народов Бог обитает не на небе, а под землей. Поэтому поклоняются ему, обращаясь к земле. Отсюда низкая посадка корпуса и всегда немного расслабленные колени в танце. Первым музыкальным сопровождением для африканских танцев были тамтамы, поэтому и хип-хоп в дальнейшем получил хорошую ритмическую основу.

Girl Hip-Hop -Ультрамодное танцевальное направление, использующее элементы hip-hop, клубного танца, африканского, арабского и египетского танца. Запоминающаяся пластика, яркие, женственные, обольстительные движения.

The Krump — один из новейших танцев, широко распространившийся среди молодежи США и некоторых стран Европы. Это ритмичные движения, раскачивание и подрагивание корпусом, необычные сгибания спины и мощные движения грудного отдела или сильные, качающие амплитудные удары.

Крампинг — достаточно агрессивная форма танца, его предназначение — давать волю эмоциям через сильные, тяжелые и драматичные шаги. Большая вариативность, индивидуальность и динамичные, мощные движения. Основная идея движений— умение донести до соперника или зрителя смысловую нагрузку танца: что ты хочешь сказать или доказать. Базовая техника крампинга отталкивается от старой школы хип-хопа. Но, в силу своей эмоциональной самобытности, она постоянно развивается и усложняется, требуя от танцора совершенного исполнения жестких движений, тряски, наклонов. Также стиль крампинга предполагает физический контакт между танцорами.

Electric boogie (Электрик-буги)— пластичные движения, имитирующие электрический разряд, состоит из скольжений, волн и т.п. Его еще иногда называют «лунное буги», т.к. движения танцоров создают впечатление нахождения их в невесомости.

Crip Walk или C-Walk

Крип волк (Crip Walk или C-Walk) — стиль современного уличного танца, ориентированный на виртуозную импровизированную работу стоп. Он появился в начале 1970-х годов в Комптоне, в конце 90-х движения Crip Walking'a вошли в состав базовых элементов хип-хопа. Сегодня этот танец известен как CWalk и имеет несколько разновидностей: Clown Walk — более быстрый стиль, с добавлением элементов развлекательного характера, и Crown Walk — это синтез ритма Crip Walk и движений Clown Walk. На основе cwalk был создан еще один вид танца rwalk, его особенностью является написание текстов русского алфавита ногами.

Street-dance (Стрит-Данс) - это не какой-то определенный *стиль*, а множество различных стилей (хип-хоп, брейк-данс, хаус, R'n'B и т.п.), объединенных жизненным употреблением – их танцуют в ночных клубах (клубные танцы) и на улице (street-dance). Таким же собирательным является понятие эстрадный танец. По логике названия – это комбинирование стилей современного танца для сценического воплощения. Хотя, к сожалению, под таким названием часто можно увидеть танцы далеко не современные.

Go-go – в дословном переводе явно не нуждается, несет свою смысловую нагрузку в названии. Во многих ночных клубах выходят *танцоры* поодиночке, попарно и т.д., *танцуя* то соло (нередко импровизируя), то синхронно. При этом кто-то из них приходит, кто-то уходит со сцены, что создает иллюзию хаотичности происходящего, а также сходства с танцполом, где веселится публика. Таким

образом, **go-go** – это не *стиль танца*, а способ подачи *клубных танцев*, метод их исполнения.