

Рассмотрено
На заседании Управляющего
Совета Протокол № 1
От 20.09 2017
Председатель

 Ю.В. Владимиров

Утверждено
Приказом № 3
От 24.09 2017

Директор


Т.Ю. Щишкова

Согласовано
С профсоюзным комитетом
Протокол № 1
От 21.09 2017
Председатель


Н.Б. Стуловская

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города
Москвы «Романовская школа»**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Форма организации образовательной деятельности – кружок

Название кружка – Просто танцуй

Уровень программы – ознакомительный

Возраст учащихся – 6-18 лет

Срок реализации программы – 1 год

Автор-составитель программы:

Лопатто Юлия Александровна,
педагог дополнительного образования

Москва,

2017

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности разработана в соответствии с:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р;

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Утверждён Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г.;

4. О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 учебном году: Приказ Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922;

5. О внесении изменений в приказ Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922: Приказ Департамента образования города Москвы от 7.08.2015 г. № 1308;

6. О внесении изменений в приказ Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922: Приказ Департамента образования города Москвы от 08.09.2015 г. № 2074;

7. О внесении изменений в приказ Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922: Приказ Департамента образования города Москвы от 30 августа 2016 года № 1035;

8. Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ и рабочих программ курсов внеурочной деятельности (Департамент образования города Москвы, 2016 год);

9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242;

10. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41.

Дополнительное образование детей — необходимое звено в воспитании многогранной личности, в ее образовании, в ранней профессиональной ориентации. Дополнительное образование формирует у ребенка самосознание, ощущение ценности собственной личности, удовлетворяет его творческие потребности, развивает интересы, создает юному человеку условия, чтобы полноценно прожить пору детства и стать успешным взрослым. Проблемы формирования культуры поведения современного человека чрезвычайно актуальны. Средствами хореографического искусства, в частности современного танца, можно формировать у детей культуру и манеру общения. Каждое время требует своих песен и своих танцев. Новое поколение желает знать современную пластику, чтобы самовыражаться в среде со сверстниками.

Программа «Just Dance» направлена на обучение детей и подростков танцам, которые способствуют гармоничному психическому, духовному и физическому развитию; формирует художественно-эстетический вкус, умение самовыражения чувств и эмоций, физическую культуру, а также нравственные качества личности. Развитие современного танцевального искусства невозможно представить вне процесса расширения жанрового и стилевого разнообразия. Появление новых в корне отличающихся от традиционных академических систем хореографического искусства заставляет обратиться к изучению новых техник танца. Развиваясь в течение последних лет, современные танцевальные техники сформировали свой лексический модуль, форму занятия и методику преподавания.

Актуальность и новизна программы. Необходимость и актуальность программы обусловлена образовательными потребностями конкретной категории учащихся. Эта объективная заинтересованность в определённых образовательных услугах субъективно выражена в обращённых к системе образования интересах и ожиданиях в отношении современного танца. Современный танец является одним из основных предметов, он развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины, сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела – в этом его значение и значимость.

Общеразвивающая программа «Современная хореография» способствует разрешению этих вопросов, чем и обусловлена её актуальность.

Отличие программы от других дополнительных общеразвивающих программ по хореографии состоит в том, что в ее основе лежит изучение

8	28.10	Танцевальные движения	1	Практика	Акт. зал	
9	11.11	Танцевальные движения	1	Практика	Акт. зал	
10	18.11	Танцевальные движения	1	Практика	Акт. зал	
11	25.11	Воспитательная работа	1	Практика	Акт. зал	
12	02.12	Постановочная работа	1	Практика	Акт. зал	
13	09.12	Постановочная работа	1	Практика	Акт. зал	
14	16.12	Воспитательная работа	1	Практика	Акт. зал	
15	23.12	Постановочная работа	1	Практика	Акт. зал	
16	30.12	Концертная деятельность	1	Практика	Акт. зал	
II – полугодие						
1	13.01	Танцевальные движения	1	Практика	Акт. зал	
2	20.01	Танцевальные движения	1	Практика	Акт. зал	
3	27.01	Постановочная работа	1	Практика	Акт. зал	
4	03.02	Постановочная работа	1	Практика	Акт. зал	
5	10.02	История хореографии	1	Теория	Акт. зал	

нового направления в хореографии – современный танец. Это постоянно развивающееся, свободное от канонов и условностей направление. У педагога и учащихся есть возможность постоянно экспериментировать с новыми формами, музыкой и пространством.

Цель программы: развивать творческую и здоровую личность ребенка, способную быть успешной в современных условиях жизни, посредством обучения современному танцу.

Задачи:

- формировать представление детей о здоровом образе жизни, как необходимом качестве творческой личности;
- формировать представление учащихся о танцевальной культуре в современном мире;
- расширять знания учащихся о танцевальном искусстве, об истории и появлении различных стилей танца;
- способствовать реализации полученных знаний, умений и навыков.

Срок реализации программы: 1 год.

Программа рассчитана на детей с 7 до 17 лет.

Прогнозируемые результаты программы. В ходе реализации программы подростки расширят знания в области танцевальной культуры, разовьют танцевальные способности, приобретут большой опыт межличностного общения в условиях практической деятельности, освоят и накопят танцевальный материал для осуществления собственных постановок.

В результате обучения по программе учащиеся будут **знать:**

- специальную терминологию;
- основные сведения по истории современного танца;
- основные стили и жанры современной хореографии;
- основы техники исполнения движений джаз танца, танца модери, современных молодежных направлений танца;
- современные формы, стили и техники танца.

Учащиеся будут **уметь:**

- исполнять основные движения современного танца;
- грамотно подходить к изучению лексики разных жанров и стилей современного танца;
- использовать знания современного лексического материала в хореографических произведениях коллектива;
- отражать в танце особенности исполнительской манеры разных стилей современной хореографии;

- исполнять движения и комбинации артистично и музыкально.

Иметь представление:

- об основных направлениях и этапах развития современной хореографии;
- о тенденциях развития современного танца.

В конце обучения, учащиеся будут уметь:

- выполнять движения и комбинации на середине зала в ускоренном темпе;
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;
- выражать образ с помощью движений;
- свободно и грамотно ориентироваться в терминологии современного танца
- самостоятельно и грамотно выполнять изученные элементы танца
- владеть исполнительским мастерством сценического танца
- работать над выразительностью исполнения танцевального репертуара
- эмоционально и технически верно выступать перед зрителями
- самостоятельно и грамотно выполнять движения современного танца
- владеть корпусом во время исполнения движений
- ориентироваться в пространстве
- координировать свои движения
- исполнять хореографический этюд в группе
- соединять отдельные движения в хореографической композиции

Условия реализации программы:

Основными условиями реализации программы являются:

- высокий профессиональный уровень педагога;
- грамотное методическое изложение материала;
- личный выразительный показ педагога;
- преподавание от простого движения к сложному;
- целенаправленность, доступность, систематичность, регулярность учебного процесса;
- позитивный психологический климат в коллективе;
- материально-техническое оснащение, наличие аппаратуры, танцевального зала, наглядных пособий;

Форма подведения итогов качества реализации программы

Программа «Just Dance» включает в себя текущую и промежуточную аттестацию учащихся. Успеваемость учащихся проверяется на различных

выступлениях, контрольных занятиях, зачетах, концертах, конкурсах, просмотрах к ним и т.д.

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных занятий и зачетов.

Для аттестации учащихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки. (Приложение 1)

Условия реализации программы.

Для реализации данной программы необходимы:

- Просторный класс со специальным покрытием пола (паркет, линолеум);
- Раздевалка для обучающихся;
- Наличие специальной танцевальной формы;
- Музыкальный материал для проведения занятий;
- Наличие аудиоаппаратуры с флеш-носителем;
- Наличие музыкальной фонотеки;
- Наличие танцевальных костюмов.
- Наглядные пособия и методические разработки, специальная литература.

Принципы реализации программы.

При реализации программы предполагается опора на следующие принципы обучения и воспитания:

- *Принцип доступности обучения* – обучение должно соответствовать возрастному и интеллектуальному развитию подростка.
- *Принцип наглядности* – обучение связано не только с теорией, но и с практикой.
- *Принцип систематичности и последовательности в овладении достижениями культуры* – обучение должно строиться по принципу «от простого к сложному», должно быть непрерывным и не скачкообразным.
- *Принцип целенаправленности воспитания* – все занятия и дела должны отвечать цели.
- *Принцип сотрудничества* – воспитание проходит в тесной связи и общении.

- *Принцип опоры на положительное в личности* – воспитание строится на стимулировании положительных качеств личности.
- *Принцип безопасности здоровья* – процесс воспитания строится с соблюдением всех положений по безопасности жизнедеятельности детей.
- *Принцип индивидуального подхода* – процесс воспитания строится на работе с каждым участником программы, учитывая его индивидуально-психологические качества.
- *Принцип индивидуально-личностной ориентации* – процесс воспитания протекает таким образом, что учащемуся помогают осуществить своё право самому выбирать сферу для самореализации, саморазвития и самоутверждения с учётом внутреннего развития каждой отдельной личности.

Формы организации учебных занятий:

- Учебное занятие;
- открытое занятие;
- класс-концерт;
- занятие-экскурсия;
- индивидуальная работа над номером;
- демонстрация видеоматериалов с комментариями и анализом;
- мероприятия;
- репетиция.

Виды организации учебно-познавательной деятельности.

Групповая. Осуществляется с группой учащихся, состоящих из трех и более человек, которые в свою очередь имеют общие цели, и активно взаимодействуют между собой.

Коллективная. Учащиеся рассматриваются как целостный коллектив, имеющий свои правила взаимодействия, традиции.

Воспитательная деятельность педагога.

Хореографическую работу в коллективе должна отличать высокая организованность и дисциплина, культура поведения и общения между участниками коллектива и их педагогом. Работа педагога осуществляется по всем правилам формирования детского коллектива. В процессе участия в

программе у детей формируется положительная оценка результатов труда: собственного и коллективного, чужого; чувство ответственности за собственные поступки, чувство солидарности, уважение к себе и другим, адекватная самооценка. В процессе воспитательной деятельности педагог использует «принцип тройственного союза»: дети – педагог – родители. Привлечение родителей к решению воспитательных вопросов положительно влияет на сплоченность коллектива и как следствие – повышается качество образовательного процесса.

Механизм оценки реализации программы.

За период обучения в хореографическом коллективе учащиеся получают определенный объем знаний, умений и навыков, качество которых проверяется диагностическими методиками. Дополнительными средствами контроля являются участие в концертах, фестивалях, конкурсах, промежуточный и итоговый контроль.

Основная форма работы – групповая.

Численный состав группы:

- 1-я группа – 15 человек;
- 2-я группа – 15 человек;

Группа №1 - 1 раз в неделю по 1 часу = 32 часа

Группа №2 - 1 раз в неделю по 2 часа = 64 часа

Общее количество часов, отведенное на реализацию программы: 96 часов

II. Учебное планирование

Учебный план группы №1

№ п/п	Тема	Часы		
		Всего	Теории	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2	Танцевальные движения.	10	1	9

2.1	Ритмическая разминка: -разогрев -движения головы, плеч, грудная клетка -контракция -прыжки			
2.2	Лексика: -упражнения стэтч-характера; -приставной шаг (steptouch); -kneecup, kneelift - колени вверх-вниз; -kick –махи ногами; -lang – выпад; -crossstep - скрестный шаг; -V-шаг(V-step).			
2.3	Кросс: -комбинации с перемещением -различные способы вращений и прыжков; -понятие «кач» как основа пластической характеристики хип-хопа; -развитие координации.			
2.4	Партерная пластика: -«Шпагат»; -«Рыбка»; -«Мостик»;			
3.	Постановочная работа - Танец для Новогоднего концерта; - Танец для Последнего звонка; - Танец в стиле «Диско»; - Танец в стиле «Хип-хоп».	12	-	12
4.	Концертная деятельность	4	-	4
5.	История хореографии Современные направления а) хип-хоп; б) хаус; в) диско.	2	2	-
6.	Воспитательная работа. Работа над сплочением коллектива: -просмотр видеоматериала; -проведение праздников.	4	-	4
7.	Итоговая аттестация	1		1
Итого:		34	4	30

Учебный план группы №2

№ п/п	Тема	Часы		
		Всего	Теория	Практика

1.	Вводное занятие	1	1	-
2	Танцевальных движений.			
2.1	Ритмическая разминка: -Работа головы, плеч, грудной клетки. -«импульс»; -«контракция»; -flatback; -«волна».	17	2	15
2.2	Лексика: -Крест, -квадрат, -круги, -полукруги, «восьмерка» -shimmi, jellyroll.			
2.3	Кросс: -основные уровни; -«Фриз», -«Колесо», -«Рондат».			
2.4	Партерная пластика: -скручивание; -твист; -спирали.			
3.	Постановочная работа: -постановка танца в стиле «Диско»; -постановка танца в стиле «Funk»; -постановка танца в стиле «Хаус».	32	-	32
4.	История хореографии, современных направлений: -современные ди-джеи, би-боксеры, би-бой.	6	6	-
5.	Концертная деятельность.	4	-	4
6.	Воспитательная работа. Работа над сплочением коллектива: -просмотр видеоматериала; -проведение праздников.	6	2	4
7.	Итоговая аттестация	2		2
Итого:		68	13	55

III. Содержание программы

Группа №1

1. Вводное занятие

Целевая направленность: знакомство с учащимися, определение работы в коллективе решение организационных вопросов, определение музыкальных и танцевальных данных учащихся; знакомство с техникой безопасности на занятиях.

Форма работы: групповая.

Теория. В занятие входит рассказ педагога о программе обучения, знакомство с родителями, требования к танцевальной форме, обуви, о культуре поведения в коллективе и в танцевальном зале. Беседа по технике безопасности. Формирование групп по возрасту, расписание занятий.

Практика. Игры на знакомства, на сплочение коллектива

2. Танцевальные движения

Теория. Теоретические основы хореографических движений.
Хореографические термины.

Практика. *Ритмическая разминка:* комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц. Отличается от многих разминок тем, что выполняется под музыку, т.е. изучение танцевальных элементов начинается уже в разминке.

Изучаемые элементы разминки:

- Движения головы. Соединение движений головы с движениями других центров.

- Плечи: комбинация из движений, изученных ранее, разные по ритму комбинации.

- Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскостях, соединение в комбинации движений.

- Контракция.

- Прыжки.

Лексика: изучение основных движений hip-hop (хип-хоп). Упражнения выполняются по тем же разделам, что и разминка, с координацией всех центров. Усложняются прыжки и вращения.

- Hiplift - полукруги и круги одним бедром.

- V-положения рук, jerkposition.

- А-Б-В-положения рук.

- Комбинации из движений, изученных ранее, соединение с шагами.

- Соединение contraction и release с одновременным подъемом одной ноги в воздух и перемещением в пространстве.

- Tilt в сторону, вперед, с работающей ногой, открытой на 90° и выше.
- Упражнения стэтч-характера в соединении с твистами и спиралями торса.

- Приставной шаг (steptouch).
- «Виноградная лоза» (grapevine).
- V-шаг (V-step).

Кросс: передвижение в пространстве.

- Вращение как способ передвижения в пространстве.
- Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали.
- Соединение шагов с изолированными движениями двух центров.
- Развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращений и прыжков.
- Понятие «кач» как основа пластической характеристики хип-хопа.
- Движения рук (сгибания в плечевом, локтевом, кистевом суставах).
- Броски ног в различные направления с наклоном корпуса в противоположную сторону.
- Соскоки по выворотным и завернутым позициям на всей стопе и на полупальцах.
- Переходы из параллельных позиций ног в широкие выворотные и «in» позиции.
- Прыжки с раскрытием ног и поворотами в воздухе.

Партерная пластика. Скелетные мышцы развиваются гармоничнее, а их силовые возможности проявляются полнее, если упражнения на силу сочетаются с упражнениями на растяжимость мышц и на повышение подвижности в суставах. Для развития гибкости применяется метод выполнения упражнений с увеличением амплитуды.

Все многочисленные упражнения этого метода подразделяются на активные и пассивные. К активным относятся маховые (всевозможные вращения и махи звеньев тела в различных направлениях), фиксированные (различные наклоны, повороты, прогибание) при закрепленных звеньях тела и статические движения (удержание звеньев тела в положении максимальной амплитуды). Пассивные упражнения на гибкость выполняются с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения.

Подростки учатся выполнять такие упражнения, как:

- «Шпагат».
- «Рыбка».
- «Мостику».

Рекомендации. Занятия партерной гимнастикой, в основе которой – использование элементов классического танца, проводятся в положении лежа и сидя на полу.

3. Постановочная деятельность

Практика. Учащиеся *узнают* такие понятия, как:

Танцевальная связка – это несколько танцевальных движений (3-5), разучив которые, впоследствии можно использовать как элемент постановочного танца или как вставку в произвольной комбинации.

Танцевальная комбинация – нечто среднее между связкой и композицией, обычно ее продолжительность составляет 1-2 восьмерки.

Схема изучения танца:

1. Танец учится «на счет», с каждым разом ускоряя темп. Затем, включается музыка, и счёт тактов ложится на музыку. В группе, занимающейся до года, практикуется изучение коротких (в основном на 8 счетов) связок TopRoking'a, и элементами из более лёгких стилей StreetDance'a и Hip-Hop'a.

2. Изучение и запоминание новых элементов. После танца, уделяется внимание изучению новых элементов. В данном случае, применяется индивидуальный подход к каждому ученику. Что учить дальше, на этом этапе, определяется личными качествами ученика.

3. Дополнение – это обязательное условие закрепления пройденного материала, состоит из попыток соединить новый материал со всем, пройденным до этого, материалом.

Прохождение связок, отработка кусочков и повторение движений под индивидуальным контролем педагога.

4. История хореографии. Теория. Дети изучают темы:

Современные направления:

- а) хип-хоп;
- б) хаус;
- в) диско;
- г) модерн;
- д) джаз;
- е) контемпорари

5. Концертная деятельность

Практика.

-Новогодние выступления.

6. Воспитательная работа

Задачи:

- Предъявить единые педагогические требования и выработать осознанное отношение к ним.
- Познакомить детей друг с другом.
- Заложить основы детского самоуправления в коллективе.
- Наметить с детьми перспективы совместной деятельности.
- Раскрыть у детей лидерский, творческий, организаторский, интеллектуальный потенциал.
- Приучить подростков к аналитической деятельности.

Предполагаемый результат

- Выполнение детьми единых педагогических требований.
- Принятие детьми программы.

Практика. Формы работы:

- совместное проведение праздников, дней рождения;
- консультации.

Группа №2

1. Вводное занятие.

Теория.

Знакомство со специальной терминологией.

Знакомство с планом работы на год.

Проведение инструктажа по охране труда, правила поведения на занятиях в танцевальном коллективе.

Анализ деятельности коллектива за прошедший период, с целью выработки стратегии постановочной деятельности.

2. Танцевальные движения Теория.

Ритмическая разминка:

Примерный перечень движений и элементов упражнений для занятий.

– Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, *sundari*. Движения выполняются вперед-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.

– Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», пвист, шейк.

– Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать крест и квадрат с разных точек.

– «Импульс» – показатель точки возникновения движения и его энергии. Возникновение «импульса» в разных частях тела: «импульс» (руки) прямо; «импульс» (руки) в сторону; «импульс» ноги.

– «Волна» – распространитель начатого «импульсом» движения и показатель его направления. «Волна»: волна руки, волна ног-корпуса-головой-рук; волна бедер-ног; сквозная волна.

– Смена нескольких положений исполнителя во время разогрева (у станка, на середине, в партере). Разогрев в положении «сидя» и «лежа», используя упражнения статич-характера, наклоны и твисты торса.

– Упражнения для позвоночника.

– Flatback вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом.

– Deep body bend. Twist и спираль.

– Contraction, release, high release.

– Положения arch, low back, curve и body roll («волна» – передняя, задняя, боковая).

Лексика:

– Крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка», *shimmi*, *jellyroll*.

– Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.

– Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений как по параллельным, та и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и невыворотной ногой. Продолжается разработка мышечной свободы как основы

пластики. Усложнение техники исполнения за счет сочетания ритмов во время движения. Вводятся понятия «жанр», «стиль» танца. Изучаются ганцевальные движения и комбинации стиля «диско». Основные движения рук: переводы из положения в положение через промежуточные позиции.

Кросс: Развитие умений ориентироваться в пространстве (различные построения, перестроения в пары, в круг).

Шаги с продвижением на *demi plie* по диагонали; по диагонали с поворотом.

Прямая волна на середине зала, боковая волна на середине зала. Наклоны корпуса, сидя в полушпагате: вперед между ног, к каждой ноге по очереди. Упражнения из положения на коленях с упором на руки: прогибы корпуса; батманы назад.

Свободное вращение головы (тренинг освобождения мышц шеи), вращение плечами (тренинг овладения мышцами плечевого пояса): противовращение плеч, вращение верхней половиной корпуса.

Разработка гибкости позвоночника: круговое движение расслабленного корпуса спереди – в сторону; назад – вперед.

Разработка подвижности бедер: опускание и поднятие одного бедра, круговое движение бедер.

- Основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа». Frog-position.
- «Фриз»
- «Колесо» на локтях
- «Рондат»

Партнерная пластика. Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости, ловкости, координации.

- Растяжка. Скручивание.
- Шагат продольный на обе ноги, поперечный.
- «Бабочка».
- «Захват».
- «Кольцо».
- Упражнения стэтч-характера в различных положениях.
- Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счета.
- Упражнения на contraction и release в положении «сидя».
- Твист и спирали торса в положении «сидя».

3. Постановочная деятельность

Практика.

- постановка танца в стиле «Диско»;
- постановка танца в стиле «Funk»;
- постановка танца в стиле «Хаус».

4. История хореографии. Теория.

- Кул Херк;
- современные DJ.

5. Концертная деятельность

Практика.

- Новогодние выступления.
- Участие в конкурсах.

6. Воспитательная работа

Задачи:

- Создавать (поддерживать) в коллективе доброжелательную обстановку, творческую атмосферу.
- Добиваться выполнения детьми единых педагогических требований.
- Осуществлять выполнение программы.
- Способствовать всестороннему развитию личности каждого ребенка.
- Содействовать реализации возможностей и способностей каждого подростка.
- Развивать умения аналитической деятельности подростков.

Предполагаемый результат:

- Благоприятный климат в коллективе.
- Высокий уровень развития межличностных отношений среди сверстников.
- Успех коллектива в концертной деятельности.
- Активность всех членов коллектива.

Практика.

- совместное проведение праздников, дней рождения.
- посещение концертов, выставок, мастер-классов.

IV. Методическое обеспечение программы

Материально-техническая база соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. В здании школы есть

необходимая для реализации программы «Just Dance» помещение, которое включает в себя: балетный зал площадью не менее 60 кв.м (на 12-30 обучающихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие, наличие звуковой аппаратуры.

Первый этап обучения современному танцу предусматривает формирование у учащихся потребности в специфической двигательной активности. Основное внимание уделяется подготовке мышечного и связочного аппарата детей. С этой целью используются упражнения хореографической гимнастики.

Основные методы обучения:

Наглядный:

- показ педагогом движений под счет и под музыку;
- показ правильного исполнения или ошибок на конкретном ребенке;
- просмотр видеоматериала о хореографическом искусстве, обучение на основе видеоматериала классической и современной хореографии.

Словесный: обращение к сознанию ребенка, добиваясь не автоматического, а осмысленного выполнения и исполнения.

Мотивации и стимулирования.

Формирования сознания.

Методика изучения движений.

Успешное усвоение материала зависит от выбора оптимального объема, определения отобранных движений, которые необходимо довести до уровня двигательных навыков и умений, а некоторые – до ознакомительного начального уровня; рациональной систематизации движений на основе применения педагогических правил от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному и т.д. Физическая нагрузка должна соответствовать возрасту участников, а также необходимо учитывать общую нагрузку в течении всего занятия.

До 11 лет нагрузка щадящая, т.к. у детей этого возраста слабый костно-мышечный аппарат. Хрящи, связки нежные и в этот период легко их повредить, если увлекаться высотой подъема ноги через перенапряжение, перегибом через боль и т.д.

С 12 лет нагрузка увеличивается, большее количество прыжков, силовых упражнений, более сложная координация.

Движения изучаются поэтапно:

- этап ознакомительного начального разучивания;
- этап углубленного разучивания и переход к стадии совершенствования;

- этап совершенствования, упрочнения навыка, формирования умений оптимального использования в различных условиях.
- При разучивании движений необходимо учитывать следующие правила:
- не начинать изучение нового материала пока полностью не будет усвоено разучиваемое движение (концентрированное изучение);
- обучение новому движению после овладения основным механизмом техники предыдущего движения (рассредоточенное изучение);
- изучение нового движения после усвоенного предыдущего до уровня двигательного умения (т.е. правильного выполнения при специальной фиксации внимания), затем многократно и периодически возвращаться к повторному разучиванию (концентрированное, затем рассредоточенное изучение).

Методы тестирования: «Самооценка», тест «Зеркало», «Танец имени» три раза в год (начало учебного года – сентябрь, середина учебного года – декабрь, конец учебного года – май).

Методические рекомендации по организации учебного процесса по направлениям:

Танцевальные движения

Ритмическая разминка

Для детей характерны специфические психологические особенности (рассеянное внимание, утомляемость, быстрая усталость), поэтому ритмическая разминка, это частое чередование одного движения с другим, смена музыкального темпа, настроения, делает занятия не скучными, а насыщенными и интересными. Занятия «Ритмической разминкой» служат задачам физического воспитания. Они совершенствуют двигательные навыки ребенка, укрепляют мышцы, благотворно воздействуют на работу органов дыхания.

На занятиях «Ритмическая разминка» на первых этапах следует выделить движения ног, так как импульсы от ходьбы, бега, прыжков получает все тело.

Занятия ритмической разминкой развивают у детей музыкальный слух, память, чувство ритма, формируют художественный вкус.

Задача этого направления – привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. В современном танце существуют различные способы разогрева: у станка, на середине и в партере. По функциональным задачам можно выделить три группы упражнений. Первая группа – это упражнения стретч-характера, т.е. растяжение. Вторая группа

упражнений связана с наклонами и поворотами торса. Они помогают разогреть и привести в рабочее состояние позвоночник и его отделы. Третья группа упражнений связана с разогревом ног.

Лексика. *Целевая направленность:* овладение основами современной хореографии и техникой исполнения, умение ориентироваться в стилях и направлениях современного танца, развитие пластики, легкости движения, творческого потенциала воспитанников, воспитание художественного вкуса. Основной техникой современного танца служит позвоночник, поэтому главная задача педагога развить у учащихся подвижность во всех его отделах. Основные движения: наклоны торса, изгибы, спирали, body role («волны»), contraction, release, tilt, lay out.

Форма работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

- Танцевальные комбинации на развитие общих физических данных.
- Позы и движения на растяжку.
- Элементы гимнастики и акробатики.
- Знакомство с современными стилями и новыми направлениями современного танца.

Кросс

Передвижение в пространстве (различные шаги, бег, повороты, прыжки, вращения). Этот раздел урока развивает танцевальность и позволяет приобрести манеру и стиль танца.

Постановка танца

Последним, завершающим, разделом урока являются комбинации. Здесь все зависит от фантазии педагога, его балетмейстерских способностей. Они могут быть на различные виды шагов, движения изолированных центров, вращений, в партере. Главное требование комбинаций – ее танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителей.

Основные этапы последовательности подхода к постановочной работе:

1. Дать общую характеристику танца:
 - а) рассказать историю возникновения танца, направления.
 - б) рассказать сюжет танца.

2. Слушание музыки и ее анализ (характер, темп, рисунки музыкальных фраз).

3. Работа над образом: характер образа, специфики поз (руки, корпус, голова).

4. Разучивание движений танца.

При разучивании движений танца с детьми хорошие результаты дает метод, при котором они повторяют движения вместе с объяснением и показом педагога и затем исполняют самостоятельно. Движения должны быть чисто техническими и исполняться механически, каждое движение должно «дышать», дыхание движения – это и есть выразительность и артистичность

Примерное распределение времени при полуторачасовом занятии:

Ритмическая разминка - 5-7 мин.

Лексика - 20 мин.

Кросс - 15 мин.

Партерная пластика - 15 мин.

Постановка комбинации - 30 мин.

Дети должны обучаться:

- творческому подходу к выполнению движений, реагируя на стимулы, в том числе на музыку и применяя основные навыки.
- смене ритма, изменению скорости, уровня и направления своих движений.
- созданию и исполнению танцев, используя простые движения, в том числе и относящиеся к различным эпохам и культурам;
- выражению и передаче мысли и чувства.

Концертно-творческая деятельность

- Постановочно-репетиционная деятельность:
 - а) подборка музыкального материала;
 - б) предварительный отбор выразительных средств;
 - в) сочинение композиционного построения – рисунок танца.
- Открытые занятия.
- Родительские собрания.
- Мероприятия.
- Участие в концертах, фестивалях, конкурсных программах.

Целевая направленность: приобщение к концертной деятельности, развитие мотивации и личностной успешности, внимания и выносливости, самостоятельности и творческой активности, навыков коллективного взаимодействия, воспитание культуры поведения на сцене и во время репетиций.

Форма работы: коллективная, групповая, индивидуальная

Достижения цели обучения

Учащиеся должны быть способны продемонстрировать, что они могут:

- Выбирать и использовать соответствующие навыки, действия и идеи, применение которых должно координироваться и контролироваться ими.
- Копировать, изучать, повторять и запоминать движения, соединяя их таким образом, чтобы они соответствовали данным видам двигательной деятельности.
- Рассказать о различиях между своей и чужой работой, предложить способы совершенствования, использовать понимание этой разницы для улучшения собственного исполнения.

Список литературы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014) "Об образовании в Российской Федерации" (29 декабря 2012 г.)
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2013 №27 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПин 2.4.4.1251-ОЗ»
3. Шипилина И.А. Хореография в спорте. – Москва, 2010.(переиздано)
4. Ключенева С.А. Детский музыкальный театр. – Волгоград 2012.
5. Джоан Ходоров «Танцевальная терапия и глубинная психология» (Когито-центр Москва 2015)
6. Холл Джим Лучшая методика обучения танцам. - Москва, 2013.
7. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев.- Ростов-на-Дону 2015.
8. Прокопов К. Клубные танцы. - Москва 2006.
9. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2016.
10. В.В. Козлов, А.Е. Гиршон «Интегративная танцевально-двигательная терапия» (СПб.: Речь, 2016)
11. Ю. Андреева «Танцетерапия» (М.: Диля 2015)
12. Э. Гренлюнд, Н. Оганесян «Танцевальная терапия. Теория, методика, практика» (СПб.: Речь, 2014)
13. Пуртова Т. В. и др. Учитё детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2013.
14. <http://www.openclass.ru/node/47746>
15. <http://pedsovet.org/>
16. www.ast.ru
17. www.uchitel-izd.ru
18. www.dilya.ru
19. <https://kopilkaurokov.ru>
20. <https://vk.com/dancerussia>

Приложение 1

Критерии оценки знаний и умений

Виды работы	Низкий уровень (1 балл)	Средний уровень (2 балла)	Высокий уровень (3 балла)
Практический тест «Музыкальная грамота»	Недостаточно чувствует ритм и характер музыки, недостаточно ориентируется в музыкальном размере.	Двигается ритмично, путается в знаниях музыкального размера.	Двигается ритмично, учитывая характер музыки; легко определяет музыкальный размер.
Контрольный срез на знание танцевальных терминов.	Недостаточно владеет танцевальной терминологией.	Знает в полном объеме, но отсутствует свободное общение на профессиональном языке.	Знает танцевальную терминологию, свободно общается на профессиональном языке.
Итоговая аттестация. Открытое занятие	Исполнение движений не выразительное, имеет замечания при исполнении упражнений партерного экзерсиса.	Правильно исполняет ритмические движения, упражнения партерного экзерсиса, элементы игровой хореографии.	Имеет высокие навыки выразительного движения, партерного экзерсиса, музыкально-ритмической деятельности. Активен в игровой хореографии.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Группа	Первое полугодие		Второе полугодие		Всего
	сроки	недели	сроки	недели	
№1	09.09- 30.12	16	13.01- 26.05	18	34
№2	09.09- 30.12	16	13.01- 26.05	18	68

**Календарно-тематический план
(Группа №1)**

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол -во часо в	Форма	Место	Форма контрол
I - полугодие						
1	09.09	Вводное занятие	1	Теория	Акт. зал	
2	16.09	История хореографии	1	Теория	Акт. зал	
3	23.09	Танцевальные движения	1	Практика	Акт. зал	
4	30.09	Танцевальные движения	1	Практика	Акт. зал	
5	07.10	Танцевальные движения	1	Практика	Акт. зал	
6	14.10	Танцевальные движения	1	Практика	Акт. зал	

7	21.10	Концертная деятельность	1	Практика	Акт. зал	
8	28.10	Танцевальные движения	1	Практика	Акт. зал	
9	11.11	Танцевальные движения	1	Практика	Акт. зал	
10	18.11	Танцевальные движения	1	Практика	Акт. зал	
11	25.11	Воспитательная работа	1	Практика	Акт. зал	
12	02.12	Постановочная работа	1	Практика	Акт. зал	
13	09.12	Постановочная работа	1	Практика	Акт. зал	
14	16.12	Воспитательная работа	1	Практика	Акт. зал	
15	23.12	Постановочная работа	1	Практика	Акт. зал	
16	30.12	Концертная деятельность	1	Практика	Акт. зал	
II – полугодие						
1	13.01	Танцевальные движения	1	Практика	Акт. зал	
2	20.01	Танцевальные движения	1	Практика	Акт. зал	
3	27.01	Постановочная работа	1	Практика	Акт. зал	
4	03.02	Постановочная работа	1	Практика	Акт. зал	

5	10.02	История хореографии	1	Теория	Акт. зал	
6	17.02	Постановочная работа	1	Практика	Акт. зал	
7	03.03	Постановочная работа	1	Практика	Акт. зал	
8	17.03	Концертная деятельность	1	Практика	Акт. зал	
9	24.03	Танцевальные движения	1	Практика	Акт. зал	
10	31.03	Воспитательная работа	1	Практика	Акт. зал	
11	07.04	Постановочная работа	1	Практика	Акт. зал	
12	14.04	Постановочная работа	1	Практика	Акт. зал	
13	21.04	Постановочная работа	1	Практика	Акт. зал	
14	28.04	Воспитательная работа	1	Практика	Акт. зал	
15	05.05	Постановочная работа	1	Практика	Акт. зал	
16	12.05	Постановочная работа	1	Практика	Акт. зал	
17	19.05	Итоговая аттестация	1	Практика	Акт. зал	
18	26.05	Концертная деятельность	1	Практика	Акт. зал	

**Календарно-тематический план
(Группа №2)**

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма	Место	Форма контроля
I - полугодие						
1	09.09	Вводное занятие. История хореографии	1 1	Теория	Акт. зал	
2	16.09	Танцевальные движения	1 1	Теория Практика	Акт. зал	
3	23.09	Танцевальные движения	2	Практика	Акт. зал	

4	30.09	Танцевальные движения	2	Практика	Акт. зал	
5	07.10	Танцевальные движения	2	Практика	Акт. зал	
6	14.10	Постановочная работа	2	Практика	Акт. зал	
7	21.10	Воспитательная работа	1	Практика	Акт. зал	
		Концертная деятельность	1			
8	28.10	Постановочная работа	2	Практика	Акт. зал	
9	11.11	Постановочная работа	2	Практика	Акт. зал	
10	18.11	Танцевальные движения	1	Теория	Акт. зал	
			1	Практика		
11	25.11	Постановочная работа	2	Практика	Акт. зал	
12	02.12	Танцевальные движения	2	Практика	Акт. зал	
13	09.12	Постановочная работа	2	Практика	Акт. зал	
14	16.12	Постановочная работа	2	Практика	Акт. зал	
15	23.12	Постановочная работа	2	Практика	Акт. зал	
16	30.12	Воспитательная работа	1	Практика	Акт. зал	
			1			

		Концертная деятельность				
II - полугодие						
1	13.01	Танцевальные движения	2	Практика	Акт. зал	
2	20.01	Танцевальные движения	2	Практика	Акт. зал	
3	27.01	Танцевальные движения	1	Практика	Акт. зал	
		История хореографии	1	Теория		
4	03.02	История хореографии	2	Теория	Акт. зал	
5	10.02	Постановочная работа	2	Практика	Акт. зал	
6	17.02	Постановочная работа	2	Практика	Акт. зал	
7	03.03	Постановочная работа	2	Практика	Акт. зал	
8	17.03	Воспитательная работа	1	Теория	Акт. зал	
		Концертная деятельность	1	Практика		
9	24.03	Постановочная работа	2	Практика	Акт. зал	
10	31.03	История хореографии	2	Практика	Акт. зал	
11	07.04	Постановочная работа	2	Практика	Акт. зал	

12	14.04	Постановочная работа	2	Практика	Акт. зал	
13	21.04	Постановочная работа	2	Практика	Акт. зал	
14	28.04	Воспитательная работа	2	Практика	Акт. зал	
15	05.05	Постановочная работа	2	Практика	Акт. зал	
16	12.05	Постановочная работа	2	Практика	Акт. зал	
17	19.05	Итоговая аттестация	2	Практика	Акт. зал	
18	26.05	Воспитательная работа	1	Теория	Акт. зал	
		Концертная деятельность	1	Практика		