

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №47 ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ



УТВЕРЖДАЮ:

Исполняющий обязанности
директора МБОУ СОШ № 47

Е.В. Ремаренко

«15» января 2025 г. № 1-ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«Современная спортивная хореография»**

Направленность: художественная

Срок реализации: 4 года

Возраст: 9-16 лет

Год разработки: 2025

г. Ставрополь, 2025 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Современная спортивная хореография» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной общеразвивающей программе:

- Федерального Закона от 29.12. 2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 31.07. 2020 г. № 304-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 30.09.20г. №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.18г. №196»;
- Приказом Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановление главного государственного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций" («Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

Программа «Современная спортивная хореография. Базовый уровень» имеет физкультурно-спортивную направленность, так как ориентирована на приобретение обучающимися хорошей физической формы, на укрепление здоровья, на развитие пластики, грации, координации движений у обучающихся, на формирование правильной осанки и походки посредством обучения современному танцевальному спортивному танцу. На 2 или 3 год обучения данной программы могут быть зачислены обучающиеся, которые имеют соответствующую танцевальную подготовку и владеющие техникой исполнения элементов современной спортивной хореографии, умеющие различать современные танцевальные стили и владеющие навыками ОФП согласно возрасту и программным требованиям.

Данная программа предназначена для реализации в общеобразовательных учреждениях. Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность

Новизна программы «Современная спортивная хореография» заключается в сочетании элементов ОФП, ритмики, растяжки (стрейчинг), хореографии с музыкальным сопровождением, что способствует разностороннему развитию обучающихся, способствует воспитанию здоровой, гармонически развитой личности. Данная программа способствует решению одной из основных задач дополнительного образования - формирование мотивации обучающихся к познанию, творчеству, труду, спорту. Современные спортивные танцы - это совокупность современных танцевальных направлений, объединивших в себе самые различные стили, для которых характерна энергичная музыка разной ритмической окраски. Здесь присутствуют элементы классического танца, хип-хопа, диско.

Актуальность программы обусловлена тем, что она отвечает потребностям современных обучающихся – даёт возможность ознакомиться с развивающимися направлениями современной хореографии, получить музыкально - ритмическое воспитание, улучшить общее состояние здоровья, приобрести хорошую физическую форму.

Систематические занятия современными спортивными танцами вырабатывают правильную и красивую осанку, придают внешнему облику обучающихся собранность, а приобретенные знания, навыки и умения позволяют им ориентироваться в танцевальных и музыкальных стилях, научиться импровизировать под различную музыку.

Целесообразность программы заключается в том, что она направлена на развитие физических данных обучающихся и на развитие их творческих способностей. Современная спортивная хореография позволяет развивать такие качества, как самостоятельность, самоконтроль; формируют творческое мышление, культуру общения, личностные качества обучающихся; учат быть подвижными, ловкими, выносливыми.

Отличительные особенности

Отличительной особенностью данной программы является то, что имея необходимый двигательный и танцевальный опыт, обучающиеся приступают к подробному изучению базовых элементов и основ выбранных танцевальных направлений современной спортивной хореографии. Программа дает возможность достаточно широкого освоения указанных выше направлений для успешного выступления на соревнованиях или постановочной работы, в городских, краевых соревнованиях по спортивной хореографии.

Цель и задачи программы

Сформировать творческую гармоническую личность обучающегося, сформировать интерес к современным спортивным танцам посредством общеразвивающих физических и хореографических упражнений, мотивировать обучающихся к здоровому образу жизни посредством спортивных танцев.

Цель программы – создать условия для художественно-эстетического воспитания и развития гармоничной личности средствами современной спортивной хореографии, сформировать интерес к современным спортивным танцам, раскрыть творческие способности и способности к самовыражению обучающихся посредством хореографического искусства.

Задачи:

Образовательные (предметные):

- обучать основам классического танца, современной эстрадной и спортивной хореографии, музыкальной грамотности, актёрского мастерства;
- обучать находить различия между современными танцевальными стилями;
- обучать терминологии по современным спортивным танцам;
- формировать навыки выразительности движения посредством хореографии, пространственной координации движений;
- формировать умения и навыки выступления перед зрительской аудиторией и судейской бригадой.

Метапредметные:

- развивать творческую активность детей;
- развивать музыкальные и физические данные у детей;
- развивать фантазию, память, образное мышление;
- развивать артистизм и эмоциональность;
- развивать индивидуальность при исполнении сольной программы;
- развивать спортивные качества: силу, выносливость, скорость;
- способствовать формированию умения анализировать, давать самооценку своим действиям;
- способствовать формированию умения находить, извлекать и пользоваться нужной информацией.

Личностные:

- воспитывать способность взаимодействовать в коллективе;
- воспитывать интерес к танцевальному искусству;
- воспитывать чувство ответственности, трудолюбия и патриотизма;
- воспитывать у обучающегося настойчивость в достижении задуманной цели;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать эстетический вкус и исполнительскую культуру.

Ожидаемые результаты

В процессе обучения по данной программе обучающиеся должны получить знания по основам современной хореографии, почувствовать внутреннюю раскованность, уверенность в общении со сверстниками. Развить чувство ритма, свои физические возможности, координацию движений, пластику, моторные функции организма. Стать опытными конкурсными танцорами, научиться самостоятельно искать, обрабатывать и перерабатывать в соответствии со своими потребностями полученную информацию.

Знакомство с различными видами уличных танцев (1 год обучения) – на зачетах по системе испытаний продемонстрировать умение исполнять под незнакомую музыку танцевальные композиции с определенной техникой исполнения. Основное в этом году – умение уверенно демонстрировать основную технику исполнения различных танцевальных направлений street танцев под произвольно выбранную музыку.

Изучение основ современной уличной хореографии (2 год обучения) – на зачетах по системе испытаний: четкая, уверенная демонстрация танцев с различными техническими основами. Уверенность при исполнении, умение держаться на сцене или танцевальной площадке, в том числе на соревнованиях среди начинающих танцоров.

УГЛУБЛЕННОЕ ИЗУЧЕНИЕ основ современной уличной хореографии (3 год обучения) -

На зачетах по системе испытаний демонстрировать знакомство и, возможно, владение несколькими стилями одного и того же танцевального направления. Знание их отличий и схожих черт. Умение отличать один стиль техники от другого. На соревнованиях использовать несколько стилей исполнения одновременно.

Основы конкурсного танцевания (4 год обучения) - наряду с успешными выступлениями на зачетах по системе испытаний и демонстрации техники исполнения различных стилей одного и того же танца, уверенно выступать на соревнованиях, также демонстрируя знания и владения несколькими танцевальными стилями одной и той же техники. Активное использование работы корпуса при исполнении всех танцевальных техник.

Кроме того, начиная со второго года обучения и до окончания всего процесса обучения, показателем успешности являются результаты выступления обучающихся на соревнованиях по современному танцевальному спорту. Но необходимо иметь в виду, что успешность, в данном случае не зависит напрямую от результативности, так как на соревновании оценивается не только техника, то есть не только знания и умения, но и спортивность, имидж и просто соревновательные качества участников. Главное, показать не разовую высокую результативность, а показать хорошую стабильность выступлений на протяжении длительного времени. Поскольку график проведения соревнований занимает по продолжительности круглый год, то мы имеем возможность, практически, регулярно отслеживать успехи обучающихся. Чем чаще обучающиеся принимают участие в соревнованиях, тем больше у них опыта, тем лучше их показатели по всем критериям.

К концу первого года обучения, обучающиеся должны обладать следующими знаниями, умениями, навыками:

Знания	Умения	Навыки
Правила поведения на занятии, структуру занятия, терминологию, используемую на занятии,	Уметь использовать специальную терминологию.	ощущать характер музыки и отображать его; выражать свои эмоции в танце; владеть комплексом физической подготовки согласно возрасту.
Знать понятия ритма, мелодии, темпа, такта, сильных и слабых долей, синкоп.	Определять ритмический рисунок музыкальных произведений. Определять эмоциональный оттенок музыки. Определять сильные и слабые доли.	Исполнять танцевальную композицию ритмично, выделяя сильные и слабые доли.
Знать музыкальные особенности различных танцевальных стилей	Уметь различать различные танцевальные стили. Уметь правильно исполнять упражнения на растяжку.	Исполнять танцевальные стили под соответствующую музыку

Знать технику исполнения основных стилей современной спортивной хореографии.	Уметь использовать базовые шаги разных стилей под музыку. Уметь различать стили.	Владеть техникой исполнения элементов современной спортивной хореографии
Знать основные направления движения, виды рисунков танца. Основные упражнения для ОФП, упражнения на растяжку.	Свободно ориентироваться в пространстве класса. Уметь правильно отжиматься, выполнять упражнения на пресс, держать угол.	Перестраиваться из одного вида танцевального рисунка в другой, держать линии, ряды.

К концу первого года обучения, обучающиеся должны ориентироваться в понятиях ритм, мелодия, выделять слабые и сильные доли, знать такт, затакт, темп, синкоп. Хорошо ориентироваться в классификации изучаемых танцевальных стилей, отличать их по технике и манере.

К концу второго года обучения, обучающиеся должны обладать следующими знаниями, умениями, навыками:

Знания	Умения	Навыки
Историю и отличие друг от друга стилей современной клубной и уличной хореографии пройденные на этом этапе обучения. Названия базовых шагов в стилях современной хореографии.	Практически исполнять базовые шаги стилей современной спортивной хореографии согласно программным требованиям.	Техникой исполнения базовых шагов современной спортивной хореографии. Свободно исполнять танцевальные композиции как для общего развития, так и для конкурса.

К концу второго года обучения, обучающиеся должны четко и уверенно демонстрировать исполнение танцевальных композиций различных стилей. Показывать уверенность при исполнении, умение держаться на сцене или танцевальной площадке, в том числе на соревнованиях среди начинающих танцоров.

К концу третьего года обучения, обучающиеся должны обладать следующими знаниями, умениями, навыками:

Знания	Умения	Навыки
Знать различные стили одной и той же танцевальной дисциплины в	Различать и исполнять различные стили в рамках одной дисциплины Уметь показывать	Исполнять базовые шаги различных дисциплин и стилей.

зависимости от существующих школ танцев и направлений одного и того же стиля. Знать основы отдельных танцевальных дисциплин и их подстилей, исполняемых танцорами на соревнованиях. Знать принцип построения композиции.	правильное характерное положение корпуса, положения рук, ног, характерную пластику для каждого используемого стиля Умение под руководством педагога составлять композицию для участия в соревнованиях, на базе изученных базовых элементов в строгом соответствии с техническим требованиями исполняемых танцев	Исполнение собственной конкурсной композиции на зачетах и соревнованиях
--	--	---

К концу третьего года обучения, обучающиеся должны показывать умение, знакомство и, возможно, владение несколькими стилями одного и того же танцевального направления. Знание их отличий и схожих черт. Умение отличать один стиль техники от другого

К концу четвертого года обучения, обучающиеся должны обладать следующими знаниями, умениями, навыками:

Знания	Умения	Навыки
Знать различные стили исполнения техники одного и того же направления в зависимости от существующей моды и развития современной хореографии. Знать структуру проведения занятий.	Владение различными стилями танца Умение анализировать увиденное, делать выводы, применимые к работе над собой Умение самостоятельно работать отрабатывать различных нюансы в композиции, представляющих определенную трудность для исполнения и анализировать свою деятельность. Уметь построить композицию для учащихся первого и второго года обучения. Уметь провести часть занятия.	Исполнение танца в различных стилях и техниках, в зависимости от поставленной задачи Применять в собственной работе и собственном танце опыт других танцоров, увиденного на соревнованиях или мастер-классах Организовывать самостоятельную работу по постановке и отработке танцевальной композиции.

При изучении программы обеспечивается достижение результатов:

Образовательные (предметные):

- знание терминологии по современным спортивным танцам согласно программным требованиям;
- знание классификации современных танцевальных стилей;
- умение исполнять танец в заданном ритме, темпе;
- знание отличительных особенностей техник танцевальных стилей;
- знание и умение технически правильно выполнять комплекс физических упражнений согласно программным требованиям и возрасту обучающихся;
- умение выступать перед зрительской и судейской аудиторией

Метапредметные:

- сформирована способность импровизировать, создавать художественно-танцевальные образы, применяя фантазию, воображение;
- сформирована способность чётко, под музыку, выразительно исполнять танцевальные комбинации;
- сформировано умение достигать поставленных целей и задач, анализировать свои действия и действия других обучающихся;
- сформировано умение пользоваться информацией, полученной на мастер-классах, конкурсах, соревнованиях, в сети Интернет;
- сформирована способность правильно управлять своими эмоциями;
- сформирована индивидуальная особенность исполнения;

Личностные:

- сформированы духовно-нравственные основы жизни обучающихся, морально-нравственные устои;
- сформированы навыки верного поведения в коллективе, привиты правила общения со сверстниками, с педагогом, умение выслушать чужое мнение, умение реагировать на замечания, умение дискутировать, правила поведения на занятии;
- сформировано стремление к самообразованию;
- сформированы навыки работы в коллективе, чувство товарищества, взаимовыручки

Мониторинг образовательных результатов

ЦЕЛЬ - определить степень освоения обучающимися данной образовательной программы, получить точную информацию об эффективности образовательного процесса

В программе предусмотрены следующие формы подведения итогов по годам обучения:

1 год обучения

№	Вид контроля	Сроки	Контролируемые знания	Форма контроля	Критерии оценок
1.	Вводный	сентябрь	- повторение пройденного материала по подготовительной программе - чувство ритма -умение различать стили современной хореографии	Наблюдение, беседа	Ритмичность и соответствие темпу исполняемой композиции

2.	текущий	декабрь	- постановочная работа - основы хип-хоп - репетиционная работа	Система зачетов Конкурс, соревнование	Правильная техника исполнения танцевальных дисциплин
3.	промежуточный	май	- новые танцевальные вариации - основы хип-хоп, диско, техно	Система зачетов Конкурс, соревнование	Правильная техника исполнения танцевальных дисциплин

2 год обучения

№	Вид контроля	Сроки	Контролируемые знания	Форма контроля	Критерии оценок
1.	Вводный	сентябрь	- знание танцевальных вариаций, полученных на 1 году обучения по данной программе - основы хип-хоп, диско, техно	Наблюдение, беседа	Правильная техника исполнения танцевальных дисциплин
2.	текущий	декабрь	- новые танцевальные вариации - размещение вариаций на танцполе	Система зачетов Конкурс, соревнование	Правильная техника исполнения танцевальных дисциплин Ориентирование на танцполе, соблюдение дистанции между исполнителями
3.	промежуточный	май	- размещение вариаций на танцполе - четкая ориентация в танцевальных стилях - исполнительский опыт	Система зачетов Конкурс, соревнование	Правильная техника исполнения танцевальных дисциплин Ориентирование на танцполе, соблюдение

					дистанции между исполнител ями Уверенное исполнение танцевальн ых дисциплин, соответстви е технически м особенностям
--	--	--	--	--	---

3 год обучения

№	Вид контроля	Сроки	Контролируемые знания	Форма контроля	Критерии оценок
1.	Вводный	сентябрь	- повторение пройденного - ориентация в танцевальных стилях	Беседа, наблюдение	Правильная техника исполнения танцевальн ых дисциплин Ориентирование на танцполе, соблюдение дистанции между исполнител ями Уверенное исполнение танцевальн ых дисциплин, соответстви е технически м особенностям
2.	Текущий	декабрь	- исполнительский опыт - свободное владение стилем	Система зачетов Конкурс, соревнован	Уверенное исполнение танцевальн ых

				ие	дисциплин, соответстви е технически м особенностям. Стилевые особенност и исполнения
3.	промежуточ ный	май	- исполнительский опыт - представление о разнообразии стилей - четкое владение одним из стилей	Система зачетов Конкурс, соревнован ие	Уверенное исполнение танцевальн ых дисциплин, соответстви е технически м особенностям, количество стилей, их особенност и и правильнос ть показа

4 год обучения

№	Вид контроля	Сроки	Контролируемые знания	Форма контроля	Критерии оценок
1.	вводный	сентябрь	- повторение пройденного - представление о разнообразии стилей	Беседа, наблюдение	Уверенное исполнение танцевальн ых дисциплин, соответстви е технически м особенностям, количество стилей, их особенност и и правильнос

					ть показа
2.	Текущий	декабрь	- постановочная работа - изучение нескольких стилей	Система зачетов, соревнования	Исполнение собственно й конкурсной программы, разнообрази е используем ых стилей, уверенность исполнения
3.	итоговый	май	- владение разновидностями одного стиля - исполнительский опыт и физическое состояние - вариации и их размещение на площадке	Система зачетов	Исполнение собственно й конкурсной программы, разнообрази е используем ых стилей, уверенность исполнения, правильное размещение композиции на площадке

Адресат программы. Возрастные особенности

Программа охватывает два возрастных уровня и составлена с учётом их психологических особенностей. Все обучающиеся, занимающиеся по данной программе, делятся на группы в зависимости от своего исполнительского мастерства и возраста.

Младший школьный возраст - 9-12 лет

Характерная особенность обучающихся этого возрастного периода - ярко выраженная эмоциональность восприятия. В первую очередь обучающиеся воспринимают те объекты, которые вызывают непосредственный эмоциональный отклик, эмоциональное отношение. Наглядное, яркое, живое воспринимается лучше, отчётливее. В связи с возрастным относительным преобладанием деятельности первой сигнальной системы, более развита наглядно-образная память, чем словесно-логическая. Обучающиеся быстрее запоминают и прочнее сохраняют в памяти конкретные сведения, события, лица, предметы, факты, чем определения, описания, объяснения. Обучающиеся младшего школьного возраста, как правило, отличаются бодростью, жизнерадостностью. Они общительны, отзывчивы, доверчивы, справедливы.

Одним из проявлений этого возраста является неспособность произвольной регуляции поведения, что видно в неорганизованности, невнимательности, зависимости от взрослых.

Это период, когда обучающийся активно включается в социальные отношения, он не только осознает себя субъектом, но и испытывает потребность реализовать себя как субъект, вступить в широкий круг общественных отношений. 10 лет - этап, когда происходит перелом от еще неразвитого сознания к активному формированию самосознания, социальной позиции ответственного субъекта.

Мотивация достижения - желание хорошо и правильно выполнить задание, получить нужный результат. Престижная мотивация - побуждает выделяться среди сверстников, выделиться, быть первым. Этот мотив может трансформироваться в индивидуализм, постоянное соперничество со способными сверстниками и пренебрежительное отношение к остальным, что искажает нравственную направленность таких обучающихся. Мотивация избегания неудачи - обучающиеся стараются избегать плохих оценок в учебе и последствий этих плохих оценок (недовольства учителей, родителей). Компенсаторная мотивация - побочные по отношению к учебной деятельности мотивы, позволяющие выделиться в других областях. Когда потребность в самоутверждении удовлетворяется в какой-то сфере деятельности, низкая успеваемость не становится источником тяжёлых переживаний обучающегося.

Старший школьный возраст 13 – 16 лет характеризуется усиленным ростом организма, и отставанием в росте нервных окончаний. Это создает определенные трудности в работе, так как обучающиеся не могут полностью контролировать свои движения. Кроме того, этот возраст характеризуется стремлением обучающихся к идентификации с себе подобными, стремлением объединяться в группы, повышенной восприимчивостью к мнению других, что необходимо учитывать в своей работе и общении с обучающимися.

Старший возраст характеризуется стремлением идентификации себя как личности и отдельного индивидуума. Этот момент необходимо использовать в повышении мотивации обучающихся к тренировкам.

Кроме того, индивидуальный подход к обучающимся, основанный на знании особенностей его психики, позволяет использовать скрытые резервы, заложенные в самой личности обучающегося.

В работе необходимо учитывать следующие факторы:

1.Темперамент. Это совокупность устойчивых индивидуально-свообразных свойств психики человека, определяющих динамику его психической деятельности.

2.Основная репрезентативная система – это система, посредством которой субъектом воспринимается и оценивается информация, поступающая из внешнего мира: визуальная, аудиальная, кинестетическая.

3.Локус контроля: экстернальный или интернальный. В первом случае человек полагает, что все происходящее с ним является результатом деятельности внешних сил. Во втором случае – как результат своей деятельности. Интерналы менее склонны подчиняться давлению других, сопротивляются, когда чувствуют, что ими манипулируют.

4.Тип межличностных отношений.

5.Наличие алекситимии – трудности в обозначении эмоций приводит к сосредоточению спортсмена на соматическом компоненте психоэмоционального напряжения на конкурсе.

6. Психологические механизмы защиты. В случае, если человек не уверен в себе, он противодействует всему, что могло бы нарушить приемлемое представление о себе. Кроме того, он стремится бессознательно принизить других, чтобы казаться выше.

7. Тревожность личностная и реактивная. От этого зависит выступление обучающихся на конкурсе.

Сроки реализации программы

Программа «Современная спортивная хореография» реализуется в рамках учреждения дополнительного образования детей в течение 4 лет, общее количество часов – 864.

1 год обучения – 216 часов, 2 год обучения – 216 часов, 3 год обучения – 216 часов, 4 год обучения – 216 часов.

Формы организации образовательного процесса

Занятия могут включать в себя следующие формы – групповую в группах первого-второго этапа обучения, групповую и индивидуальную в группах третьего – четвертого этапа. Кроме того, в процесс обучения входят участие обучающихся в зачетных занятиях, конкурсах, соревнованиях, которые являются одним из способов подведения итогов освоения программы.

Рекомендуемый режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

В каждое занятие входит обязательная разминка, работа над основами танца и самостоятельная работа по отработке полученной информации, ОФП.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	15.09	31.05	36	216	3 раза в неделю по 2 часа
2	05.09	31.05	36	216	3 раза в неделю по 2 часа
3	05.09	31.05	36	216	3 раза в неделю по 2 часа
4	05.09	31.05	36	216	3 раза в неделю по 2 часа

Содержание программы

Учебно-тематический план первого (базового) года обучения.

Название разделов	Всего часов	теория	Практика	Формы контроля
1. Вводное занятие	2	2		
2. Общеразвивающие физические упражнения. Тренировочные упражнения	58	8	50	Зачёт
3. Основы ритмики.	46	8	38	Зачёт
4. Элементы современной хореографии (клубная и уличная хореография)	76	10	66	Зачёт
5. Подготовка к командным соревнованиям	32	6	26	Конкурсные выступления
6. Итоговое занятие	2	1	1	
ВСЕГО	216	34	182	

Содержание первого (базового) года обучения.

Вводное занятие. (1 час)

Теория: Инструктаж по технике безопасности при нахождении в зале, при работе с оборудованием, расписание занятий, правила поведения на занятии, инструктаж по пожарной безопасности и санитарно-гигиеническим нормам поведения. Планирование работы на год.

Общеразвивающие физические упражнения. Тренировочные упражнения. (Теория 8 часов, практика 50 часов)

Теория: правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Определение возможностей организма у обучающихся данного года обучения. Строение тела.

Практика

Комплекс общеразвивающих физических упражнений, входящий в разминку: Для первого года обучения разминка длится до 30 минут входит в разминку и предназначается для первоначального разогрева мышц, приведения их в тонус (бег по кругу трусцой, бег с высоким подниманием колена, бег с за хлестом). Прыжки (прыжки на время под музыку, прыжки в высоту, прыжки с группировкой, разножка, шучка...). Батманы (вперед, в сторону, назад под музыку) батманы с продвижением. вращательные движения головой, руками, туловищем, упражнения, направленные на растяжку различных групп мышц, в том числе шпагаты правый, левый, поперечный. Обучающиеся должны уметь проводить комплекс физических упражнений самостоятельно под контролем педагога

Основы музыкальных ритмов. (Теория 8 часов, практика 39 часов)

Теория: Дается повторение основных понятий музыки: ритм, мелодия, музыкальные акценты, характер музыкального произведения, темп, такт, затакт, метрический размер, фраза.

Практика: умение исполнить танцевальные движения под музыку в заданном темпе, уменьшая или убыстряя темп, умение вовремя начать исполнение танцевальных движение под музыку, умение выдержать вступление.

Элементы современной хореографии (Теория 10 часов, практика 66 часов)

Теория: Понятие уличных и клубных танцевальных направлений. Стили современной хореографии (хип-хоп, техно, диско)

Практика: Разучивание простых базовых шагов и основных элементов стилей уличной и клубной хореографии. Современное состояние хореографии данного танца. Обучающиеся должны познакомиться с основами танцевальных стилей и уметь их исполнять

Подготовка к командным соревнованиям (Теория 6 часов, практика 26 часов)

Теория: Выстраивание композиции. Изучение рисунков танца. Понятия линия, ряд. Перестроение в рисунках.

Практика: Постановка танцевальных композиций для индивидуальных выступлений. Постановка синхронного танца.

Итоговое занятие (Теория 1 час, практика 1 час)

Теория: Подведение итогов за год, знание терминологии

Практика: Проверка умения уверенно демонстрировать основную технику исполнения различных танцевальных направлений street танцев под произвольно выбранную музыку.

Учебно-тематический план второго (базового) года обучения

Название разделов	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1. Вводное занятие	2	2		
2. Общеразвивающие физические упражнения. Тренировочные упражнения.	40	10	30	Зачёт
3. Изучение основ клубных танцевальных направлений.	38	8	30	Творческое задание
4. Изучение основ уличных танцевальных направлений	38	8	30	Творческое задание
5. Подготовка к командным соревнованиям	50	14	36	Конкурсные выступления
6. Программа для соревнований	46	6	40	Конкурсные выступления
7. Итоговое занятие	2	1	1	

ВСЕГО:	216	49	167	
--------	-----	----	-----	--

Содержание второго (базового) года обучения

1. Вводное занятие (Теория 1 час)

Инструктаж по технике безопасности при нахождении в зале, при работе с оборудованием, расписание занятий, правила поведения на занятии, инструктаж по пожарной безопасности и санитарно-гигиеническим нормам поведения. Планирование работы на год.

Общеразвивающие физические упражнения. Тренировочные упражнения (Теория 10 часов, практика 30 часов)

Теория: правила выполнения общеразвивающих физических упражнений.

Определение возможностей организма у обучающихся данного года обучения.

Строение тела.

Практика: Комплекс общеразвивающих физических упражнений, входящий в разминку и предназначенный для первоначального разогрева мышц, приведения их в тонус (бег по кругу трусцой, бег с высоким подниманием колена, бег с за хлестом). Прыжки (прыжки на время под музыку, прыжки в высоту, прыжки с группировкой, разножка, щучка...). Батманы (вперед, в сторону, назад под музыку) батманы с продвижением. вращательные движения головой, руками, туловищем, упражнения, направленные на растяжку различных групп мышц, в том числе шпагаты правый, левый, поперечный.

Обучающиеся должны уметь самостоятельно проводить комплекс общеразвивающих физических упражнений под контролем педагога

2. Основы клубной хореографии (Теория 8 часов, практика 30 часов)

Теория: Диско - основные шаги: Шассе, Кик вперед и назад, Батман вперед и назад Звездочка по VI позиции с задержкой, Лошадка вперед и в сторону, круговые движения рук. (все элементы сначала учатся в половину темпа, а при необходимости в четверть темпа).

Техно – баунс, баунс с шагами во все направления с добавлением рук, волны во всех направлениях слитно блоком в стиле техно, конвертик сначала по точкам затем слитно.

Практика:

Изучение и отработка танцевальных стилей диско, техно, исполняемых обучающимися на соревнованиях по современному танцевальному спорту. Отрабатывается характерное положение корпуса, характерные положения рук, ног, характерная пластика, характерные имиджевые моменты. Исполняются танцевальные вариации, способствующими выработке практических умений и навыков по демонстрации основ техники изучаемых танцевальных дисциплин. Ведется работа по анализу увиденного на соревнованиях или на видео. Оцениванию происходящего. Обучающиеся приучаются самостоятельно делать выводы после увиденного.

3. Основы уличной хореографии (Теория 8 часов, практика 30 часов)

Теория: Хип-хоп –грув (дэйв, фанки грув, увип), 7-10 базовых шагов мидл скул хип-хоп. Для примера: Биз Марки, бэк джамп, Джеймс Браун, хэппи-фит, пати машин, рибок, рибок-хоп, си увок, кэмел волк и т.д.

Хаус – (джеккинг) грув Джек. Базовые шаги: крис кросс, кросс степ, па де буре, ту степ, шаффл.

Практика:

Изучение и отработка танцевальных стилей хип-хоп, хаус, исполняемых обучающимися на соревнованиях по современному танцевальному спорту. Отрабатывается характерное положение корпуса, характерные положения рук, ног, характерная пластика, характерные имиджевые моменты. Исполняются танцевальные вариации, способствующими выработке практических умений и навыков по демонстрации основ техники изучаемых танцевальных дисциплин. Ведется работа по анализу увиденного на соревнованиях или на видео.

4. Подготовка к командным соревнованиям (Теория 14 часов, практика 36 часов)

Теория: Идея танца. Работа над сценическим образом.

Практика: Постановка танцевальных композиций для индивидуальных выступлений. Разводка танца группового танца. Разучивание элементов танца, их связка. Отработка танца. Выступление.

Постановки делаются на основе дисциплин современной спортивной хореографии как в чистом виде, так и в интерпретациях.

5.Программа для соревнований (Теория 6 часов, практика 40 часов)

Теория: Изучение правил проведения соревнований и структуры соревнований

Практика: Мини соревнования в зале, прогоны конкурсных композиций.

6. Итоговое занятие (Практика 1 час, теория 1 час)

Теория: Подведение итогов занятий за полугодие и за год. Знание терминологии, правил проведения соревнований

Практика:

Оценивается четкая, уверенная демонстрация танцев с различными техническими основами. Уверенность при исполнении, умение держаться на сцене или танцевальной площадке, в том числе на соревнованиях среди начинающих танцоров.

Учебно-тематический план третьего (базового)года обучения

Название разделов	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1. Вводное занятие	2	2		
2. Общеразвивающие физические упражнения. Тренировочные упражнения.	70	10	60	Зачёт

3. Изучение клубных танцевальных направлений.	38	8	30	Творческое задание
4. Изучение уличных танцевальных направлений	38	8	30	Творческое задание
5. Подготовка к командным соревнованиям	30	10	20	Конкурсные выступления
6. Программа для соревнований	36	6	30	Конкурсные выступления
7. Итоговое занятие	2	1	1	
ВСЕГО:	216	45	171	

Содержание третьего (базового) года обучения.

1. Вводное занятие (Теория 1 час)

Инструктаж по технике безопасности при нахождении в зале, при работе с оборудованием, расписание занятий, правила поведения на занятии, инструктаж по пожарной безопасности и санитарно-гигиеническим нормам поведения. Планирование работы на год.

Общеразвивающие физические упражнения. Комплекс тренировочных упражнений (Теория 10 часов, практика 10 часов)

Теория: правила выполнения общеразвивающих физических упражнений.

Определение возможностей организма у обучающихся данного года обучения.

Строение тела.

Практика:

Комплекс общеразвивающих физических упражнений, входящий в разминку и предназначенный для первоначального разогрева мышц, приведения их в тонус (бег по кругу трусой, бег с высоким подниманием колена, бег с захлестом). Прыжки (прыжки на время под музыку, прыжки в высоту, прыжки с группировкой, разножка, щучка...). Батманы (вперед, в сторону, назад под музыку) батманы с продвижением. вращательные движения головой, руками, туловищем, упражнения, направленные на растяжку различных групп мышц, в том числе шпагаты правый, левый, поперечный.

Обучающиеся должны уметь самостоятельно проводить комплекс разминочных упражнений под контролем педагога.

6. Клубная хореография (Теория 8 часов, практика 30 часов)

Теория: Диско – батманы во всех направлениях, шассе с поворотом, туры, разножка, вертикальный шпагат. (все элементы сначала учатся в половину темпа, а при необходимости в четверть темпа).

Отработка техники исполнения диско.

Техно – баунс, все варианты волн во всех направлениях слитно блоком в стиле техно. Отработка техники исполнения элементов в стиле техно. Самостоятельная работа по постановке связок на 4-8 тактов.

Шаффл – базовые шаги Раннинг мэн и Т.

Джампстайл – базик степ, бельгийский шаг, немецкий шаг, авансед, хард джамп.

Практика:

Изучение и отработка танцевальных стилей диско, техно, шаффл, джампстайл, исполняемых обучающимися на соревнованиях по современному танцевальному спорту. Более углубленное изучение стилей. Использование базовых шагов в композициях.

3. Основы уличной хореографии (Теория 8 часов, практика 30 часов)

Теория: Хип-хоп – направление Джерк. Направление Балтимор.

Упражнения для фристайлинга (импровизация) – Зеркало, Мастер-класс, Слепой, с закрытыми глазами,

Импровизация на основе базовых шагов, импровизация на основе свободной пластики.

Хаус – (Фут ворк, Лофтинг) грув Джек. Базовые шаги: Лус легс, Трейн, Долфин, Хил той.

Импровизация на основе базовых шагов.

Паппинг – ПАП руками, ногами, корпусом. Чест ПАП. Грув Фресно.

Локкинг -

Практика: Более углубленное изучение и отработка танцевальных стилей хип-хоп, хаус. Изучение стилей Паппинг и Локинг.

4. Подготовка к командным соревнованиям (Теория 10 часов, практика 20 часов)

Теория: Идея танца.

.

Практика: Самостоятельная работа по постановке отдельных танцевальных связок для танцевального номера; Разучивание движений и связок; Отработка танцев; Проектирование костюмов; Выступление.

Постановки делаются на основе дисциплин современной спортивной хореографии как в чистом виде, так и в интерпретациях.

5. Программа для соревнований (Теория 6 часов, практика 30 часов)

Теория: Изучение правил проведения соревнований и структуры соревнований

Практика: Прогоны конкурсных композиций, самостоятельная работа по отработке конкурсных танцев. Самостоятельная постановка части композиции.

4. Итоговое занятие (Теория 1 час, практика 1 час)

Теория: Подведение итогов занятий за полугодие и за год. Знание терминологии.

Практика:

Оценивается умение демонстрировать знакомство и, возможно, владение несколькими стилями одного и того же танцевального направления. Знание их отличий и схожих черт. Умение отличать один стиль техники от другого

Учебно-тематический план четвёртого (базового) года обучения

Название разделов	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1. Вводное занятие	2	2		
2. Общеразвивающие физические упражнения. Тренировочные упражнения.	50	10	40	Зачёт
3. Изучение клубных танцевальных направлений.	40	8	32	Творческое задание
4. Изучение уличных танцевальных направлений	40	8	32	Творческое задание
5. Подготовка к командным соревнованиям	40	10	30	Конкурсные выступления
6. Программа для соревнований	42	8	34	Конкурсные выступления
7. Итоговое занятие	2	1	1	
ВСЕГО:	216	47	169	

Содержание план четвёртого (базового) года обучения

1. Вводное занятие (Теория 1 час)

Инструктаж по технике безопасности при нахождении в зале, при работе с оборудованием, расписание занятий, правила поведения на занятии, инструктаж по пожарной безопасности и санитарно-гигиеническим нормам поведения. Планирование работы на год.

2. Общеразвивающие физические упражнения (теория 10 часов, практика 40 часов)

Теория: правила выполнения общеразвивающих физических упражнений.

Определение возможностей организма у обучающихся данного года обучения. Строение тела.

Практика: Комплекс общеразвивающих физических упражнений, входящий в разминку и предназначенный для первоначального разогрева мышц, приведения их в тонус (бег по кругу трусцой, бег с высоким подниманием колена, бег с захлестом). Прыжки (прыжки на время под музыку, прыжки в высоту, прыжки с группировкой, разножка, щучка...). Батманы (вперед, всторону, назад под музыку) батманы с продвижением. вращательные движения головой, руками, туловищем, упражнения,

направленные на растяжку различных групп мышц, в том числе шпагаты правый, левый, поперечный.

Обучающиеся должны уметь самостоятельно проводить комплекс разминочных упражнений под контролем педагога

3. Клубная хореография (Теория 8 часов, практика 32 часов)

Теория: Диско – батманы во всех направлениях, шассе с поворотом, туры, разножка, вертикальный шпагат. (все элементы сначала учатся в половину темпа, а при необходимости в четверть темпа).

Отработка техники исполнения диско.

Техно – баунс, все варианты волн во всех направлениях слитно блоком в стиле техно. Отработка техники исполнения элементов в стиле техно. Самостоятельная работа по постановке связок на 4-8 тактов.

Шаффл – базовые шаги Раннинг мэн и Т.

Джампстайл – базик степ, бельгийский шаг, немецкий шаг, авансед, хард джамп.

Практика:

Происходит дальнейшее и более углубленное знакомство с различными стилями исполнения техники одного и того же танца в зависимости от существующей моды и развития современной хореографии. Учащиеся разучивают отдельные вариации в различных технических стилях и стараются использовать элементы из них в своих конкурсных выступлениях

4. Основы уличной хореографии (Теория 8 часов, практика 32 часов)

Теория: Хип-хоп – направление Джерк. Направление Балтимор.

Упражнения для фристайлинга (импровизация) – Зеркало, Мастер-класс, Слепой, с закрытыми глазами,

Импровизация на основе базовых шагов, импровизация на основе свободной пластики.

Хаус – (Фут ворк, Лофтинг) грув Джек. Базовые шаги: Лус легс, Трейн, Долфин, Хил той.

Импровизация на основе базовых шагов.

Паппинг – ПАП руками, ногами, корпусом. Чест ПАП. Грув Фресно.

Локкинг -

По каждой дисциплине разучиваются связки для индивидуальных выступлений на основе базовых шагов и их вариаций.

Практика: Происходит дальнейшее и более углубленное знакомство с различными стилями исполнения техники одного и того же танца в зависимости от существующей моды и развития современной хореографии. Учащиеся разучивают отдельные вариации в различных технических стилях и стараются использовать элементы из них в своих конкурсных выступлениях

5. Подготовка к командным соревнованиям (Теория 10 часов, практика 30 часов)

Теория: Самостоятельная работа по постановке танцевального номера (идея, хореография части танца).

Практика: Разучивание движений и связок; Отработка танцев; Проектирование костюмов;

Выступление.

Постановки делаются на основе дисциплин современной спортивной хореографии как в чистом виде, так и в интерпретациях.

6. Программа для соревнований (Теория 8 часов , практика 34 часов)

Теория: Теоретические знания по разделам «Инструкторская практика», «Судейская практика», с целью закрепления теоретических знаний в области спортивной хореографии.

Практика

Проведение практических занятий по «Инструкторской практике» и «Судейской практике» в присутствии педагога дополнительного образования. Прогоны композиций для соревнований.

7. Итоговое занятие (Теория 1 час, практика 1 час)

Теория: Подведение итогов занятий за полугодие и за год. Знание терминологии.

Практика:

Оценивается умение демонстрировать знакомство и, возможно, владение несколькими стилями одного и того же танцевального направления. Знание их отличий и схожих черт. Умение отличать один стиль техники от другого

Методическое обеспечение программы.

В течение всего периода обучения используются разнообразные формы занятий: тренировочные занятия, внутренний конкурс, соревнование. Если в начальный период используется исключительно работа со всей группой одновременно, то в последующие годы все больше занятие начинает приобретать вид самостоятельной работы обучающихся над своими танцами. Чем больше обучающиеся занимаются, тем больше возрастает роль самостоятельной работы.

Реализация программы предусматривает применение разнообразных принципов, методов обучения и воспитания.

Принципы:

- воспитывающего обучения;
- прочности знаний, умений, навыков;
- осознания обучающимся целей собственной деятельности;

На занятиях применяются разные методы обучения:

Словесный метод - объяснения, беседа, обсуждение, анализ, самоанализ. Данный метод помогает изучать новые понятия и термины на занятиях.

Метод наглядного восприятия - проведение и участие в мастер-классах по направлениям современной спортивной хореографии для обучающихся базового уровня освоения программ по хореографии.

Практический метод - упражнения, исполнение хореографических этюдов. Этот метод направлен на формирование и совершенствование практических умений и навыков.

Метод стимулирования и мотивации - конкурсы на лучшее исполнение танцевальных этюдов. Метод помогает активизировать деятельность обучающихся, стимулирует их интерес к освоению программы.

Метод активизации творческой деятельности обучающихся - самостоятельные, индивидуальные и групповые творческие работы, импровизация. Метод ориентирует мышление обучающихся на творческую переработку полученных знаний, создают оптимальные условия проявления творческой индивидуальности

обучающихся, нацеливают на развитие креативного мышления в области современной хореографии.

В процессе обучения используются нетрадиционные формы занятий. Занятие-импровизация, занятие-баттл, мастер-класс проводятся с целью активизации творческой активности, саморазвития в области исполнительского мастерства. Подготовка к таким занятиям побуждает обучающихся совершенствовать свое исполнение.

Разнообразные формы организации учебных занятий, позволяют создать особый творческий почерк коллектива, его внутреннюю культуру, приобщают к лучшим отечественным и мировым национальным хореографическим традициям.

Дидактический материал, используемый при проведении или подготовке к занятиям – это видеозаписи с соревнований, мастер-классов или семинаров с ведущими специалистами в различных областях современной хореографии.

Формы подведения итогов – зачеты по системе испытаний и участие в соревнованиях и конкурсах по современному танцевальному спорту. И постоянно – наблюдение педагога.

Материально-техническое обеспечение

- 1.Аппаратура для воспроизведения музыкальных записей.
- 2.Источники воспроизведения музыкальных записей.
- 3.Демонстрационное устройство для просмотра видеозаписей и анализа увиденного.
- 4.Ковровое покрытие и/или ровное деревянное покрытие для различных танцевальных стилей. В идеале – специальное танцевальное покрытие.
- 5.Наколенники для каждого учащегося.
- 6.Свет в зале.
- 7.Тренировочная одежда и обувь для педагога.
- 8.Шкаф для хранения аппаратуры, документации, материально-технического обеспечения занятий.
- 9.Интернет.

Список рекомендуемой литературы для педагогов

1. Броер К. Развитие современного танца в Германии и Европе в XX веке. Тенденции последних лет. Лекция на первом международном танцевальном форуме г. Москва 2001 г.
2. Бюллетень «Спортивные танцы» РГАФК.М. Март 1999 год
3. Бюллетень «Спортивные танцы» РГАФК.М. Октябрь 2000 год.
4. Кемарский Г. Лекция на научно-методической конференции в РГАФК. Москва 2000 год.
5. Рогулин А. – Деятельность танцевальных клубов современного танца на примере ТК «Юрис». Лекция на международном семинаре по проблемам развития современного танца. Евпатория 2001 год.
6. Рубинштейн Н. Психология танцевального спорта. Лекция на научно-методической конференции в РГАФК. Москва 2000 год.
7. Самородский В. М. Особенности национального восхождения / В.М. Самородский. – М.: Мир танца, 1999 -127с.
6. Полятков С.С. Основы современного танца / С.С. Полятков. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 80 с.

Список рекомендуемой литературы для обучающихся

1. Браиловская Л. Самоучитель по танцам / Л. Бриловская. - Ростов-на Дону, изд. Феникс. 2003. – 156 с
2. Барышникова Т. Азбука хореографии / Т. Барышникова. - М.: Айрис-Пресс. 2000 – 256 с.
3. Кулагина И.Е. Художественное движение / Е.И. Кулагина. – М.: Просвещение, 2007 – 140 с.
4. Полятков С.С. Основы современного танца / С.С. Полятков. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 80 с.

