

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Дом детского творчества» Октябрьского района г. Ижевска



Дополнительная общеразвивающая программа
«Современный спортивный танец»

Составитель:
Черкинская Евгения Владимировна,
педагог дополнительного образования

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации: 7 лет

Пояснительная записка

Образовательная программа «Современный спортивный танец» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Современный танец - это самостоятельная форма искусства, где по-новому соединились движения и музыка. Современный танец убеждает людей в том, что искусство есть продолжение жизни и постижения себя, что им может заниматься каждый, если преодолеет в себе лень и страх и перед незнакомым.

Современный танец в отличие от классического танца впитывает в себя все сегодняшнее, его окружающее. Он подвижен, непредсказуем и не хочет обладать какими-то правилами, канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, создает новую пластику. Поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению.

Сейчас в нашей стране происходит подъем современного танца, он живет и активно развивается. Существуют различные школы, труппы, театры современного танца, которые отличаются своеобразным стилем хореографии.

Хип-хоп танцы являются одним из наиболее популярных направлений в современной танцевальной культуре. Хип-хоп переводится как «мелко прыгать», танец характеризуется большим количеством разнообразных прыжков. Движения тела полностью подчинены музыкальному биту, они могут быть мягкими и расслабленными или наоборот резкими и агрессивными. Отличительным моментом хип-хоп танцев является то, что большинство используемых движений обращено в пол, поэтому ноги всегда немного расслаблены, а корпус посажен достаточно низко.

Сегодня современный танец представлен не только хип-хоп направлением, но и такими направлениями как: Waacking (вакинг), Vogue (вог), Dancehall (дэнсхолл), House (хаус), Locking (локинг), Breakdance (брейк-дэнс) и др., истоки которых так или иначе связаны с хип-хопом.

Современный спортивный танец – это сочетание современных танцевальных направлений, перечисленных выше в сочетании со спортивной физической подготовкой, без которой не могут существовать данные танцевальные направления (в том виде, в котором они существуют в оригинале), а так же участие в спортивных соревнованиях, турнирах по данным видам.

Новизна программы заключается:

✓ в сочетании нескольких видов деятельности: современный танец, акробатика, классический танец, сценическое мастерство, что способствует всесторонне гармоничному развитию ребенка и успешному участию на конкурсах, фестивалях, соревнованиях;

✓ в изучении новых современных танцевальных направлений, которые актуальны в данный период времени и популярны среди детей, подростков и молодежи.

Изучая различные современные танцевальные направления, у обучающихся сохраняется познавательный интерес к изучаемому предмету на протяжении всего курса обучения.

Актуальность программы:

В современных сложных социальных условиях спортивный танец является одним из оптимальных способов организации здорового и активного образа жизни. Спортивные танцы являются эффективным средством укрепления и восстановления здоровья детей. На занятиях используется физическая нагрузка оптимальная для детей и подростков. Программа предполагает посещение Республиканского физкультурно-спортивного диспансера два раза в год для прохождения медицинского осмотра: в начале (сентябрь-октябрь) и конце (март-апрель) учебного года. Медицинский осмотр необходим по двум причинам: во-первых, идет постоянное наблюдение за здоровьем и физическим развитием обучающихся, во-вторых, для участия на соревнованиях, турнирах, олимпиадах допуск врача необходим.

В настоящее время активно идет пропаганда современного спортивного танца по телевидению, создание Федерации, организация и проведение мероприятий по данному виду. Появляются новые танцевальные номинации такие, как «современный спортивный танец», «фристайл», «брейк-данс», «хип-хоп» и др. Возникает необходимость создания программы, которая будет соответствовать интересам и потребностям детей, и способствовать их развитию в области современных танцев в физическом, техническом, информационном направлениях.

Педагогическая целесообразность.

В программе предусмотрены теоретические занятия, которые для обучающихся будут полезны в дальнейшей их учебной деятельности, помогут расширить и закрепить на практике полученные знания и умения по общеобразовательным предметам в школе (например, ОБЖ, физкультура, биология, анатомия), помогут адаптироваться в социуме. На теоретических занятиях изучаются следующие темы: «Профилактика вредных привычек и правонарушений», «Строение и функции организма», «Гигиенические основы занятия». Возможно привлечение специалистов по ЗОЖ, медицинских работников для проведения бесед и лекций с обучающимися.

Цели программы:

- создание условий для раскрытия творческих способностей обучающихся, возможности самореализации детей и подростков через изучение современных спортивных танцев.

Задачи:

Обучающие:

- Познакомить и расширить знания в области современного спортивного танца, классического танца, акробатики;
- Изучить и освоить технику исполнения спортивных и танцевальных стилей;
- Обучить пластике тела и развитие различных групп мышц;
- Познакомить с приемами сценического мастерства.

Воспитательные:

- Воспитывать нравственно-волевые качества детей;
- Формировать потребность в самоорганизации: умение самостоятельно добывать информацию, доводить начатое дело до конца, основы самоконтроля;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, культуру поведения среди обучающихся и формировать потребность в общественной активности.

Развивающие:

- Развивать интерес к познавательной деятельности и к занятиям современными спортивными танцами;
- Развивать коммуникативные способности, умение жить в коллективе;
- Развивать у детей музыкально-ритмические навыки.

Отличительные особенности.

В отличие от уже существующих образовательных программ, данная программа нацелена не на изучение современной хореографии, или на спортивную подготовку в отдельности, а на изучение их в комплексе, когда данные направления не заменяют друг друга, а взаимодополняют и взаимообогащают содержательным материалом. Таким образом, это свидетельствует о новизне и актуальности данной программы;

✓ В данной программе представлен «Основной курс» который основан на изучении современных танцевальных направлений, он является базовым курсом в программе и изучается с 1 по 7 года обучения. В связи с тем, что данные танцевальные направления развиваются в России и Удмуртии сравнительно недавно, отсутствуют необходимые методические разработки, рекомендации, которые необходимо искать в сети Интернет, узнавать на конвенциях, мастер-классах и т.д. В связи с этим программ по данному танцевальному направлению еще не существует;

✓ Программы по спортивной и фитнес-аэробике направлены в основном на спортивные результаты и развитие физических качеств: участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях, но не предусматривают развития творческих способностей детей и участия в мероприятиях художественно-эстетической направленности;

✓ Программы по хореографии, эстраднему танцу включают в себя элементы фитнеса, современного танца и общей физической подготовки, но не предусматривают получения высокого спортивного мастерства.

Возраст детей. Программа рассчитана для детей в возрасте от 7 до 18 лет. Для каждой возрастной категории предусмотрены определенные методы обучения, музыкальное сопровождение, темы занятий, репертуарный план концертных номеров. В течение всего учебного года возможен дополнительный набор в любую возрастную категорию после прохождения дополнительного просмотра. Прием детей на первый год обучения ведется без конкурсного отбора, могут заниматься все желающие, при наличии допуска врача. В группы, начиная со второго года обучения дополнительный набор производится с учетом здоровья, тестирования, возраста и спортивной подготовки детей.

В группах 1 года обучения должно быть не менее 15 человек, для 2 года обучения – не менее 12 человек, для 3 года обучения и более - не менее 10 человек.

Сроки реализации.

Программа рассчитана на 7 лет обучения. Уровень освоения программы - углубленный. Программа является модифицированной, составлена на основе программы для школ олимпийского резерва «Спортивная аэробика».

Программа предусматривает поэтапное обучение в соответствии с возрастными особенностями детей. Со 2 года обучения вводятся дополнительный курс по классическому танцу, а с 4 года обучения курс по акробатике.

Формирование групп на этапах подготовки

Обучение детей по данной программе является многолетним процессом, рассчитанным на 7 лет. Подготовка обучающихся делится на несколько этапов, имеющих свои специфические особенности: этап предварительной подготовки, этап начальной подготовки, этап углубленной подготовки, этап совершенствования. Учебные группы в объединении комплектуются в соответствии с возрастными особенностями детей и уровнем подготовленности обучающихся.

Этап предварительной подготовки: в группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача для занятий. На данном этапе тренировочный процесс строится по типу физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися, направлен на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники фитнес-аэробики. Широко используются в работе с детьми развивающие игры.

Этап начальной подготовки: в группы зачисляются обучающиеся успешно прошедшие этап предварительной подготовки, а также, пришедшие вновь дети, желающие заниматься спортивными танцами и имеющие разрешение врача. Дополнительный просмотр детей позволит определить уровень их подготовленности и возможность обучения на этапе начальной подготовки. На этом этапе проводится физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с обучающимися, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники движений в изучаемых танцевальных направлениях и стилях. Выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап многолетней подготовки. Основной курс составлен по принципу «от простого к сложному». На этапе начальной подготовки вводится помимо основного курса обучения, дополнительный – дисциплина «Классический танец», которую преподает педагог-хореограф. Данная дисциплина вводится в обучение на этом этапе потому, что она является основой подготовки обучающихся по постановке корпуса, рук, ног. Программа предусматривает возможность

привлечения специалистов по различным направлениям для всестороннего развития детей.

Этап углубленной подготовки: в группы зачисляются обучающиеся прошедшие этап начальной подготовки, выполнившие нормативы по общей и специальной подготовке, а также зачетные и экзаменационные требования. Основная задача этапа - углубленное обучение спортивному танцевальному направлению «Хип-хоп». На этом этапе, когда обучающиеся имеют хорошую физическую подготовку и способны применить теоретические знания на практике, вводится дисциплина «Акробатика».

Этап совершенствования: группы на этом этапе комплектуются из числа обучающихся, успешно прошедших этап спортивного совершенствования и выполнивших нормативы и соответствующие требования. Основная задача этапа – совершенствование спортивного мастерства, достижение высоких спортивных и творческих результатов.

В процессе обучения сочетается коллективная, групповая форма занятий. Также используются такие формы проведения занятий, как:

- практическая и самостоятельная работа;

Для реализации поставленных задач используются следующие методы обучения:

- словесные (объяснение, беседа);

- наглядные (видео- и фотоматериалы);

- игровые (игры на воображение, фантазию, познавательные, подвижные);

- метод наблюдения;

- с использованием средств искусства: музыка, хореография, театр, кино, телевидение);

Учебный план программы представлен в Таблице № 1.

Ожидаемые результаты по окончании образовательной программы:

1. Теоретические и практические знания в области современного спортивного, классического танцев, акробатики, сценического мастерства.
2. Раскрытие творческих способностей, умение самостоятельно планировать и проводить различные части занятия с применением терминологии и жестов.
3. Формирование общей культуры личности ребенка и возможность его адаптироваться в современном мире;
4. Формирование потребности в активном и здоровом образе жизни в дальнейшем;
5. Формирование рефлексивного типа мышления (умение провести адекватный самоанализ своих умений, качеств, поступков);
6. Умение уверенно и красиво держаться перед публикой;
7. Демонстрация высоких результатов на спортивных и культурно-массовых мероприятиях;
8. Освоение техник разных современных танцевальных стилей.

Программа направлена на формирование сразу нескольких компетенций обучающихся. Наиболее важная в современном мире это компетенция личного самосовершенствования, которая направлена на освоение способов духовного, физического и интеллектуального саморазвития через приобщение к занятиям современными танцами и ЗОЖ. Развитие коммуникативной компетенции обеспечивает знание необходимых способов общения и взаимодействия в коллективе. Также освоение программы обеспечивает повышение уровня общекультурных и учебно-познавательных знаний обучающихся.

Формы контроля:

- выступления коллектива в концертах, конкурсах районного, городского, республиканского, всероссийского, международного уровня; выступления на отчетных концертах, перед родителями внутри объединения с целью подведения итогов и награждения обучающихся за год;

- тестирование физической подготовки, оценки гибкости, акробатического мастерства, принятие нормативов и т.д.

- в конце учебного года - зачеты, с целью отслеживания полученных знаний, умений, навыков.

- по окончании основного и дополнительных курсов - итоговый экзамен. Зачеты и экзамены проходят в разнообразных формах: билеты с вопросами, викторины, творческие задания, домашнее задание, конкурс, тестирование.

- обучающиеся 6 и 7 годов обучения проводят «Мастер-класс» по выбранному танцевальному направлению, используя помощь педагога, самостоятельный поиск информации с элементами исследования в сети Интернет или из литературных источников. Должны подготовить, объяснить и показать другим обучающимся теоретическую основу данного направления, технику исполнения, основные положения рук, ног, туловища и т.д.

Все результаты отслеживания знаний, умений, навыков заносятся в индивидуальную карту обучающегося, разрядную квалификационную книжку. С помощью индивидуальных карт (Приложение 1) отслеживается результативность, развитие творческих и личностных качеств обучающегося в течение всего курса обучения по образовательной программе.

Условия реализации программы

Данная программа может быть реализована при взаимодействии следующих составляющих её обеспечения:

1.1. Материально-техническое оснащение:

- просторный зал, оснащенный зеркалами, хореографическим станком, шведской стенкой, специальным напольным покрытием;
- своевременная влажная уборка кабинета, освещенность, его проветривание и т.д.

- спортивный инвентарь: гимнастические коврики, скамейки, гантели, скакалки, утяжелители, маты;
- музыкальная и видео аппаратура, DVD-плеер, планшет, карта памяти, CD и DVD диски

1.2. Методическое обеспечение:

- учебно-методическая литература;
- учебная и художественная литература по тематике бесед;
- наглядный и раздаточный материал: таблицы, схемы, плакаты, инструкции по технике безопасности;
- методическая продукция по диагностике определения результатов обучения и воспитания: тесты, анкеты, вопросники, игры, билеты и т.д.

1.3. Кадровое обеспечение:

- педагоги дополнительного образования данной направленности, по современному танцу, аэробике, хореографии – 2 человека;
- педагоги по акробатике и классическому танцу -2 человека.

**Этап предварительной подготовки
(1 год обучения)**

Задачи:

1. Приобщение детей к здоровому образу жизни.
2. Формирование познавательного интереса и желания заниматься спортивными танцами.
3. Ознакомление с основными базовыми шагами и танцевальными движениями Хип-хопа.
4. Развитие уверенности в движениях, формирование правильной осанки.

**Учебно-тематический план
(1 год обучения)**

№	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе:	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие:	2	2	-
1.1	- Инструктаж;	0,5	0,5	
1.2	- Содержание и программа занятий;	1,5	1,5	
2	Гигиенические основы занятия:	4	4	-
2.1	- Понятие о гигиене;	2	2	
2.1	- Понятие о режиме;	2	2	
3	Общая физическая подготовка:	40	10	30
3.1	- Развитие силы;	8	2	6
3.2	- Развитие ловкости;	8	2	6
3.3	- Развитие гибкости;	8	2	6
3.4	- Развитие координации;	8	2	6
3.5	- Развитие выносливости;	8	2	6
4	Развитие музыкальности:	10	7	3
4.1	- Особенности музыки в стиле хип-хоп;	6	5	1
4.2	- Развитие музыкального слуха, чувство ритма;	4	2	2
5	Танцевальный стиль Hip-hop (Хип-хоп):	40	23	17
5.1	- Теоретические знания;	10	10	-
5.2	- Базовые движения;	24	12	12
5.3	- Партер;	6	1	5
6	Творческая деятельность:	14	3	11
7	Игры. Игровые задания:	10	-	10
8	Постановочная работа:	10	1	9
9	Концертная деятельность, в том числе конкурсы, фестивали, соревнования	4	-	4
10	Контрольные (итоговые) занятия	6	3	3
11	Досуговая деятельность: Воспитательная	4	-	4
	Итого:	144	53	91

Содержание

1 года обучения

1. Вводное занятие.

1.1. Инструктаж по технике безопасности: правила поведения в зале, на перемене. Правила пожарной безопасности, правила и пути эвакуации в учреждении.

1.2 Содержание и программа занятий.

Знакомство с образовательной программой, задачами и с кратким содержанием программы 1 года обучения. Обсуждение перспективного плана на год, определение задач на год. Расписание занятий.

2. Гигиенические основы занятия.

2.1. Понятие о гигиене.

Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

2.2. Понятие о режиме.

Значение режима в жизнедеятельности человека. Рациональный режим дня. Питание. Сон. Досуг. Этапы занятия. Разминка. Основная часть. Растягивание. Стретчинг.

3. Общая физическая подготовка.

3.1. Развитие силы.

Сила – это способность человека совершать действия с определенными мышечными напряжениями. Динамические и статические силовые упражнения. Комплекс упражнений для развития силы.

3.2. Развитие ловкости.

Ловкость – это способность человека совершать действия быстро и технично. Комплекс упражнений для развития ловкости.

3.3. Развитие гибкости.

Гибкость – это свойство упругой растяжимости телесных структур (мышечные и соединительные), определяющие пределы амплитуды движений звеньев тела. Махи: вперед, по диагонали, назад. Шпагаты: продольные шпагаты (правая, левая впереди); поперечный шпагат (фронтальный). Комплекс упражнений для развития гибкости.

3.4. Развитие координации.

Координация – это способность человека совершать сложные движения в различных направлениях без потери равновесия, соблюдая заданный темп. Комплекс упражнений для развития координации. Упражнения, развивающие умения ориентироваться в зале, перестроения в пары, круг, колонну. Изучение точек в зале. Равновесия: горизонтальное, горизонтальное боковое, вертикальное. Повороты: на одной ноге, одноименные, разноименные.

3.5. Развитие выносливости.

Выносливость – это способность организма сопротивляться утомлению при длительной мышечной работе. Прыжки. Бег. Комплекс упражнений для развития выносливости.

4. Развитие музыкальности.

4.1. Способность воспринимать музыку, чувствовать ее настроение.

Прослушивание музыкального сопровождения разного характера. Подбор танцевальных движений, составление этюдов.

4.2. Развитие музыкального слуха, чувства ритма.

Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в танце.

5. Танцевальный стиль Hip-hop (Хип-хоп):

5.1. Теоретические знания.

Понятие хип-хоп культуры, основы возникновения хип-хоп культуры, понятие, основы и особенности танца в стиле хип-хоп, основатели стиля хип-хоп танцев.

5.2. Базовые движения.

Понятие «кач» и «грув». Базовые шаги Old school (старой школы) и New School (новой школы) хип-хопа. Техника исполнения базовых движений.

5.3. Партер.

Понятие партер. Уход в партер и выход из него. Вариации партера в хип-хопе. Движения в партере.

6.Творческая деятельность.

Развитие творческих способностей детей. Организация творческой деятельности в группах, в парах, индивидуально. Развитие творческого потенциала обучающегося.

7.Игры и игровые задания.

Игровые задания и игры на активизацию внимания и повышения эмоционального состояния обучающихся, для сплочения группы.

8.Постановочная работа.

Постановка концертных номеров, разработка и обсуждение сюжета танцевального номера. Работа над синхронностью. Совместное творчество педагога и обучающегося.

9.Концертная деятельность.

Участие обучающихся в фестивалях, конкурсах, соревнованиях в основном внутреннего, районного и городского уровней.

10.Контрольные (итоговые) занятия.

Определение уровня восприятия разделов и тем программы обучающихся. Проводятся три раза в год: начало, середина, конец. Приложение №2.

11.Досуговая деятельность.

Посещение концертных программ, новогодних мероприятий, выходы на природу, в места активного отдыха и развлечений, чаепитие, проведение спортивных праздников и мероприятий совместно с родителями.

Обучающиеся по окончании 1 года обучения будут:

знать:

- понятия о гигиене и режиме;
- о содержании и характере музыки;
- особенности влияния физических нагрузок, танца, спорта на укрепление здоровья и гармоническое развитие функций организма;
- основы общей физической подготовки и начального развития всех специальных физических качеств;
- элементарный комплекс упражнений на развитие силы, гибкости, выносливости, ловкости, координации;

уметь:

- выполнять базовые шаги, танцевальные движения под музыку;
- сформировать правильную осанку и выработать аэробный стиль выполнения упражнений;
- выполнять синхронно упражнения, работать в коллективе.

**Этап начальной подготовки
(2-3 года обучения)**

Задачи:

1. Дальнейшее изучение базовых движений и основ хип-хопа;
2. Знакомство, усвоение и совершенствование теоретического и практического материала по танцевальному направлению: Waacking;
3. Развитие ритма и синхронности движений под музыку;
4. Воспитание физических, морально-этических и волевых качеств личности ребенка;
5. Развитие силы, выносливости, гибкости и координации;
6. Воспитание доброжелательного отношения к окружающим.

**Учебно-тематический план
(II год обучения)**

№	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе:	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие:	4	4	-
1.1	-Инструктаж по ТБ;	1	1	-
1.2	-План работы на год;	1	1	-
1.3	-Физическая культура и спорт в России	2	2	-
2	Гигиенические основы занятия:	4	3	1
2.1	-Рациональное построение учебно-тренировочных занятий;	2	1	1
2.2	-Профилактика травматизма	2	2	-
3	Общая физическая подготовка:	30	5	25
3.1	- Развитие силы;	8	1	6
3.2	- Развитие ловкости;	4	1	4
3.3	- Развитие гибкости;	6	1	5
3.4	- Развитие координации;	6	1	4
3.5	- Развитие выносливости	6	1	6
4	Развитие музыкальности:	4	2	2
4.1	-Принцип построения музыкальной фонограммы, подбор музыки;	3	1	2
4.2	-Единство музыки и танца	1	1	-
5	Танцевальный стиль Hip-hop (Хип-хоп):	22	-	22
5.1	-Базовые движения;	12	-	12
5.2	-Разучивание танцевальных движений;	8	-	8
5.3	- Просмотр видеоматериалов;	2	-	2
6	Танцевальный стиль Waacking (Вакинг):	24	4	20
6.1	-Базовые движения;	10	1	9
6.2	-История возникновения;	2	1	1
6.3	-Просмотр видеоматериалов;	2	1	1
6.4	-Работа корпусом и головой;	2	-	2
6.5	-Работа руками и кистями;	2	-	2
6.6	-Эмоциональное составляющее вакинга;	2	1	1
6.7	-Разучивание танцевальных связок.	4	-	4

7	Творческая деятельность	10	2	8
8	Постановочная работа	22	2	20
9	Концертная деятельность	12	1	11
10	Контрольные (итоговые) занятия	8	2	6
11	Досуговая деятельность	4	-	4
	Итого:	144	25	119

Содержание 2 года обучения

1. Вводное занятие.

1.1. Инструктаж по технике безопасности.

Правила поведения в хореографическом, спортивном зале, правила пожарной безопасности, правила и пути эвакуации в учреждении.

1.2. План работы на год.

Знакомство с кратким содержанием этапа программы обучения. Обсуждение перспективного плана на год. Определение целей и задач на год. Задачи этапа начальной подготовки. План массовых мероприятий. Расписание занятий.

1.3. Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для укрепления здоровья и физического развития граждан России. Роль физической культуры в воспитании подрастающего поколения. Спортивные разряды и звания, порядок их присвоения.

2. Гигиенические основы занятия.

2.1. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.

Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.

2.2. Профилактика травматизма.

Понятие о травмах, профилактика травматизма, правила выполнения травмоопасных движений. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.

3. Общая физическая подготовка.

Развитие силы, развитие гибкости, развитие координации, развитие выносливости, развитие ловкости.

4. Развитие музыкальности.

4.1 Принцип построения музыкальной фонограммы, подбор музыки.

Единство музыки и танцевальных движений. Танцевальные акценты. Музыкальные акценты. Определение темпа музыкального сопровождения. Компьютерные программы по созданию музыкальных фонограмм (возможно привлечение звукорежиссера на занятие для бесед).

4.2 Подбор музыки к танцевальным блокам №1 и №2. Анализ и обсуждение музыкального сопровождения.

5. Танцевальный стиль Hip-hop (Хип-хоп):

5.1. Базовые движения.

Базовые движение. Повторение ранее изученных. Составление танцевальных движений на основе базовых шагов.

5.2. Разучивание танцевальных движений.

Разучивание танцевальных движений и связок.

5.3. Просмотр видеоматериалов.

Просмотр видеороликов и обучающих видео-уроков по танцевальному направлению хип-хоп.

6. Танцевальный стиль Waacking (Вакинг):

6.1. Базовые движения;

Базовые движения руками, ногами. Техника исполнения. Вариации. Позы. Проходки.

6.2. История возникновения:

Основоположники, время и место возникновения стиля. Тенденции развития стиля.

6.3. Просмотр видеоматериалов.

Просмотр видеороликов по данному стилю, поиск видеоматериала обучающимися. Анализ видеоматериалов.

6.4. Работа корпусом и головой.

Движения корпусом и головой при исполнении базовых движений стиля. Манерность.

6.5. Работа руками и кистями.

Положение кисти при выполнении танцевальных движений руками. Техника исполнения «петель».

6.6. Эмоциональное составляющее вакинга.

Манерность. Подача. Позы.

6.7. Разучивание танцевальных связок.

Разучивание танцевальных движений и связок.

7. Творческая деятельность.

Развитие творческих способностей детей. Импровизация.

8. Постановочная работа.

Постановка концертных номеров, составление сценария художественного номера, синхронное исполнение обучающихся. В постановочной работе используется метод совместного творчества педагога и обучающегося.

9. Концертная деятельность.

Участие обучающихся в фестивалях, конкурсах, соревнованиях в районного и городского уровней.

10. Контрольные занятия.

Определение уровня восприятия разделов и тем программы обучающихся. Проводятся три раза в год: начало, середина, конец учебного года. Формы контроля: зачет по ОФП и танцевальным направлениям, общий танец, анализ выступления на соревнованиях. Приложение 3.

11. Досуговая деятельность.

Посещение концертных программ, новогодних мероприятий, выходы на природу, в места активного отдыха и развлечений, чаепитие, празднование календарных праздников, проведение спортивных праздников и мероприятий совместно с родителями.

Обучающиеся по окончании 2 года обучения будут

знать:

- о базовой хореографической подготовке - освоении элементов танцевальных блоков в простейших соединениях;
- историю возникновения танцевальных направлений, терминологию танцевальных направлений Хип-хоп и Вакинг;
- о значении физической культуры, основных спортивных разрядах;
- краткую характеристику травм, о первой медицинской помощи.

уметь:

- понимать музыку, выделять музыкальные акценты танцевальными движениями, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, ритм, темп, и т.д.) и согласовывать свои движения с музыкой;
- грамотно исполнять элементы и движения хип-хопа и вакинга;
- импровизировать под музыку;
- правильно, четко, синхронно исполнять комплекс на выступлениях и соревнованиях;

приобретут навыки:

- владения основами танцевальных стилей вакинг и хип-хоп, характерные особенности их исполнения;

3 год обучения

Задачи:

1. Совершенствование полученных знаний, умений и навыков.
2. Развитие творческих способностей и умения детей планировать и проводить различные части занятия.
3. Знакомство, усвоение и совершенствование теоретического и практического материала по танцевальным блокам.
4. Создание сплоченного коллектива (группы).
5. Приобретение спортивной физической формы.

Учебно-тематический план (III год обучения)

№	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе:	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие:	2	2	-
1.1	- Инструктаж по ТБ;	1	1	-
1.2	- Перспективный план работы на год	1	1	-
2	Гигиенические основы занятия:	4	3	1
2.1	-Рациональное питание;	2	2	-
2.2	-Профилактика травматизма	2	1	1
3	Общая физическая подготовка:	36	5	31
3.1	- Развитие силы;	8	1	7
3.2	- Развитие ловкости;	6	1	5
3.3	- Развитие гибкости;	8	1	7
3.4	- Развитие координации;	6	1	5
3.5	- Развитие выносливости	8	1	7
4	Развитие музыкальности:	4	1	3
4.1	- Подбор музыкального сопровождения;	3	1	2
4.2	- Понятие синкоп	1	-	1
5	Танцевальный стиль Wacking (Вакинг):	34	1	33
5.1	- Базовые движения;	16	1	15
5.2	- Разучивание танцевальных связок	18	-	18
6	Танцевальный стиль Vouge (Вог):	36	8	28
6.1	- История возникновения стиля;	2	2	-
6.2	- Базовые движения;	16	5	11
6.3	- Просмотр видеоматериалов;	2	1	1
6.4	- Разучивание танцевальных связок.	16	-	16
7	Творческая деятельность	14	3	11
8	Постановочная работа	36	3	33
9	Сценическое мастерство:	20	6	14
9.1	-Сценическое внимание;	8	3	5
9.2	-Сценическая фантазия и воображение;	8	3	5
9.3	-Сценическое пространство;	4	-	4
10	Концертная деятельность	18	-	18
11	Контрольные (итоговые) занятия	6	2	4
12	Досуговая деятельность	6	-	6
	Итого:	216	34	182

Содержание 3 год обучения

1. Вводное занятие.

1.1. Инструктаж по ТБ.

Правила поведения в хореографическом, спортивном залах. Правила пожарной безопасности, правила и пути эвакуации в учреждении.

1.2. Перспективный план работы на год.

Знакомство с планом работы на год, целью и с кратким содержанием этапа программы обучения. Обсуждение перспективного плана на год. Календарь массовых мероприятий. Расписание занятий.

1. Гигиенические основы занятий.

2.1. Рациональное питание.

Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Режим питания. Употребление специализированного питания: витамины, соки, спортивные напитки во время тренировки. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках.

2.2. Профилактика травматизма.

Правила выполнения травмоопасных движений. Профилактика травматизма.

2. Общая физическая подготовка.

Развитие силы, развитие гибкости, развитие координации, развитие выносливости, развитие ловкости.

3. Развитие музыкальности.

4.1. Подбор музыкального сопровождения.

Темп, ритм, структура музыкального сопровождения, соответствующий стилю «диско». Анализ и обсуждение музыкального сопровождения.

4.2. Понятие синкоп.

Понятие синкоп. Использование синкопов в музыке и в движениях.

5. Танцевальный стиль Wacking (Вакинг):

5.1. Базовые движения.

5.2. Разучивание танцевальных связок.

Техника исполнения танцевальных связок.

6. Танцевальный стиль Vouge (Вог):

6.1. История возникновения стиля.

История возникновения стиля. Особенности стиля. Техника исполнения рук, ног корпуса.

6.2. Базовые движения.

6.3. Просмотр видеоматериалов.

Анализ и обсуждение.

6.4. Разучивание танцевальных связок

Техника исполнения танцевальных связок.

7. Постановочная работа.

Постановка концертных номеров, разработка и составление сценария номера, синхронное исполнение обучающихся. Соответствие танцевального номера правилам и требованиям соревнований, конкурсов. Совместное творчество педагога и обучающегося.

8. Сценическое мастерство.

Актерский тренинг, гимнастика чувств.

7.1. Сценическое внимание.

Отработка умения переключать свое внимание с одного объекта на другой, с одного круга внимания на следующий круг. Специальные игры, упражнения на развитие внимания.

7.2. Сценическая фантазия и воображение.

Воображение пассивное и активное. Факт воображения. Умение правильно представить танцевальный номер. Умение войти в роль.

7.3. *Сценическое пространство.*

Передвижение по сцене. Этика поведения на сцене. Привлечение педагога по театральному искусству для проведения мастер-классов.

9. **Концертная деятельность.**

Участие обучающихся в фестивалях, конкурсах, соревнованиях различных уровней.

10. **Контрольные занятия.**

Определение уровня восприятия разделов и тем программы обучающихся. Проводятся три раза в год: начало, середина, конец. Формы контроля: зачет по ОФП и танцевальным стилям Wacking (Вакинг) и Vouge (Вог), общий танец, анализ выступления на соревнованиях. Приложение 4.

11. **Досуговая деятельность.**

Посещение концертных программ, новогодних мероприятий, выходы на природу, в места активного отдыха и развлечений, чаепития, празднование Государственных праздников, проведение спортивных праздников и мероприятий.

Обучающиеся по окончании 3 года обучения будут

1. совершенствовать хореографическую подготовку - повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях.
2. совершенствовать музыкально-двигательную подготовленность, развивать творческие способности.

знать:

1. о базовой теоретической и практической подготовке в области изучаемого направления;
2. как составить разминочный комплекс;
3. как составить силовую и высокоударную часть занятия;
4. названия всех (или практически всех) движений в изучаемых направлениях;

уметь:

1. проводить разминочный комплекс для группы;
2. проводить основную часть занятия;
3. свободно держатся на сцене;
4. технично исполнять движения танцевальных направлений «Vouge» (Вог) и Wacking (Вакинг);

иметь навыки:

1. чувствовать коллектив во время выполнения движений (синхронное исполнение);
2. владения основами танцевальных направлений «Vouge» (Вог) и Wacking (Вакинг);
3. держать визуальный контакт со зрителями во время выступления.

**Этап углубленной подготовки
4-5 года обучения**

Задачи: 4 год обучения.

1. Развитие творческих способностей, умения детей планировать и проводить различные части занятия с применением терминологии и жестов.
2. Повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта и мероприятий.
3. Знакомство, усвоение и совершенствование теоретического и практического материала по танцевальным блокам.
4. Самостоятельное составление танцевальных связок по изучаемым направлениям.
5. Профилактика вредных привычек и правонарушений.

**Учебно-тематический план
(IV год обучения)**

№	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе:	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие:	4	3	1
1.1	- Инструктаж по ТБ;	1	1	-
1.2	- Перспективный план на год;	1	1	-
1.3	- Правила судейства, организация и проведение соревнований.	2	1	1
2	Строение и функции организма человека:	8	6	2
2.1	- Система опоры и движения человека;	6	4	2
2.2	- Влияние физической нагрузки на организм человека	2	2	-
3	Общая и специальная физическая подготовка:	30	5	25
3.1	- Развитие силы;	8	1	7
3.2	- Развитие ловкости;	4	1	3
3.3	- Развитие гибкости;	8	1	7
3.4	- Развитие координации;	4	1	3
3.5	- Развитие выносливости	6	1	5
4	Развитие музыкальности:	2	1	1
4.1	- Специфика музыки в стиле локинг	2	1	1
5	Танцевальный стиль Locking (Локинг)	42	8	34
5.1	-История возникновения стиля;	2	2	-
5.2	-Ознакомление с основами и правилами исполнения стиля локинг;	4	4	-
5.3	-Базовые движения стиля;	12	1	11
5.4	-Просмотр видеоматериалов;	4	1	3
5.5	-Разучивание танцевальных связок стиля локинг	20	-	20
6	Танцевальный стиль Breacking (Брейк-данс)	50	8	42
6.1	-История возникновения стиля	2	2	-
6.2	-Верхний брейк;	12	3	9

6.3	-Нижний брейк;	14	3	11
6.4	-Разучивание танцевальных связок в стиле «Брейк»;	22	-	22
7	Сценическое мастерство:	10	2	8
7.1	- Тренинг;	4	1	3
7.2	- Сценическое общение и взаимодействие	6	2	4
8	Творческая деятельность	10	1	9
9	Постановочная работа	28	1	27
10	Концертная деятельность	20	2	18
11	Контрольные (итоговые) занятия	6	2	4
12	Досуговая деятельность	6	-	6
	Итого:	216	39	177

Содержание 4 года обучения

1. Вводное занятие.

1.1. Инструктаж по ТБ.

Правила поведения в хореографическом, спортивном залах. Правила пожарной безопасности, правила и пути эвакуации в учреждении.

1.2. Перспективный план на год.

Знакомство с планом работы на год, целью и с кратким содержанием этапа программы обучения. Обсуждение перспективного плана на год. Задачи этапа углубленной подготовки. Расписание занятий. Календарь массовых мероприятий.

1.3. Правила судейства, организация и проведение соревнований.

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Подготовка к соревнованиям. Кодекс поведения спортсменов. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

2. Строение и функции организма.

2.1. Система опоры и движения человека.

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.

2.2. Влияние физической нагрузки на организм человека.

Характеристика положительного воздействия физических упражнений на функциональные системы организма спортсмена. Понятие о тренировочной нагрузке и ее основных характеристиках. Понятие об утомлении и переутомлении. Критерии готовности к возобновлению выполнения упражнений. Возможно привлечение специалистов Республиканского физкультурно-спортивного диспансера.

3. Общая и специальная физическая подготовка.

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

Развитие скоростно-силовых качеств, развитие амплитуды и гибкости, развитие координации движений, развитие выносливости, развитие ловкости, формирование осанки, совершенствования равновесия и ориентации в пространстве.

4. Развитие музыкальности.

4.1. Специфика музыки в стиле «хип-хоп».

Подбор музыкального сопровождения. Особенности музыки в стиле «хип-хоп».

5. Танцевальный стиль Locking (Локинг)

5.1. Знакомство с основами и правилами исполнения стиля «Locking» (Локинг).

Общие упражнения, используемые на тренировках по танцевальному направлению «Locking» (Локинг). «Locking» (Локинг): история, особенности субкультуры.

5.2. Просмотр видеоматериалов.

Анализ и обсуждение.

5.3. Разучивание танцевальных связок в стиле локинг.

Техника исполнения танцевальных связок.

6. Танцевальный стиль Breacking (Брейк-данс)

6.1. Верхний брейк.

История возникновения брейк-данса. Основы верхнего брейка. Техника исполнения. Работа ног и рук.

6.2. Нижний брейк.

Техника исполнения. Работа ног, передвижение.

6.3. Разучивание танцевальных связок в стиле «брейк».

7.Сценическое мастерство.

7.1. Тренинг.

Упражнения, игровые задания по развитию сценических и актерских навыков.

7.2 Сценическое общение и взаимодействие.

Взаимодействие друг с другом и со зрителем. Контакт со зрителем. Параметры общения. Воздействие на партнера словом, жестом, мимикой, взглядом. Возможно привлечение педагогов по театральному искусству для проведения мастер-классов.

8.Творческая деятельность.

Развитие творческих способностей детей позволяет выявить и развить их творческий потенциал. Создание сольных танцевальных номеров. Импровизация. Фристайл в форме «Баттла». Многие уличные танцоры участвуют в танцевальных состязаниях, баттлах (с англ. battle — битва), где отдельный человек, пара или группа людей соревнуются друг с другом в танцевальном мастерстве в присутствии наблюдающей толпы и/или жюри, выбирающих победителя. На баттлах почти всегда импровизируют, но часто используют подготовленные движения, победители часто те, кто смог лучше приспособиться к музыке, противникам и окружающей обстановке. Самое важное для танцора - показать свое уважение к другим танцорам, даже к противникам. Выражаемые чувства на баттлах, слишком личного характера, вызывают неодобрение).

9.Постановочная работа.

Постановка концертных номеров, продумывание сценария номера, синхронное исполнение обучающихся. Танец должен быть составлен в соответствии правилам и требованиям соревнований, конкурсов. В постановочной работе используется метод совместного творчества педагога и обучающегося.

10.Концертная деятельность.

Участие обучающихся в фестивалях, конкурсах, соревнованиях различных уровней.

11. Контрольные занятия.

Определение уровня восприятия разделов и тем программы обучающихся в начале, середине и конце учебного года. Формы контроля: зачет по ОФП и танцевальному Locking (Локинг) и Breacking (Брейк-данс), общий танец, анализ выступления на соревнованиях. Приложение 5.

12. Досуговая деятельность.

Посещение концертных программ, новогодних мероприятий, выходы на природу, в места активного отдыха и развлечений, чаепития, празднование календарных праздников, проведение спортивных праздников и мероприятий.

Обучающиеся по окончании 4 года обучения будут

- выполнять спортивные нормативы с легкостью и прогрессом в течение года;
- технично исполнять движения.

знать:

1. краткие сведения об опорно-мышечном аппарате, функции внутренних органов;
2. как отслеживать ЧСС;

3. теоретические знания в области изучаемых танцевальных направлений;
4. о негативном воздействии вредных привычек и их профилактику.

уметь:

1. проводить части занятий используя жесты, терминологию и названия движений;
2. самостоятельно составлять и подбирать связки танцевальных движений.
3. технически правильно исполнять танцевальные движения изучаемых танцевальных направлений.

иметь навык:

1. держаться перед публикой уверенно;
2. владения основами танцевальных направлений «Локинг» и «Брейкданс»;
3. объективного оценивания проведенной на занятии работы

5 год обучения

Задачи

1. Совершенствование полученных знаний, умений, навыков.
2. Участие в мероприятиях более высокого уровня.
3. Знакомство, усвоение и совершенствование теоретического и практического материала по танцевальному направлению Dancehall
4. Правильная техника выполнения движений изучаемых направлений танцевальных.
5. Умение обучающихся идти на компромисс и уважать мнение других детей и коллектива.
6. Иметь представление о влиянии физической нагрузки на организм человека.

Учебно-тематический план (5 год обучения)

№	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе:	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие:	2	2	-
1.1	- Инструктаж по ТБ;	0,5	0,5	
1.2	- Перспективный план на год;	0,5	0,5	
1.3	- Профилактика вредных привычек и правонарушений	1	1	
2	Строение и функции организма человека:	8	2	6
2.1	- Группы мышц;	4	1	3
2.2	- Напряжение и расслабление определенных групп мышц	4	1	3
3	Общая и специальная физическая подготовка:	40	5	35
3.1	- Развитие силы;	10	1	9
3.2	- Развитие ловкости;	6	1	5
3.3	- Развитие гибкости;	9	1	8
3.4	- Развитие координации;	6	1	5
3.5	- Развитие выносливости	9	1	8
4	Развитие музыкальности:	2	1	1
4.1	-Специфика музыки в стиле «Dancehall»	2	1	1
5	Танцевальный стиль «Dancehall»	40	7	33
5.1	- История возникновения стиля;	2	2	-
5.2	-Ознакомление с основами и правилами исполнения стиля Dancehall;	4	1	3
5.3	-Базовые движения стиля;	10	-	10
5.4	-Просмотр видеоматериалов;	4	4	-
5.5	-Разучивание танцевальных связок стиля Dancehall	20	-	20
6	Повторение танцевальных стилей:	40	6	34
6.1	-Locking (локинг);	20	3	17
6.2	-Breaking (брейкданс);	20	3	17
7	Сценическое мастерство	10	2	8
8	Творческая деятельность	10	-	10
9	Постановочная работа	30	2	28

10	Концертная деятельность	20	2	18
11	Контрольные (итоговые) занятия	10	4	6
12	Досуговая деятельность	4	-	4
	Итого:	216	31	185

Содержание 5 года обучения

1. Вводное занятие.

1.1. Инструктаж по ТБ.

Правила поведения в хореографическом, спортивном залах; правила пожарной безопасности, правила и пути эвакуации в учреждении.

1.2. Перспективный план на год.

Знакомство с планом работы на год, целью и с кратким содержанием этапа программы обучения. Обсуждение перспективного плана на год. Задачи этапа углубленной подготовки. Расписание занятий. Календарь массовых мероприятий.

1.3. Профилактика вредных привычек и правонарушений.

Понятие «Вредные привычки». Понятие «зависимость». Профилактика наркомании, детского алкоголизма, табакокурения. Повышение самооценки обучающихся. Последствия правонарушений. Возможно привлечение специалистов по ЗОЖ.

2. Строение и функции организма человека.

2.1. Группы мышц.

Мышцы, их строение и функции. Названия групп мышц и их расположение. Работа мышц. Управление движением.

2.2. Напряжение и расслабление определенных групп мышц.

Упражнения, направленные на напряжение и расслабление тех или иных мышц. Утомление.

3. Общая и специальная физическая подготовка.

3.1.-3.5. Комплекс упражнений на развитие силы, гибкости, координации, выносливости и ловкости.

4. Развитие музыкальности.

4.1. Специфика музыки в стиле «Dancehall».

Подбор музыкального сопровождения. Особенности музыки в стиле «Dancehall». Особенности ритма музыки в стиле «Dancehall».

5. Танцевальный блок Dancehall.

5.1. История возникновения стиля Dancehall.

История возникновения стиля. Особенности стиля. Техника исполнения рук, ног корпуса.

6.2. Знакомление с основами и правилами исполнения стиля Dancehall.

Мастер-класс с использованием ИКТ. Общие упражнения, используемые на тренировках для всех направлений «хип-хопа». Техника исполнения.

5.3. Базовые движения стиля.

5.4. Просмотр видеоматериалов.

Анализ и обсуждение.

5.5. Разучивание танцевальных связок стиля Dancehall.

6. Повторение танцевальных стилей:

6.1. Locking (локинг).

Техника исполнения. Работа ног, передвижение. Разучивание танцевальных связок в стиле «локинг».

6.2. Breaking (брейкданс).

Техника исполнения. Работа ног, передвижение. Разучивание танцевальных связок в стиле «брейк».

7.Сценическое мастерство:

Умение работать уверенно перед публикой. Умение привлечь публику к себе. Умение найти контакт со зрителем.

8.Творческая деятельность:

Составление сольных танцев. Импровизация. Фристайл.

9.Постановочная работа:

Повторение и постановка концертных номеров, продумывание сценария номера, синхронное исполнение обучающихся. Танец должен быть составлен в соответствии правилам и требованиям соревнований, конкурсов.

10.Концертная деятельность:

Участие обучающихся в фестивалях, конкурсах, соревнованиях различных уровней.

11.Контрольные занятия:

Определение уровня восприятия разделов и тем программы обучающихся. Проводятся три раза в год: начало, середина, конец. Формы контроля: зачет по ОФП и танцевальному блоку Dancehall , общий танец, сольный, анализ выступления на соревнованиях. Зачет по строению и функциям организма с использованием ИКТ. Приложение 6.

12. Досуговая деятельность:

Посещение концертных программ, новогодних мероприятий, выходы на природу, в места активного отдыха и развлечений, чаепития. празднование Государственных праздников, проведение спортивных праздников и мероприятий.

Обучающиеся по окончании 5 года обучения будут

- выполнять спортивные нормативы с легкостью и прогрессом в течение года;
- технично исполнять движения;
- высокие результаты на мероприятиях.

знать:

- 1.теоретические и практические знания в области изучаемых танцевальных направлений;
- 2.принципы создания концертных номеров;
- 3.названия мышц, силовые упражнения на каждую группу мышц и как правильно их растягивать.

уметь:

1. уверенно держаться перед публикой;
2. объективно оценивать проведенную на занятии работу;
3. технично исполнять танцевальные движения изучаемых танцевальных направлений;
4. подбирать музыкальное сопровождение для изучаемых танцевальных направлений;
5. идти на компромисс в спорных ситуациях.

иметь навыки:

1. участия в мероприятиях высокого уровня;
2. объективно оценивать работу обучающихся;
3. владения основами танцевального стиля Dancehall;

**Этап совершенствования
(6-7 года обучения)**

Задачи 6 года обучения:

1. Совершенствование полученных знаний, умений, навыков;
2. Правильная техника выполнения движений изучаемых танцевальных направлений;
3. Подготовка и проведение мастер-классов обучающимися;
4. Создание сольного номера обучающимися;
5. Подготовка оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких творческих и спортивных результатов;
6. Формирование рефлексивного типа мышления (умение проводить адекватный самоанализ своих умений, качеств, поступков).

**Учебно-тематический план
(6 год обучения)**

№	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе:	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие:	8	6	2
1.1	- Инструктаж;	0,5	0,5	-
1.2	- Перспективный план на год;	0,5	0,5	-
1.3	- Цели и задачи 5 год обучения;	1,5	1,5	-
1.4	-Психологический тренинг	6	4	2
2	Общая и специальная физическая подготовка:	40	5	35
2.1	- Развитие силы;	10	1	9
2.2	- Развитие ловкости;	6	1	5
2.3	- Развитие гибкости;	7	1	6
2.4	- Развитие координации;	7	1	6
2.5	- Развитие выносливости;	10	1	9
3	Развитие музыкальности:	4	1	3
3.1	-подбор музыкального сопровождения к изучаемым стилям.	2	1	2
4	Танцевальный стиль R'n'B	75	5	70
4.1	- История возникновения стиля;	1	1	-
4.2	-Ознакомление с основами и правилами исполнения стиля R'n'B;	6	2	4
4.3	-Базовые движения стиля;	12	-	12
4.4	-Просмотр видеоматериалов;	2	2	-
4.5	-Разучивание танцевальных связок стиля R'n'B	54	-	54
5	Повторение танцевальных стилей:	73	3	70
	- Dancehall;	73	3	70
6	Сценическое мастерство:	14	2	12
7	Творческая деятельность:	30	1	29
8	Постановочная работа:	36	2	34
9	Концертная деятельность, в том числе конкурсы, фестивали, соревнования	20	2	18
10	Контрольные (итоговые) занятия	12	1	11
11	Досуговая деятельность:	12	-	12
	Итого:	324	28	296

Содержание 6 год обучения

1. Вводное занятие.

1.1. Инструктаж по технике безопасности:

Правила поведения в хореографическом, спортивном залах; правила пожарной безопасности, правила и пути эвакуации в учреждении.

1.2. Перспективный план на год.

Ознакомление с намечаемой деятельностью, целью и с кратким содержанием этапа программы обучения. Обсуждение перспективного плана на год.

1.3. Цели и задачи 5 года обучения.

Определение задач на год. Задачи этапа совершенствования. Расписания занятий.

1.4. Психологический тренинг:

Взаимоотношения девочек и мальчиков, переходный возраст детей. Анализ конфликтных ситуаций.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

2.1-2.5 Комплекс упражнений для развитие силы, гибкости, координации, выносливости и ловкости.

3. Развитие музыкальности:

3.1. Подбор музыкального сопровождения. Особенности музыки в стиле «R'n'B» и «Dancehall»

4. Танцевальный стиль R'n'B

4.1. История возникновения стиля.

История возникновения стиля.

4.2. Ознакомление с основами и правилами исполнения стиля R'n'B.

Особенности стиля. Техника исполнения рук, ног корпуса.

4.3. Базовые движения стиля.

4.4. Просмотр видеоматериалов.

Анализ и обсуждение.

4.5. Разучивание танцевальных связок стиля R'n'B.

Техника исполнения танцевальных связок.

5. Повторение танцевальных стилей :

5.1. Dancehall

Техника исполнения. Работа ног, передвижение. Разучивание танцевальных связок в стиле «Dancehall».

6. Сценическое мастерство:

Умение мимикой показать характер движений, танца. Умение правильно подобрать эмоции к танцевальным движениям, к сюжету номера.

7. Творческая деятельность:

Составление сольных танцев. Импровизация. Фристайл.

8. Постановочная работа:

Повторение и постановка концертных номеров, продумывание сценария номера, синхронное исполнение обучающихся. Танец должен быть составлен в соответствии правилам и требованиям соревнований, конкурсов.

9. Концертная деятельность:

Участие обучающихся в фестивалях, конкурсах, соревнованиях различных уровней, олимпиадах.

10. Контрольные занятия:

Определение уровня восприятия разделов и тем программы обучающихся. Проводятся три раза в год: начало, середина, конец. Формы контроля: зачет по ОФП и танцевальному стилю R'n'B, общий танец, сольный, анализ выступления на соревнованиях. Доклад. Приложение 7.

11. Досуговая деятельность: Посещение концертных программ, новогодних мероприятий, выходы на природу, в места активного отдыха и развлечений, чаепития, празднование Государственных праздников, проведение спортивных праздников и мероприятий.

Обучающиеся по окончании 6 года обучения будут

- выполнять спортивные нормативы с легкостью и прогрессом в течение года;
- технично исполнять движения.

знать:

1. теоретические и практические знания в области изучаемых танцевальных направлений;
2. принцип построения концертных номеров.

уметь:

1. уверенно держаться перед публикой;
2. объективно оценивать проведенную на занятии работу;
3. технически правильно исполнять танцевальные движения изучаемых танцевальных направлений;
4. защитить уверенно доклад с практическим заданием;

иметь навыки:

- самостоятельного создания сольных номеров;
- самостоятельного поиска необходимой информации;
- владения основами танцевального стиля R'n'B.

7 год обучения

Задачи:

1. Правильная техника выполнения движений изучаемого танцевального направления;
2. Создание сольного номера обучающимися;
3. Обобщение и повторение полученных знаний, умений, навыков за 6 лет обучения.
Подготовка к итоговому экзамену;
4. Подготовка и проведение мастер-классов.
5. Развить способность строить жизненные планы и выработать нравственные идеалы.

Учебно-тематический план (VII год обучения)

№	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе:	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие:	3	3	-
1.1	- Инструктаж;	1	1	
1.2	- Перспективный план на год;	1	1	
1.3	- Цели и задачи 7 год обучения;	1	1	
2	Общая и специальная физическая подготовка:	45	5	40
2.1	- Развитие силы;	9	1	8
2.2	- Развитие ловкости;	9	1	8
2.3	- Развитие гибкости;	9	1	8
2.4	- Развитие координации;	9	1	8
2.5	- Развитие выносливости;	9	1	8
3	Танцевальный стиль House (хаус):	60	14	46
3.1	-История возникновения стиля;	3	3	-
3.2	-Ознакомление с основами стиля, техника исполнения;	3	3	-
3.3	-Просмотр видеоматериалов;	3	3	-
3.4	-Базовые движения стиля;	24	4	20
3.5	-Разучивание танцевальных связок;	27	1	26
4	Повторение танцевальных стилей:	84	7	77
4.1	-Hip-hop (хип-хоп);	12	1	11
4.2	-Wacking (вакинг);	12	1	11
4.3	-Vogue (вог);	12	1	11
4.4	-Locking (локинг);	12	1	11
4.5	-Breaking (брейкданс);	12	1	11
4.6	-Dancehall (дэнсхолл);	12	1	11
4.7	-R'n'B.	12	1	11
5	Творческая деятельность:	33	-	33
6	Постановочная работа:	45	-	45
7	Концертная деятельность, в том числе конкурсы, фестивали, соревнования	27	2	25
8	Контрольные (итоговые) занятия	18	4	14
9	Досуговая деятельность:	9	-	9
	Итого:	324	35	289

Содержание 7 год обучения

1. Вводное занятие.

1.1. Инструктаж по технике безопасности:

Правила поведения в хореографическом, спортивном залах; правила пожарной безопасности, правила и пути эвакуации в учреждении.

1.2. Перспективный план на год.

Ознакомление с намечаемой деятельностью, целью и с кратким содержанием этапа программы обучения. Обсуждение перспективного плана на год.

1.3. Цели и задачи 7 года обучения.

Определение задач на год. Задачи этапа совершенствования. Расписания занятий.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

2.1.-2.5. Комплекс упражнений для развитие силы, гибкости, координации, выносливости и ловкости.

3. Танцевальный стиль House (хаус):

3.1. История возникновения стиля.

История возникновения стиля.

3.2. Ознакомление с основами и правилами исполнения стиля House (хаус).

Особенности стиля. Техника исполнения рук, ног корпуса.

3.3. Базовые движения стиля.

3.4. Просмотр видеоматериалов.

Анализ и обсуждение.

3.5. Разучивание танцевальных связок стиля House (хаус).

Техника исполнения танцевальных связок.

4. Повторение танцевальных стилей:

-Hip-hop (хип-хоп);

-Wacking (вакинг);

-Vogue (вог);

-Locking (локинг);

-Breaking (брейкданс);

-Dancehall (дэнсхолл);

-R'n'B

5. Творческая деятельность:

Составление сольных танцев. Импровизация. Фристайл.

6. Постановочная работа:

Повторение и постановка концертных номеров, продумывание сценария номера, синхронное исполнение обучающихся. Танец должен быть составлен в соответствии правилам и требованиям соревнований, конкурсов.

7. Концертная деятельность, в том числе конкурсы, фестивали, соревнования.

Участие обучающихся в фестивалях, конкурсах, соревнованиях различных уровней, олимпиадах.

8. Контрольные (итоговые) занятия:

Определение уровня восприятия разделов и тем программы обучающихся. Проводятся три раза в год: начало, середина, конец. Формы контроля: зачет по ОФП и танцевальному стилю House, общий танец, сольный, анализ выступления на соревнованиях. Доклад. Приложение 7.

9. Досуговая деятельность: Посещение концертных программ, новогодних мероприятий, выходы на природу, в места активного отдыха и развлечений, чаепития, празднование Государственных праздников, проведение спортивных праздников и мероприятий.

Методическое обеспечение образовательной программы

Наименование - разделов, -тем	Методические виды продукции	Рекомендации по проведению практических работ	Дидактический и лекционный материал
<p>Вводное занятие: - Инструктаж по ТБ; -Содержание и программа занятий; -Перспективный план на год; -Цели и задачи на каждый этап; -Физическая культура и спорт в России; -Правила судейства и организация соревнований. -Профилактика вредных привычек и правонарушений</p>	<p>Пиктограммы, уголок охраны труда.</p> <p>Беседа о значениях занятий физической культуры и спортом Правила и положения соревнований</p>	<p>В форме экскурсии по учреждению. В форме совместного обсуждения, беседы.</p> <p>Просмотр видеоматериалов с воспитанниками старших годов обучения. Практика судейств по видеоматериалам. Наличие практического опыта в судействе самих обучающихся Совместно со специалистом по ЗОЖ</p>	<p>Папка с инструкциями по охране труда.</p> <p>Лекционный материал «Вредные привычки и их профилактика»</p>
<p>Гигиенические основы занятия: -Понятие о гигиене; -Понятие о режиме; -Рациональное построение учебно-тренировочных занятий; -Травматизм. Профилактика травматизма; -Понятие о питании.</p>	<p>Просмотр брошюр разработанных методистом по ЗОЖ Г.И.Губайдуллиной. Плакаты на тему здоровый образ жизни, правильная осанка. Компьютерная презентация. Пиктограммы. Схемы на тему рационального питания. Тесты «Контроль теоретических знаний по итогам 2 года обучения», «Рациональное питание», человека»</p>	<p>Работа в минигруппах. Самостоятельный поиск информации и подготовка реферативных работ. Просмотр видеоматериалов</p>	<p>Лекционный материал «Рациональное питание», «Личная гигиена», «Травматизм и его профилактика на занятиях», «Здоровый образ жизни». Журналы «Будь здоров!», «Shape». Книги «Энциклопедия спортивной медицины», «ОБЖ. Здоровый образ жизни» Интернет: www.</p>
<p>Общая физическая подготовка: - Развитие силы;</p>	<p>Тест «Общеразвивающие упражнения», игровые задания.</p>	<p>С самого начала отслеживать правильное исполнение</p>	<p>Литература: «Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин», «Слайд</p>

<p>-Развитие ловкости; -Развитие гибкости; - Развитие координации; - Развитие выносливости.</p>	<p>конкурсы в форме эстафет,</p>	<p>движений, соблюдая дыхание. Вводить на занятия дыхательную гимнастику и упражнения на осанку. Фиксирование результатов в личную карту обучающегося</p>	<p>аэробика»</p>
<p>Развитие музыкальности: -Способность воспринимать музыку, чувствовать ее настроение; -Развитие музыкального слуха; - Принцип построения музыкальной фонограммы, подбор музыки. -Понятие «синкоп»; - Специфика музыки в стиле хип-хоп;</p>	<p>Компьютерные программы по созданию и обработке музыкальных программ: Sound Fordse, Vegas, Time Factory и др. Музыкальная библиотека.</p>	<p>Работа в минигруппах с привлечением звукорежиссера. Просмотр видеоматериалов</p>	<p>Интернет: www.muz.ru</p>
<p>Творческая деятельность:</p>	<p>Сценарий конкурса «Танцы без правил», творческие игры и задания «Фристайл», «Тусовка» и т.д.</p>	<p>Проводить конкурс один раз в полугодие</p>	
<p>Танцевальные блоки: - Хип-хоп; -Локинг, Поппинг; - Брейкданс; -Хаус; -Ритм и блюз; -Дэнсхолл; -Вакинг и вог;</p>	<p>Беседы о истории возникновения танцевальных направлений и стилей, технике исполнения, тенденциях развития, особенностях и т.д. g Тесты «Контроль теоретических знаний в области танцевального направления Диско», «Контроль знаний по танц.направлению Хип-хоп, Локинг»,</p>	<p>По возможности проведение мастер-классов педагогов занимающимися отдельными направлениями с опытом работы. Посещение концертов, соревнований, мастер-классов с последующим анализом. Самостоятельный поиск информации и подготовка</p>	<p>Выдача лекционных материалов для ознакомления Литература: «Самоучитель клубных танцев». Интернет: www.break-dance.ru, www.electrodancer.ru, www.ortodance.ru, www.tectonikk.narod.ru</p>

	«Брейк-данс», «R'n'B», «Хаус», «Рагга, крамп», «Тектоник» с использованием ИКТ	докладов и мастер-классов детьми. Просмотр видеоматериалов. Проведение мастер-классов с использованием ИКТ.	
Строение и функции организма человека: -Воздействие физических упражнений на организм человека; -Опорно-двигательная система организма человека; -Мышцы, их строения и функции.	Плакаты с мышечным строением человека, научная литература с рисунками. Презентация компьютерная. Контрольное задание «Строение и функции организма человека», Письменный опрос «Мышцы, их строение и функции», «Работа мышц. Утомляемость», проверочное задание «Влияние физической нагрузки на организм человека»	Возможно привлечение специалистов из Республиканского физкультурно-спортивного диспансера	Лекционный материал «Строение и функции организма человека», «Мышцы, их строение и функции», «Работа мышц. Утомляемость», «Влияние физической нагрузки на организм»
Сценическое мастерство: -Сценическое внимание; -Сценическая фантазия и воображение; -Сценическое пространство; -Сценическое общение и взаимодействие.	Таблица «Калейдоскоп эмоций», таблички с эмоциями, Игровые и творческие задания	Привлечение специалистов для проведения мастер-классов. Работа в минигруппах, в парах	Литература: «Актерский тренинг. Гимнастика чувств», «Театр. Пособие для дополнительного образования»
Постановочная работа:	Беседы о структуре концертного номера	Совместная работа с обучающимися	Литература: методическое пособие по постановке концертных номеров
Концертная деятельность:	Инструктаж о правилах поведения во время выступлений, при проведении массовых	Просмотр видео и анализ выступлений	

	мероприятий. Психологический тренинг, настрой.		
Контрольные занятия:	Сценарии и конспекты итоговых занятий, экзаменационные билеты, зачеты, викторины, конкурсы (см. выше) и т.д.		Лекционный материал по темам образовательной программы
Классический танец: -Вводное занятие; -Экзерсис у станка; -Экзерсис на середине зала; -Allegro;	Беседы на тему «История возникновения классического танца», «Искусство танца», «Классический танец, как высшая форма танцевального искусства». Итоговые и зачетные задания	Самостоятельный поиск информации и подготовка докладов Просмотр видеоматериалов	Литература «Азбука классического танца: учебно-методическое пособие», «Основы классического танца», методическое пособие по классическому танцу
Акробатика: -Вводное занятие; -Упражнения на развитие гибкости; -упражнения на развитие ловкости -Акробатические упражнения.	Беседы о самостраховки и взаимопомощи. Профилактика травматизма. Тест «Общеразвивающие упражнения», итоговые и зачетные задания		Лекционный материал «Травматизм и его профилактика»

Список литературы для педагогов

1. Алексеева Е.А., Сиднева Л.В. Базовая аэробика – 2 уровень. М.: - ФАР, 1998.
2. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. Минск: Харвест, 2009. – 160 с.
3. Биология. Большой справочник для школьников и поступающих в вузы /Батуев А.С., Гуленкова М.А., Еленевский А.Г. и др. – 2-е изд. М.: Дрофа, 1999. – 668с.
4. Будь здоров!, 2008, №11, ноябрь - 95 с.
5. Ваганова А.Я. Основы классического танца. 8-е изд., стер. СПб.: Лань, 2003-192 с.
6. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев: Funk, Trance, House. Ростов н/Д: Феникс, 2005.-155 с.
7. Генералова И.А. Театр. Пособие для дополнительного образования. Методические рекомендации для учителя, 2-4 классы. М.: Баласс, Изд.дом РАО, 2005. – 160 с.
8. Гиппиус С.В. Актерский тренинг. Гимнастика чувств. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009.-377с.
9. Гогунев Е.Н., Мартынов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2000. – 288 с.
10. Егорова А.В. Образовательные программы по эстетическому воспитанию детей. М.: ВЦХТ, 2000. – 148 с.
11. Квашук П. В. Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми, подростками и молодежью. Методическое пособие. -М.: Де Ново, 2004.
12. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. М.: Владос, 2003. – 64 с.
13. Кошкарлова Л.И., Потапов В.П. Беду отводи до удара. Опасные факторы окружающего мира: в помощь изучающим основы безопасности жизнедеятельности. Ижевск: ИУУ, 2001.- 60 с.
14. Кошкарлова Л.И., Потапов В.П. Если хочешь быть здоров. Слагаемые здоровья: В помощь изучаемым основы безопасности жизнедеятельности. Ижевск: ИУУ, 2001. – 64 с.
15. Лисицкая Т.С. Фитнес-аэробика: методическое пособие. М.: Федерация Аэробики России, 2003. – 89с.
16. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: в 2 т. М.: Федерация аэробики России, 2002.
17. Мякинченко Е.Б., Шестаков М.П. Аэробика: теория и методика проведения занятий. Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. М.: СпортАкадемПресс, 2002.-304 с.
18. Методическое пособие по классическому танцу.
19. Образовательная программа «Фитнес-аэробика» для систем дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. /Зайцева Г.А, Шимонин А.И., Пономарев Е.Ю., Смирнова Л.А., Цвилловский К.В., Штода М.Л. М.: Федерация фитнес-аэробики России, 2008. – 67 с.
20. Программы для учреждений дополнительного образования детей. (Спортивная аэробика) Вып.10. М.: ГОУ ЦРСДОД, 2004. – 92 с.
21. Рукабер М.А. Спортивная аэробика. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М., 2000.
22. Райзих Н.Б., Пьянкова В.С., Заболотская М.Г., Райзих А.А. Оздоровительная аэробика и методика преподавания: Учеб. Пособие. Ижевск: ГОУВПО «Удмуртский государственный университет», 2007.- 92 с.
23. Шэнфилд Б. Фитнес для женщин. Идеальные плечи, руки и грудь. М.: Эксмо, 2004. – 208 с.

24. Эстетическое образование: дидактическое обеспечение деятельности педагога дополнительного образования (методические рекомендации). /Журкина А.Я. М.: 2004. - 212 с.
25. Яных Е.А., Захаркина В.А. Слайд аэробика. М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2007.-62 с.
26. Яшин В.Н. ОБЖ. Здоровый образ жизни. 2-е изд., доп. М.: Айрис-пресс, 2006.-112с.

для родителей

2. Полная энциклопедия жизни и здоровья женщины. М: - Издательский дом АНС, том 1, 2004.
3. SHAPE// Журнал для активных женщин. -М.: Алмаз-Пресс. Ежемесячные издания.
4. Брэд Шэнфилд Фитнес для женщин. -М: - Эксмо, 2004.

для обучающихся

1. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев: Funk, Trance, House. Ростов н/Д: Феникс, 2005.-155 с.
2. Методология управления тренировочной нагрузкой на занятиях по базовой танцевальной аэробике//Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал. №5-1997.
3. Яшин В.Н. ОБЖ. Здоровый образ жизни. 2-е изд., доп. М.: Айрис-пресс, 2006.-112 с.
4. WS «Аэробика»// www. Internet City – портал о спорте и здоровом образе жизни.
5. SHAPE Упражнения. М.: Алмаз-Пресс, 2005-2009.

Сайты сети интернет:

1. www.break-dance.ru
2. www.electrodancer.ru
3. www.fitness-aerobics.ru – официальный сайт Федерации Фитнес-аэробики России.
4. www.mdance.ru
5. www.ortodance.ru - официальный сайт Общероссийской танцевальной организации.
6. www.tecktonikk.narod.ru

Учебный план

Таблица 1

Этапы	3 Этап углубленной подготовки (10-13 лет)				4 Этап совершенствования (12-18 лет)		
	2 Этап начальной подготовки (8-11 лет)		4		5		7
	1 Этап предварит подготовк и (7-9 лет)	2	3	4	5	6	7
Год обуч.	1	2	3	4	5	6	7
Основной курс*	Хип-хоп	Хип-хоп Waacki ng	Waacki ng Vogu e	Breaking	Locking Breaking	Dancehal l	House
Формы контроля **	Принятие нормативов.	Зачет, общий танец	Зачет, общий танец	Зачет, общий танец.	Зачет, общий танец,	Зачет, общ и инд. танец, защита докладов	Зачет, общий и инд. танец, докладов
Кол-во часов	4	4гр.	бгр.	бгр.	бгр.	9гр.	9гр.
Кол-во часов за курс	144	144	216	216	216	324	324
Дополнит. курс	-	Классический танец	Классический танец	Акробатика	Акробатика		
Формы контроля	-	Зачет	Экзамен	Зачет	Экзамен	-	-
Кол-во часов в нед	-	2	2	2	2	-	-
Кол-во часов год	-	72	72	72	72	-	-
Итого часов в год	144	216	288	288	288	324	324