

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 48г.ЛИПЕЦКА

Принята
педагогическим советом МАОУ СШ №48
Протокол № 1 от 29.08.2024

Утверждена
Приказом №389 от 30.08.2024

**Дополнительная
общеразвивающая программа
художественной направленности
«*Just dance-2*»**

Возраст детей, на которых рассчитана программа 7-12 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Филиппова А.И.

Содержание

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1 Цели и задачи реализации Программы.....	4
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	4
3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	6
4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	6
5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	7
6.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	12
7. ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.....	12
8. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	14
9. ПРИЛОЖЕНИЕ	
1.Рабочая программа «Just dance-2»	

1. Пояснительная записка

Танец — вид искусства, в котором художественные образы создаются средствами пластических движений и ритмически четкой и непрерывной смены выразительных положений человеческого тела. Движение под музыку - неотъемлемая часть пластической культуры человека, которая формируется с раннего детства

В «век гиподинамии», когда дети проводят большое количество времени сидя за партой, за компьютером или просто у телевизора, занятия хореографией становятся особенно актуальными.

Во-первых, танец — это движение, которое развивает физическую силу, выносливость, ловкость, формирует фигуру.

Во-вторых — искусство, развивающее художественное воображение, ассоциативную память, творческие способности. Хореография является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения, а следовательно, одним из условий их успешной подготовки к учебной и трудовой деятельности. В связи с этим значительно вырос интерес к занятиям хореографией. Направленность Дополнительной общеразвивающей программы «Justdance-2, (далее – Программа) по содержанию является художественной; по функциональному предназначения – досуговой, и общекультурной; по форме организации – групповой, кружковой, для самодеятельных коллективов, общедоступной.

Данная Программа разработана на основании нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся от 31 июля 2020 г.;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
7. Устава Муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней школы №48 города Липецка.

1.1. Цели и задачи Программы

Цель:

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания учеников; формирование и развитие творческих способностей детей; удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании; формирование культуры здорового, безопасного образа жизни, укрепления здоровья; организация свободного времени детей и подростков; адаптация школьников к жизни в обществе; профессиональная ориентация; выявление, развитие и поддержка школьников, проявивших выдающиеся способности.

Задачи:

- создать условия для формирования системы общечеловеческих ценностей, повышения уровня внутренней культуры подростков.
- создать условия для удовлетворения потребности в самовыражении, самореализации и самоутверждении
- оказывать педагогическую поддержку в решении проблемных ситуаций подростков и молодежи.
- развить устойчивый интерес к изучению различных областей хореографического искусства;
- способствовать развитию у воспитанников навыков самоконтроля, самооценки, рефлексии.
- научиться придумывать самостоятельно связку к предложенному музыкальному сопровождению;
- пропагандировать здоровый образ жизни посредством проводимых занятий и мероприятий.
- развитие мотивации к самосовершенствованию, к творческой деятельности.

2. Планируемые результаты

По окончании реализации Программы обучающиеся должны знать и уметь:

Изучить:

- половинный и полный каданс;
- основные правила движений у станка, понятие о поворотах ан деор и ан дедан;
- гимнастические упражнения «медвежонок», «улитка», «кольцо», «радуга»;
- комплекс упражнений экзерсиса у станка классического и народного танца;
- что такое эпольман в классическом танце и его разновидности;
- Батман тандю, батман жете, рон де жамп пар тер, батман ффраппэ в классическом танце;
- основные позиции ног и рук в классическом танце;
- ритмические рисунки в движении (сочетание четвертей и восьмых);
- основные позиции рук; позиции рук в круге в народно-сценическом танце;
- притопы, ходы в русском танце;

- падения и подъемы во время комбинаций, с перемещением в пространстве в современном танце;
- партер в современном танце;
- основные позиции рук и ног в современном танце; основные положения корпуса: Release (расширение, распространение), Contractions (сосредоточение), Roll down, roll up, Flat back, Arch.
- батман тандю, батман тандю жете, ронд де жамп пар тер, батман фондю, гранд батман жете в современном танце;
- экзерсис на середине зала в современном танце;
- силовые и упражнения стрейчхарактера, гимнастические элементы современного танца; кросс;
- техники параллель и оппозиция, этюд «Поток» (связь движений);
- контактную импровизацию; приёмы, поддержки в дуэте;
- этюд «Сдвиг»;
- танцевальные композиции: «Океан», «Веселая разминка», Полька «Вару-вару», «Ку-ка-ре-ку», «Полька для гостей», «Мячик», «Дружба», «Точка, запятая», «Ты и я» ;
- элементы русского танца и характерные черты исполнения.
- основы хип-хопа и афро-джаза;
- основы акробатики;
- сольные партии в танцевальной постановке;

Развить:

- координацию, гибкость, пластичность, выразительность, точность движений;
- творческое воображение;
- музыкальный вкус и кругозор;

Уметь:

- различать вальс, польку, марш и их разновидности;
- определять чередование сильной и слабой долей такта;
- импровизировать;
- **выучить** танец «Малявка»;
- принять участие в концерте ко Дню космонавтики;
- **научатся выполнять** танцевально - ритмические упражнения – «Нарисуй себя», «Стирка», музыкальные игры – переноска мяча, воротца, змейка, запомни мелодию.

3. Учебный план
ДОП «Just dance-2»

Наименование курса	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Формы промежуточной аттестации
«Just dance-2»	2	64	Танец « Малявка »
Итого		64	

4. Календарный учебный график ДОП «Just dance-2»

Начало обучения: 16.09.2024

Окончание периода обучения: 21.05.2025

Продолжительность периода обучения: 32 недели

Продолжительность учебных периодов:

Учебный период:		Каникулы:
16.09.2024– 25.10.2024	<i>6 недель</i>	26.10.2024-03.11.2024
05.11.2024 – 27.12.2024	<i>8 недель</i>	28.12.2024-08.01.2025
09.01.2025 – 21.03.2025	<i>10.5 недель</i>	22.03.2025-30.03.2025
31.03.2025 – 21.05.2025	<i>7.5 недель</i>	

Программа предназначена для детей 7-12 лет.

Срок реализации Программы – 1 год.

Форма организации занятий – групповая – группа по 7-12 человек.

Режим занятий – 2 раза в неделю по 1 часу.

Промежуточная аттестация проводится на последнем занятии, по окончании реализации Программы.

5.Содержание программы

Тема 1: Вводное занятие

Занятие проводится в форме беседы. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 2: Партерный экзерсис. Гимнастика. «Улитка».

Упражнение для улучшения гибкости позвоночника.

И.П. – сидя на коленях. На счет «раз-два-три-четыре» голова опустилась вперед, за ней опустились плечи, затем округлилась спина. На счет «пять-шесть-семь-восемь» медленно выпрямились, стараясь, как бы, «развернуться» – «улитка показала рожки». Затем все выполняется в обратном порядке: сначала медленно округляется спина, плечи, затем голова, стараясь, как бы, «свернуться» - «улитка спряталась в домик».

Тема 3: Партерный экзерсис. «Медвежонок».

Упражнение для улучшения гибкости позвоночника.

И.П. – сидя на полу, прижав колени руками к груди, лоб касается коленей.

Лечь на спину в группировке, затем вернуться в И.П. – «качаться» на спине».

Тема 4: Партерный экзерсис. «Радуга».

И.П. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела.

На счет «раз-два-три-четыре» поставить ноги на пол за головой; на счет «пять-шесть-семь-восемь» зафиксировать это положение. Затем медленно вернуть в И.П.

Тема 5: Партерный экзерсис. «Кольцо».

И.П. – лежа на животе. Упор руками в пол около груди.

Выпрямляя руки в локтях, максимально прогнуться под лопатками. Затем согнуть ноги в коленях и стараться носками дотянуться до головы, образуя замкнутое кольцо. Зафиксировать это положение. Затем вернуться в И.П.

Для облегчения выполнения данного упражнения ноги в коленях раздвигаются на ширину, удобную для каждого ребенка индивидуально. Постепенно ноги соединяются и выполняют упражнение с соединенными коленями.

Тема 6: Азбука музыкального движения. Изучение сильной и слабой долей такта.

Чередование сильной и слабой долей такта. Акцентирование на сильную долю такта в шагах. Музыкальная структура движения: половинный каданс - полный каданс. Вступительные аккорды. Заключительные аккорды.

Тема 7: Азбука музыкального движения. Марш. Вальс. Полька.

Танцевальная музыка: марши (спортивные, военные), вальсы (быстрые, медленные). Меленные хороводные, быстрые плясовые русские танцы. Марши, польки, вальсы в медленном и среднем темпе.

Тема 8: Азбука музыкального движения. Марш. Вальс. Полька. Закрепление.

Танцевальная музыка: марши (спортивные, военные), вальсы (быстрые, медленные). Меленные хороводные, быстрые плясовые русские танцы. Марши, польки, вальсы в медленном и среднем темпе.

Тема 9: Элементы классического танца. Основные правила движений у станка. Понятие о поворотах ан деор и ан дедан. Эпольман. Основные правила

движений у станка.

Тема 10: Элементы классического танца. Основные позы классического танца.

Эстетика, логика и техника смены эпольман (круазе, анфас) в позах классического танца.

Тема 11: Элементы классического танца. Батман тандю, батман жете.

Батман тандю с 5-й позиции, во всех направлениях. С затактовым построением. Размер 2/4, темп — модерато (средний). Батман тандю жете по 1-й позиции (вперед и назад).

Тема 12: Элементы классического танца. Ронд де жамп пар тер, батман фраппэ.

Рон де жамп пар тер - ан деор и ан дедан (с остановками спереди и сзади). Размер $\frac{3}{4}$, темп - модерато.

Батман фраппэ - по всем направлениям. Размер 2/4, 4/4, (затакт 1/8, темп — модерато).

Тема 13: Элементы народно-сценического танца. Положения рук и ног.

Изучение основных движений и положений рук на середине зала:

- а) ладони, сжатые в кулачки, на талии (подбоченившись), на груди;
- б) обе руки согнуты в локтях и заложены за спину.

Позиции ног: прямые (1,2,3,4,5) свободные (1,2,3,4,5) закрытые (1,2).

Тема 14: Элементы народно-сценического танца. Русские ходы.

Изучение основных ходов.

- а) простой вперед с каблука, с носка;
- б) назад через полу пальцы на всю стопу;
- в) с притопом с продвижением вперед и назад;
- г) тройной шаг на полу пальцах с ударом на четвёртый всей стопой в пол;
- д) боковой шаг на всей стопе, на полу пальцах.

Тема 15: Элементы народно-сценического танца. Притопы.

Притопы

- а) одинарные (с полуприседанием и с подскоком);
- б) тройные

Притоп - удар всей стопой 4 шаг с притопом в сторону; тройной притоп.

Тема 16: Элементы народно-сценического танца. Положения рук в круге.

Изучение положений рук в круге:

- а) держась за руки,
- б) «корзиночка»,
- в) «звёздочка»

Тема 17: Современный танец.

Упражнения для позвоночника. Использование падений и подъемов во время комбинаций, с перемещением в пространстве.

Тема 18: Современный танец. Партер.

Виды поворотов на полу. Гимнастические элементы. Построение и разучивание комбинаций в партере.

Тема 19: Современный танец. Позиции рук в современном танце.

Изучение основных положений рук.

I – руки согнуты в локтях, близко к диафрагме, локти в сторону;

II – руки в сторону, ладони вниз;

III – руки вверх, ладони «смотрят» друг на друга.

Тема 20: Современный танец. Позиции ног в современном танце.

Изучение основных положений ног.

I – пятки вместе, носки врозь;

II- параллельная и выворотная;

IV – параллельная

VI – параллельная.

Тема 21: Современный танец. Экзерсис на середине зала.

Плие, батман тандю, батман тандю жете, ронд де жамп пар тер в сочетании с различными движениями.

Тема 22: Современный танец. Основные положения корпуса.

Release (расширение, распространение), Contractions (сосредоточение), Roll down, roll up, Flat back, Arch.

Тема 23: Современный танец. Батман тандю и батман тандю жете.

Батман тандю и батман тандю жете в сочетании с движениями корпуса.

Тема 24: Современный танец. Ронд де жамп пар тер.

Ронд де жамп пар тер в сочетаниях с движениями.

Тема 25: Современный танец. Батман фондю и Гранд батман жете.

Батман фондю в сочетаниях с движениями и Гранд батман жете.

Тема 26: Современный танец. Изучение нового материала.

Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала.

Тема 27: Современный танец. Кросс.

Использование всего пространства класса. Шаги с координацией 3-4х центров. Шаги с использованием contraction и release.

Тема 28: Современный танец. Импровизация.

Продолжение изучения техники параллель и оппозиция, составление этюдов «Поток» (связь движений).

Тема 29: Современный танец. Контактная импровизация.

- Композиция в контакте (взгляд, пауза, звук). Приёмы, поддержки в дуэте:

- «Перетекание» (разнообразные приемы). Этюд «Сдвиг»;

Тема 30: Современный танец. Танцевальные этюды.

Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней.

Тема 31: Современный танец. Элементы гимнастики.

Силовые и упражнения стрейчхарактера, гимнастические элементы.

Тема 32: Современный танец. Изучение техники движений танца афро-джаз.

Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца афро-джаз (плечи, диафрагма, пелвис).

Тема 33: Современный танец. Хип-хоп. Изучение положения корпуса, пружины, кач.

Тема 34: Современный танец. Изучение техники движений танца хип-хоп.

Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца хип-хоп

(плечи, диафрагма, пелвис).

Тема 35: Современный танец. Комбинации шагов хип-хопа.

Изучение комбинаций шагов. Танцевальные комбинации Хопа.

Тема 36: Современный танец. Закрепление изученного материала.

Смена направлений в комбинации шагов. Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации.

Тема 37: Работа над репертуаром.

Изучение движений танца- «Малявка».

Тема 38: Работа над репертуаром. Танец «Малявка».

Изучение движений танца- «Малявка» и упражнений на гибкость, пластичность, растяжку.

Тема 39: Работа над репертуаром. Изучение общей танцевальной части танца. Основные танцевальные движения.

Тема 40: Работа над репертуаром. Изучение общей танцевальной части танца, закрепление.

Разбор и отработка основных движений танца.

Тема 41: Работа над репертуаром. Изучение сольных партий в танце.

Сольные партии в танце. Выбор солистов.

Тема 42: Работа над репертуаром. Акробатические и гимнастические партии в танце.

Изучение и отработка акробатических и гимнастических движений в танце.

Расстановка по рисункам и линиям в танце.

Тема 44: Работа над репертуаром. «Океан».

Упражнение на воображение – изображение живого и неживого предмета, явлений природы, повадок животных.

Тема 45: Работа над репертуаром. «Веселая разминка».

Упражнение на воображение – изображение живого и неживого предмета, явлений природы, повадок животных.

Тема 46: Работа над репертуаром. Полька «Вару-вару».

Упражнение на воображение – изображение живого и неживого предмета, явлений природы, повадок животных.

Тема 47: Работа над репертуаром. «Ку-ка-ре-ку».

Упражнение на воображение – изображение живого и неживого предмета, явлений природы, повадок животных.

Тема 48: Работа над репертуаром. «Полька для гостей».

Упражнение на воображение – изображение живого и неживого предмета, явлений природы, повадок животных.

Тема 49: Работа над репертуаром. «Мячик».

Изучение танцевальной композиции, с использованием усвоенной танцевальной лексики, с применением мимики и жестов.

Тема 50: Работа над репертуаром. «Дружба».

Изучение танцевальной композиции, с использованием усвоенной танцевальной лексики, с применением мимики и жестов.

Тема 51: Работа над репертуаром. «Точка, запятая».

Изучение танцевальной композиции, с использованием усвоенной

танцевальной лексики, с применением мимики и жестов.

Тема 52: Работа над репертуаром. «Ты и я».

Изучение танцевальной композиции, с использованием усвоенной танцевальной лексики, с применением мимики и жестов.

Тема 53: Работа над репертуаром. Танец «Малявка». Повторение.

Расстановка танцующих по рисункам в танце.

Тема 54: Работа над репертуаром. Отработка движений танца «Малявка».

Тема 55: Работа над репертуаром. Исполнение танца «Малявка». Отработка движений. Закрепление изученного материала

Тема 56:Творческая деятельность.

Повторение репертуара коллектива. Подготовка к концертной деятельности.

Тема 57:Творческая деятельность. Отработка репертуара коллектива.

Повторение репертуара коллектива. Подготовка к концертной деятельности.

Тема 58:Творческая деятельность. Концерт.

Выступление на школьном концерте.

Тема 59:Творческая деятельность. Повторение изученного материала.

Репетиционный прогон репертуара коллектива. Повторение изученного материала.

Тема 60:Творческая деятельность. Закрепление всего материала.

Повторение репертуара коллектива и всего изученного материала.

Тема 61:Творческая деятельность. Подготовка к промежуточной аттестации.

Отработка движений танца «Малявка».

Тема 62: Музыкально-танцевальные игры. Закрепление изученного материала.

Изучение танцевально - ритмических упражнений – «Зеркало», «Повтори-ка».

Тема 63: Музыкально-танцевальные игры.

Изучение танцевально - ритмических упражнений – «Нарисуй себя», «Стирка». Музыкальные игры – переноска мяча, воротца, змейка, запомни мелодию.

Тема 64: Промежуточная аттестация. Танец «Малявка».

Показать уровень освоения детьми пройденного хореографического материала, представление танца «Малявка», где заняты все дети группы.

6. Организационно-педагогические условия

1. Материально-техническое обеспечение.

Наличие оборудованного хореографического зала для занятий.
Раздевалка для обучающихся.

В зале есть:

- зеркала

- хореографический станок

- аудиоаппаратура

- ноутбук.

- наличие у детей специальной формы для занятий, ковриков для гимнастики

- наличие сборника аудио записей для музыкального сопровождения занятий

- наличие сценических костюмов для концертных номеров.

Актовый зал: сцена, аудиокolonки, видеоаппаратура, ноутбук.

Спортивный зал: аудиосистема, большое пространство для репетиций и подготовки к концертам.

2. Кадровые условия.

Занятия проводятся педагогом-хореографом Филипповой Алиной Ивановной

Образование: высшее, ЛГПУ им. Семенова-Тян-Шанского г. Липецк, год окончания 2015, специальность: руководитель хореографическим любительским коллективом.

Методика преподавания музыки и хореографии в системе общего и дополнительного образования в условиях реализации ФГОС, 2019. АНО ДПО «Институт современного образования», курсы повышения квалификации, 2021.

7. Оценочный материал по промежуточной аттестации

Цель: анализ пройденного материала и усвоение детьми постановки танца «Малявка», проверка хореографических навыков, предусмотренных курсом «Just dance-2».

Оснащение: костюмы, реквизит, музыкальное сопровождение.

Ход занятия:

Танец «Малявка».

1) В зал выходит первая половина **группы (5-6 пар)**. Девочки справа от мальчиков, кладут левые руки на вытянутые правые руки мальчиков. Левые руки у мальчиков за спиной, правые руки у девочек- на подоле платья.

Встают в диагональную линию и поворачиваются друг к другу лицом, боком к зрителям. Ладонью левой руки касаются левой ладони партнера.

1-«*магнитики*» с приседом: шаг к паре + 1 шаг на месте, шаг от пары + 1 шаг на месте.

2-кружение пары на полупальцах (левой рукой держатся за левую руку партнера, остановка на исходном месте (*с приседом у девочек*)).поворот лицом к зрителям.

3- реверанс влево и вправо с плавными **движениями рук у девочек**, у мальчиков- шаг вправо и влево с кивком головы, руки убраны за спину. Девочки поворачиваются и встают справа от партнеров.

4-все дети берутся за руки, и не отворачиваясь от зрителей, отходят к боковой стене. (34")

5-В зал входят остальные пары. Девочки так же справа, левая рука на правой руке мальчика.

Проходят (*девочки делают небольшие приседания на слабые доли*) и встают около другой стены. Девочки убирают руку с руки мальчика и делают реверанс вправо, мальчики- шаг вправо и поклон. Затем поворачиваются правым боком к зрителям. (55")

6- девочки на цыпочках выбегают в центр зала. Вытягивают в центр левые руки, бегут против часовой стрелки. (до 1:05) Мальчики тем временем встают в круг позади девочек.

7- девочки останавливаются около своих партнеров и делают два шага в центр и плавно поднимают руки вперед-вверх. Затем отходят на два шага назад и уводят руки назад- вниз. Повторяют этот пункт еще раз. Мальчики тем временем встают на одно колено, и поднимают левую руку вверх. Правая рука убрана за спину.

8- девочки подходят к своим партнерам и кружатся вокруг них, слегка касаясь их левой руки своей левой рукой. Правой рукой придерживают подол. (до 1:22)

9- мальчики встают и поворачиваются к партнершам левым боком, на

внешней стороне круга. Ладонь вытянутой левой руки мальчика касается левой руки девочки.

10- мальчики двигаются по кругу против часовой стрелки, поочередно касаясь левой руки каждой девочки, до тех пор, пока не вернутся к своей паре. Девочки делают небольшое приседание перед каждым мальчиком, левая ладонь всегда приподнята. Правая рука придерживает подол.

11- дойдя до своего места, дети встают *«лодочкой»* и кружатся на месте (до 2.07)

12- стоя лицом к партнеру, девочки делают низкий реверанс, мальчики-поклон.

13-пары, стоящие в центре, медленно кружатся на местах. Пары, которые стоят ближе к зрителям, не спеша отходят в стороны. Все дети поворачиваются лицами к зрителям и выстраиваются в полукруг. Выполняют поклон. Девочки-поклон с приседанием.

Педагог наблюдает и оценивает: музыкальность (ритмичность), умение воспринимать музыку, синхронность; исполнительское мастерство: взаимодействие танцоров друг с другом, контакт со зрителем, артистизм.

8. Методические материалы

1.Л.В. Бухвостова, Н.И. Заикин, С.А. Щекотихина «Балетмейстер и коллектив», 2007,Орел;

2.Н.И. Заикин, Н.А. Заикина «Русский народный танец», часть 1, 2014, Орел.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 48

Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей
программы
художественной направленности
«Just dance-2».

Составитель: Филиппова А.И

Содержание.

1. Планируемые результаты.....	3
2. Содержание.....	4
3. Календарно-тематическое планирование.....	9

1. Планируемые результаты.

Изучить:

- половинный и полный каданс;
- основные правила движений у станка, понятие о поворотах ан деор и ан дедан;
- гимнастические упражнения «медвежонок», «улитка», «кольцо», «радуга»;
- комплекс упражнений экзерсиса у станка классического и народного танца;
- что такое эпольман в классическом танце и его разновидности;
- Батман тандю, батман жете, рон де жамп пар тер, батман фраппэ в классическом танце;
- основные позиции ног и рук в классическом танце;
- ритмические рисунки в движении (сочетание четвертей и восьмых);
- основные позиции рук; позиции рук в круге в народно-сценическом танце;
- притопы, ходы в русском танце;
- падения и подъемы во время комбинаций, с перемещением в пространстве в современном танце;
- партер в современном танце;
- основные позиции рук и ног в современном танце; основные положения корпуса: Release (расширение, распространение), Contractions (сосредоточение), Roll down, roll up, Flat back, Arch.
- батман тандю, батман тандю жете, ронд де жамп пар тер, батман фондю, гранд батман жете в современном танце;
- экзерсис на середине зала в современном танце;
- силовые и упражнения стрейчхарактера, гимнастические элементы современного танца; кросс;
- техники параллель и оппозиция, этюд «Поток» (связь движений);
- контактную импровизацию; приёмы, поддержки в дуэте;
- этюд «Сдвиг»;
- танцевальные композиции: «Океан», «Веселая разминка», Полька «Вару-вару», «Ку-ка-ре-ку», «Полька для гостей», «Мячик», «Дружба», «Точка, запятая», «Ты и я» ;
- элементы русского танца и характерные черты исполнения.
- основы хип-хопа и афро-джаза;
- основы акробатики;
- сольные партии в танцевальной постановке;

Развить:

- координацию, гибкость, пластичность, выразительность, точность движений;
- творческое воображение;
- музыкальный вкус и кругозор;

Уметь:

- различать вальс, польку, марш и их разновидности;
- определять чередование сильной и слабой долей такта;
- импровизировать;
- **выучить** танец «Малявка»;

- принять участие в концерте ко Дню космонавтики;
- **научатся выполнять** танцевально - ритмические упражнения – «Нарисуй себя», «Стирка», музыкальные игры – переноска мяча, воротца, змейка, запомни мелодию.

2. Содержание.

Тема 1: Вводное занятие

Занятие проводится в форме беседы. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 2: Партерный экзерсис. Гимнастика. «Улитка».

Упражнение для улучшения гибкости позвоночника.

И.П. – сидя на коленях. На счет «раз-два-три-четыре» голова опустилась вперед, за ней опустились плечи, затем округлилась спина. На счет «пять-шесть-семь-восемь» медленно выпрямились, стараясь, как бы, «развернуться» – «улитка показала рожки». Затем все выполняется в обратном порядке: сначала медленно округляется спина, плечи, затем голова, стараясь, как бы, «свернуться» - «улитка спряталась в домик».

Тема 3: Партерный экзерсис. «Медвежонок».

Упражнение для улучшения гибкости позвоночника.

И.П. – сидя на полу, прижав колени руками к груди, лоб касается коленей.

Лечь на спину в группировке, затем вернуться в И.П. – «качаться» на спине».

Тема 4: Партерный экзерсис. «Радуга».

И.П. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела.

На счет «раз-два-три-четыре» поставить ноги на пол за головой; на счет «пять-шесть-семь-восемь» зафиксировать это положение. Затем медленно вернуть в И.П.

Тема 5: Партерный экзерсис. «Кольцо».

И.П. – лежа на животе. Упор руками в пол около груди.

Выпрямляя руки в локтях, максимально прогнуться под лопатками. Затем согнуть ноги в коленях и стараться носками дотянуться до головы, образуя замкнутое кольцо. Зафиксировать это положение. Затем вернуться в И.П.

Для облегчения выполнения данного упражнения ноги в коленях раздвигаются на ширину, удобную для каждого ребенка индивидуально. Постепенно ноги соединяются и выполняют упражнение с соединенными коленями.

Тема 6: Азбука музыкального движения. Изучение сильной и слабой долей такта.

Чередование сильной и слабой долей такта. Акцентирование на сильную долю такта в шагах. Музыкальная структура движения: половинный каданс - полный каданс. Вступительные аккорды. Заключительные аккорды.

Тема 7: Азбука музыкального движения. Марш. Вальс. Полька.

Танцевальная музыка: марши (спортивные, военные), вальсы (быстрые,

медленные). Меленные хороводные, быстрые плясовые русские танцы. Марши, польки, вальсы в медленном и среднем темпе.

Тема 8: Азбука музыкального движения. Марш. Вальс. Полька. Закрепление. Танцевальная музыка: марши (спортивные, военные), вальсы (быстрые, медленные). Меленные хороводные, быстрые плясовые русские танцы. Марши, польки, вальсы в медленном и среднем темпе.

Тема 9: Элементы классического танца. Основные правила движений у станка. Понятие о поворотах ан деор и ан дедан. Эпольман. Основные правила движений у станка.

Тема 10: Элементы классического танца. Основные позы классического танца.

Эстетика, логика и техника смены эпольман (круазе, анфас) в позах классического танца.

Тема 11: Элементы классического танца. Батман тандю, батман жете.

Батман тандю с 5-й позиции, во всех направлениях. С затактовым построением. Размер 2/4, темп — модерато (средний). Батман тандю жете по 1-й позиции (вперед и назад).

Тема 12: Элементы классического танца. Ронд де жамп пар тер, батман фраппэ.

Рон де жамп пар тер - ан деор и ан дедан (с остановками спереди и сзади). Размер $3/4$, темп - модерато.

Батман фраппэ - по всем направлениям. Размер 2/4, 4/4, (затакт 1/8, темп — модерато).

Тема 13: Элементы народно-сценического танца. Положения рук и ног.

Изучение основных движений и положений рук на середине зала:

- а) ладони, сжатые в кулачки, на талии (подбоченившись), на груди;
- б) обе руки согнуты в локтях и заложены за спину.

Позиции ног: прямые (1,2,3,4,5) свободные (1,2,3,4,5) закрытые (1,2).

Тема 14: Элементы народно-сценического танца. Русские ходы.

Изучение основных ходов.

- а) простой вперед с каблука, с носка;
- б) назад через полу пальцы на всю стопу;
- в) с притопом с продвижением вперед и назад;
- г) тройной шаг на полу пальцах с ударом на четвёртый всей стопой в пол;
- д) боковой шаг на всей стопе, на полу пальцах.

Тема 15: Элементы народно-сценического танца. Притопы.

Притопы

- а) одинарные (с полуприседанием и с подскоком);
- б) тройные

Притоп - удар всей стопой 4 шаг с притопом в сторону; тройной притоп.

Тема 16: Элементы народно-сценического танца. Положения рук в круге.

Изучение положений рук в круге:

- а) держась за руки,
- б) «корзиночка»,
- в) «звёздочка»

Тема 17: Современный танец.

Упражнения для позвоночника. Использование падений и подъемов во время комбинаций, с перемещением в пространстве.

Тема 18: Современный танец. Партер.

Виды поворотов на полу. Гимнастические элементы. Построение и разучивание комбинаций в партере.

Тема 19: Современный танец. Позии рук в современном танце.

Изучение основных положений рук.

I – руки согнуты в локтях, близко к диафрагме, локти в сторону;

II – руки в сторону, ладони вниз;

III – руки вверх, ладони «смотрят» друг на друга.

Тема 20: Современный танец. Позии ног в современном танце.

Изучение основных положений ног.

I – пятки вместе, носки врозь;

II – параллельная и выворотная;

IV – параллельная

VI – параллельная.

Тема 21: Современный танец. Экзерсис на середине зала.

Плие, батман тандю, батман тандю жете, ронд де жамп пар тер в сочетании с различными движениями.

Тема 22: Современный танец. Основные положения корпуса.

Release (расширение, распространение), Contractions (сосредоточение), Roll down, roll up, Flat back, Arch.

Тема 23: Современный танец. Батман тандю и батман тандю жете.

Батман тандю и батман тандю жете в сочетании с движениями корпуса.

Тема 24: Современный танец. Ронд де жамп пар тер.

Ронд де жамп пар тер в сочетаниях с движениями.

Тема 25: Современный танец. Батман фондю и Гранд батман жете.

Батман фондю в сочетаниях с движениями и Гранд батман жете.

Тема 26: Современный танец. Изучение нового материала.

Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала.

Тема 27: Современный танец. Кросс.

Использование всего пространства класса. Шаги с координацией 3-4х центров. Шаги с использованием contraction и release.

Тема 28: Современный танец. Импровизация.

Продолжение изучения техники параллель и оппозиция, составление этюдов «Поток» (связь движений).

Тема 29: Современный танец. Контактная импровизация.

- Композиция в контакте (взгляд, пауза, звук). Приёмы, поддержки в дуэте:

- «Перетекание» (разнообразные приемы). Этюд «Сдвиг»;

Тема 30: Современный танец. Танцевальные этюды.

Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней.

Тема 31: Современный танец. Элементы гимнастики.

Силовые и упражнения стрейчхарактера, гимнастические элементы.

Тема 32: Современный танец. Изучение техники движений танца афро-джаз. Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца афро-джаз (плечи, диафрагма, пелвис).

Тема 33: Современный танец. Хип-хоп. Изучение положения корпуса, пружины, кач.

Тема 34: Современный танец. Изучение техники движений танца хип-хоп. Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца хип-хоп (плечи, диафрагма, пелвис).

Тема 35: Современный танец. Комбинации шагов хип-хопа. Изучение комбинаций шагов. Танцевальные комбинации Хопа.

Тема 36: Современный танец. Закрепление изученного материала. Смена направлений в комбинации шагов. Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации.

Тема 37: Работа над репертуаром. Изучение движений танца- «Малявка».

Тема 38: Работа над репертуаром. Танец «Малявка». Изучение движений танца- «Малявка» и упражнений на гибкость, пластичность, растяжку.

Тема 39: Работа над репертуаром. Изучение общей танцевальной части танца.

Основные танцевальные движения.

Тема 40: Работа над репертуаром. Изучение общей танцевальной части танца, закрепление.

Разбор и отработка основных движений танца.

Тема 41: Работа над репертуаром. Изучение сольных партий в танце. Сольные партии в танце. Выбор солистов.

Тема 42: Работа над репертуаром. Акробатические и гимнастические партии в танце.

Изучение и отработка акробатических и гимнастических движений в танце.

Расстановка по рисункам и линиям в танце.

Тема 44: Работа над репертуаром. «Океан».

Упражнение на воображение – изображение живого и неживого предмета, явлений природы, повадок животных.

Тема 45: Работа над репертуаром. «Веселая разминка».

Упражнение на воображение – изображение живого и неживого предмета, явлений природы, повадок животных.

Тема 46: Работа над репертуаром. Полька «Вару-вару».

Упражнение на воображение – изображение живого и неживого предмета, явлений природы, повадок животных.

Тема 47: Работа над репертуаром. «Ку-ка-ре-ку».

Упражнение на воображение – изображение живого и неживого предмета, явлений природы, повадок животных.

Тема 48: Работа над репертуаром. «Полька для гостей».

Упражнение на воображение – изображение живого и неживого предмета,

явлений природы, повадок животных.

Тема 49: Работа над репертуаром. «Мячик».

Изучение танцевальной композиции, с использованием усвоенной танцевальной лексики, с применением мимики и жестов.

Тема 50: Работа над репертуаром. «Дружба».

Изучение танцевальной композиции, с использованием усвоенной танцевальной лексики, с применением мимики и жестов.

Тема 51: Работа над репертуаром. «Точка, запятая».

Изучение танцевальной композиции, с использованием усвоенной танцевальной лексики, с применением мимики и жестов.

Тема 52: Работа над репертуаром. «Ты и я».

Изучение танцевальной композиции, с использованием усвоенной танцевальной лексики, с применением мимики и жестов.

Тема 53: Работа над репертуаром. Танец «Малявка». Повторение.

Расстановки танцующих по рисункам в танце.

Тема 54: Работа над репертуаром. Отработка движений танца «Малявка».

Тема 55: Работа над репертуаром. Исполнение танца «Малявка». Отработка движений. Закрепление изученного материала

Тема 56: Творческая деятельность.

Повторение репертуара коллектива. Подготовка к концертной деятельности.

Тема 57: Творческая деятельность. Отработка репертуара коллектива.

Повторение репертуара коллектива. Подготовка к концертной деятельности.

Тема 58: Творческая деятельность. Концерт.

Выступление на школьном концерте.

Тема 59: Творческая деятельность. Повторение изученного материала.

Репетиционный прогон репертуара коллектива. Повторение изученного материала.

Тема 60: Творческая деятельность. Закрепление всего материала.

Повторение репертуара коллектива и всего изученного материала.

Тема 61: Творческая деятельность. Подготовка к промежуточной аттестации.

Отработка движений танца «Малявка».

Тема 62: Музыкально-танцевальные игры. Закрепление изученного материала.

Изучение танцевально - ритмических упражнений – «Зеркало», «Повторика».

Тема 63: Музыкально-танцевальные игры.

Изучение танцевально - ритмических упражнений – «Нарисуй себя», «Стирка». Музыкальные игры – переноска мяча, воротца, змейка, запомни мелодию.

Тема 64: Промежуточная аттестация. Танец «Малявка».

Показать уровень освоения детьми пройденного хореографического материала, представление танца «Малявка», где заняты все дети группы.

3. Календарно-тематическое планирование младшей группы

№	Тема	Дата по плану	Дата по факту
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.		
2.	Партерный экзерсис. Гимнастика. «Улитка».		
3.	Партерный экзерсис. «Медвежонок».		
4.	Партерный экзерсис. «Радуга».		
5.	Партерный экзерсис. «Кольцо».		
6.	Азбука музыкального движения. Изучение сильной и слабой долей такта.		
7.	Азбука музыкального движения. Марш. Вальс. Полька.		
8.	Азбука музыкального движения. Марш. Вальс. Полька. Закрепление.		
9.	Элементы классического танца.		
10.	Элементы классического танца. Основные позы классического танца.		
11.	Элементы классического танца. Батман тандю, батман жете.		
12.	Элементы классического танца. Рон де жамб пар тер, батман фраппэ.		
13.	Элементы народно-сценического танца. Положения рук и ног.		
14.	Элементы народно-сценического танца. Русские ходы.		
15.	Элементы народно-сценического танца. Притопы.		
16.	Элементы народно-сценического танца. Положения рук в круге.		
17.	Современный танец. Партер.		
18.	Современный танец. Гимнастические элементы.		
19.	Современный танец. Позиции рук в современном танце.		
20.	Современный танец. Позиции		

	ног в современном танце.		
21.	Современный танец. Экзерсис на середине зала.		
22.	Современный танец. Основные положения корпуса.		
23.	Современный танец. Батман тандю и батман тандю жете.		
24.	Современный танец. Ронд де жамп пар тер.		
25.	Современный танец. Батман фондю и Гранд батман жете.		
26.	Современный танец. Изучение нового материала.		
27.	Современный танец. Кросс.		
28.	Современный танец. Импровизация.		
29.	Современный танец. Контактная импровизация.		
30.	Современный танец. Танцевальные этюды.		
31.	Современный танец. Элементы гимнастики.		
32.	Современный танец. Изучение техники движений танца афро-джаз.		
33.	Современный танец. Хип-хоп.		
34.	Современный танец. Изучение техники движений танца хип-хоп.		
35.	Современный танец. Комбинации шагов хип-хопа.		
36.	Современный танец. Закрепление изученного материала.		
37.	Работа над репертуаром.		
38.	Работа над репертуаром. Танец «Работа над репертуаром. Отработка движений танца «Барби».		
39.	Работа над репертуаром. Изучение общей танцевальной части танца.		
40.	Работа над репертуаром. Изучение общей танцевальной		

	части танца, закрепление.		
41.	Работа над репертуаром. Изучение сольных партий в танце.		
42.	Работа над репертуаром. Акробатические и гимнастические партии в танце.		
43.	Работа над репертуаром. Расстановка по рисункам и линиям в танце.		
44.	Работа над репертуаром. «Океан».		
45.	Работа над репертуаром. «Веселая разминка».		
46.	Работа над репертуаром. Полька «Вару-вару».		
47.	Работа над репертуаром. «Ку-ка-ре-ку».		
48.	Работа над репертуаром. «Полька для гостей».		
49.	Работа над репертуаром. «Мячик».		
50.	Работа над репертуаром. «Дружба».		
51.	Работа над репертуаром. «Точка, запятая».		
52.	Работа над репертуаром. «Ты и я».		
53.	Работа над репертуаром. Танец «Малявка». Повторение.		
54.	Работа над репертуаром. Отработка движений танца «Малявка».		
55.	Работа над репертуаром. Исполнение танца «Малявка».		
56.	Творческая деятельность.		
57.	Творческая деятельность. Отработка репертуара коллектива.		
58.	Творческая деятельность. Концерт.		
59.	Творческая деятельность. Повторение изученного материала.		

60.	Творческая деятельность. Закрепление всего материала.		
61.	Творческая деятельность. Подготовка к промежуточной аттестации.		
62.	Музыкально-танцевальные игры.		
63.	Музыкально-танцевальные игры. Закрепление изученного материала.		
64.	Промежуточная аттестация. Танец «Малявка».		