

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ЛИЦЕЙ №1571»



Утверждаю

Директор ГБОУ Лицей №1571

М.В. Варгмян

«01» сентября 2016 г.

Рекомендовано

программно-методическим советом
протокол № 1 «01» сентября 2016 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Студия современного танца

«Школа движения»

(ознакомительная, художественной направленности)

(платные образовательные услуги)

Возраст обучающихся: 6 – 15 лет

Срок реализации: 3 года

Автор - составитель:

Шпаковская С.А.

педагог дополнительного образования

МОСКВА, 2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность программы «Школа движения»

Программа рассчитана на детей возраста 6-15 лет, срок реализации программы - 3 года, 1 год обучения — 72 часов в год, 2 год обучения — 72 часов в год, 3 год-72 часов в год.

Тип и вид программы - модифицированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая ознакомительная программа художественной направленности.

Она включает в себя систему комплексов и упражнений популярного танца хип-хоп (базовые навыки современной хореографии), а также упражнения оздоровительного типа, включая упражнения коррекционной направленности, применяемые в лечебной физкультуре (занятия на гимнастических коврах). Упражнения выполняются под музыку, направлены на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействуют оздоровлению различных систем организма ребенка. В ходе тренировки упражняются крупные мышечные группы, совершенствуется осанка, вырабатывается грациозность и координирование движений. Дисциплина современного танца увеличивает работоспособность, воспитывает морально-волевые и эстетические качества, помогает раскрыть индивидуальность ребенка.

1.2. Новизна и актуальность программы

«Современный танец» - популярное в настоящее время танцевальное направление, **новизной** дополнительной образовательной программы является новая нестандартная методика, включающая в себя набор различных танцевальных упражнений, по профилактике укрепления осанки, плоскостопия, суставной гимнастики, стретчинг (упражнения на растягивание и развитие гибкости). Освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и физическому совершенствованию.

Актуальностью программы является укрепление здоровья ребенка, увеличение двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. Современный танец - это наиболее

«здоровый» вид спорта, в котором, прежде всего, оцениваются красота, гармония и совершенство.

1.1. Цели и задачи программы

Цель программы - развивать личность ребенка к познанию и творчеству, применяя современные упражнения. Содействовать всестороннему развитию физических, нравственных, духовных сил занимающихся.

Для реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

-образовательные:

- формирование знаний о стилях в современном танце;
- формирование знаний по базе хореографии современной пластики;
- формирование знаний комплекса упражнений по стретчингу;
- формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;

-развивающие:

- формирование правильной осанки;
- профилактика плоскостопия;
- совершенствование физических качеств: развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха;
- развитие памяти на движения, развитие внимания, умение согласовывать движения танца с музыкой;
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений;
- формирование умения эмоционального выражения через танец;
- формирование раскрепощенности и творчества;

-воспитательные:

- воспитание морально-волевых и эстетических качеств;

- воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

2.2. Форма и режим занятий

Занятия по дисциплине «Современный танец» проводятся два раза в неделю по 1 часу. Уроки разнообразны по форме и содержанию. Формы обучения ориентированы на инновационные технологии в мире танцевальной аэробики:

- коммуникативно-направленная групповая работа (танцевальная, силовая, смешанная);
- игровые, интервальные, круговые тренировки-занятия;
- занятия на гимнастических коврах по стретчингу;
- занятия у гимнастических станков;
- танцевальные баттлы;
- творческие занятия по составлению сольных, дуэтных, групповых композиций, подготовка номеров для выступлений.

3. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

По окончании обучения учащиеся должны знать:

- принципы здорового образа жизни;
- танцевальные направления современного танца;
- стили и разновидности техники исполнения и принципа движения тела и исполнять их под музыкальное сопровождение;
- изученные базовые шаги различных стилей в современных танцах, изученные комбинации и композиции, групповые постановки;
- комплекс упражнений по стретчингу;
- упражнения на развитие гибкости и силы.

Учащиеся должны уметь:

- слышать музыку, и ритм;
- исполнять движения в соответствии с характером стиля танца;
- выполнять базовые танцевальные шаги современной хореографии под

- музыкальное сопровождение;
- двигаться грациозно и красиво, выполнять стилизованные хореографические движения танцевальных стилей современного танца;
 - выступать командой, дуэтом, соло в соответствии с выученными композициями;
 - выполнять комплекс упражнений по стретчингу на гимнастических коврах.

3.2. Способы определения результативности обучающихся

Для оценки уровня обученности проводится текущий и итоговый контроль обучаемых на зачетах и итоговых занятиях.

Учащиеся получают задания на составление упражнений по стретчингу, творческие задания на составление танцевальных композиций определенного стиля современного танца в соло, дуэте и группе.

Проводятся танцевальные «баттлы» (учащиеся соревнуются между собой в умении импровизировать под музыку определенного стиля).

Также учащиеся имеют набор танцевальных номеров для выступлений в школе, на праздниках и соревнованиях.

3.3. Формы подведения итогов реализации программы

Результатом совместной деятельности учащихся могут быть выступления на школьных концертах и праздниках, также организация школьной команды для выступлений в городских, областных и региональных конкурсах по направлению современный танец.

4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов
---	------------------------	------------------

п/п		теория	практика
I	<p>Вводное занятие:</p> <p>Набор в группу, инструктаж по охране труда. Введение в образовательную программу: цели, задачи, режим занятий.</p>	2	
II	<p>История возникновения современного танца, основные стили.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Old school» 2. «Groovin» 3. «House» 	1	15
III	<p>Танец-отражение музыки с помощью движения. Принципы движений современного танца.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Изоляция» 2. «Оппозиция» 3. «Противодвижение» 		15
IV	<p>Композиции современного танца.</p>		15
V	<p>Стретчинг.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения у гимнастического станка. 2. Упражнения на гибкость. 3. Упражнения на растягивание. 		15
VI	<p>Общая физическая подготовка.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на развитие силовых качеств. 		5

	2. Упражнения на развитие выносливости.		
VII	Итоговые уроки, зачеты, выступления.		4
	Всего часов:	3	69
	ИТОГО:	72	

4.2. Содержание программы 1 года обучения

I Вводное занятие.

Набор в группу, инструктаж по охране труда, введение в образовательную программу «Современного танца Движения»:

На данном уроке происходит ознакомление с группой, формирование списка группы, сбор данных об обучающихся, выбор старосты группы.

Проводится инструктаж по охране труда: правила поведения на занятиях, во время занятий и выполнения упражнений, безопасные подходы и выходы к месту занятий, правила поведения при возникновении экстремальных ситуаций.

Устанавливаются цель и задачи обучения по программе: развитие личности к познанию и творчеству. Развитие физических, нравственных, духовных сил, гибкости и выносливости. Обучение танцевальным стилям и хореографии современного танца.

Устанавливается режим занятий по данной программе .

I. История возникновения хип-хоп-аэробики, основные стили.

Теоретическое занятие:

Ознакомление с Хип-хоп культурой: возникла в Нью-Йорке среди латиноамериканской и афроамериканской молодежи в конце 1960-х годов. Этот стиль, имеющий много общего с рэпом, музыкой scratch и искусством граффити, соединил в себе движения break-dancing и body-popping, и получил международное признание в 1970-х годах. Вслед за этим появление house музыки

привнесло уже в хип-хоп целый ряд изменений и сделало этот стиль более свободным.

Сейчас все направления и стили хип-хопа можно сложить в одну дисциплину- хип-хоп-аэробика.

Основные стили хип-хоп-аэробики: Old school, Groovin, Locking, Popping, New school, House.

Практические занятия:

Все практические занятия проводятся под музыкальное сопровождение, каждый стиль рассматривается отдельно, начиная с танцевальной разминки, изучения основных базовых элементов стиля, принципов движения, заканчивая составлением, изучением и отработкой композиции по изучаемому стилю хип-хоп-аэробики. Для наглядного примера используются видеоматериалы.

- 1. «Old school»**-«старая школа», танцевальная база-элементы брейк-данса;
- 2. «Groovin»**- «чувства , выраженные в движении», отталкиваясь от музыки стиля R&B, движения с большой амплитудой;
- 3. «House»** - Органичность этого танцевального направления заложена в музыке хаус, в основе которой лежит синкопированный бит, свойственный латиноамериканской музыке.

III. Танец-отражение музыки с помощью движения. Принципы движений хип-хоп-аэробики.

Практические занятия с музыкальным сопровождением. Учащиеся отрабатывают данный вид движения, согласовывая с музыкой.

- 1. «Изоляция»**-движение, осуществляемое одной частью тела в одном суставе при неподвижном положении другой.
- 2. «Оппозиция»**-движение, намеренно нарушающее прямую линию с целью противопоставления одной части тела другой.
- 3. «Противодвижение»**-(вариант оппозиции) - движение одной части тела навстречу другой.

IV. Композиции хип-хоп-аэробики.

Практический раздел подразумевает занятия, на которых учащиеся изучают композиции различных стилей хип-хоп-аэробики в сольном, дуэтном или командном исполнении. Таким образом, совершенствуясь в полученных знаниях, отрабатывают пройденный материал.

V. Стретчинг.

Для проведения практических занятий по данной теме используются гимнастические ковры.

1. Упражнения у гимнастического станка.

Основной набор упражнений: сгибать - разгибать пальцы ног; с напряжением тянуть носки на себя - от себя (медленно, колени прямые); соединить подошвы стоп (колени прямые); круговые движения стопами внутрь – наружу; поочередное поднятие выпрямленных ног на станке; максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола; отрывать от пола пятки; отрывать от пола носки.

2. Упражнения на гибкость.

Основной набор упражнений: «складочка», «бабочка», «рыбка», «мостик», перекаты на спине, «крабик».

3. Упражнения на растягивание.

Основной набор упражнений: выпады; шпагаты: продольный левый, продольный правый, поперечный, «захват ноги», «мах в кольцо».

VI. Общая физическая подготовка.

Практические занятия проходят способами круговой тренировки, а также «линиями».

1. Упражнения на развитие силовых качеств.

Основной набор упражнений: подтягивания, отжимания, приседания.

2. Упражнения на развитие выносливости.

Основной набор упражнений: бег, прыжки, подвижные игры.

VII. Итоговые уроки, зачеты, выступления.

Учащиеся на итоговых уроках показывают уровень знания выученных движений и композиций.

В процессе обучения учащиеся получают задания для зачета по пройденной теме — составление композиций определенного стиля и исполнение под музыку.

Также проводятся танцевальные «баттлы» и различные выступления, соревнования.

4.3. Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	
		теория	практика
I	Вводное занятие: 1. Набор в группу, инструктаж по охране труда. 2. Введение в образовательную программу: цели, задачи, режим занятий.	2	
II	Стили «Хип-Хоп-аэробики». 1. «Old school» 2. «Groovin» 3. «House» 4. «New school» 5. «Popping» 6. «Locking»		20
III	Принципы движений хип-хоп-аэробики. 1. «Изоляция» 2. «Оппозиция» 3. «Противодвижение» 4. «Мультипликация»		10
IV	Композиции хип-хоп-аэробики.		10
V	Стретчинг.		10

	1. Упражнения по профилактике плоскостопия. 2. Упражнения на гибкость. 3. Упражнения на растягивание.		
VI	Общая физическая подготовка. 1. Упражнения на развитие силовых качеств. 2. Упражнения на развитие выносливости.		10
VII	Итоговые уроки, зачеты, выступления.		10
	Всего часов:	2	70
	ИТОГО:	72	

4.4. Содержание программы группы 2 года обучения

I Вводное занятие.

Набор в группу, инструктаж по охране труда, введение в образовательную программу «Современного танца Движения»:

На данном уроке происходит формирование списка группы, сбор данных об обучающихся, выбор старосты группы.

Проводится инструктаж по охране труда: правила поведения на занятиях, во время занятий и выполнения упражнений, безопасные подходы и выходы к месту занятий, правила поведения при возникновении экстремальных ситуаций.

Устанавливаются цель и задачи обучения по дисциплине «Современный танец»: развитие личности к познанию и творчеству. Развитие физических, нравственных, духовных сил, гибкости и выносливости. Обучение танцевальным стилям. Обучение хореографии современного танца.

Устанавливается режим занятий по программе «Современный танец».

II. Стили «Современного танца».

Все практические занятия проводятся под музыкальное сопровождение, каждый стиль рассматривается отдельно, начиная с танцевальной разминки, изучения основных базовых элементов стиля, принципов движения, заканчивая составлением, изучением и отработкой композиции по изучаемому стилю современный танец. Для наглядного примера используются видеоматериалы.

1. **«Old school»**-«старая школа», танцевальная база-элементы брейк-данса;
2. **«Groovin»**- «чувства , выраженные в движении», отталкиваясь от музыки стиля R&B, движения с большой амплитудой;
3. **«House»** - Органичность этого танцевального направления заложена в музыке хаус, в основе которой лежит синкопированный бит, свойственный латиноамериканской музыке.
4. **« New school»** - «новая школа» волны, импульсы и точки.
5. **«Popping»** - «замок», изолированные движения рук, но без акцента на кисти (стиль «Майкл Джексон»).
6. **«Locking»** - «замок», движение рук, в основном кисти.

Уроки также включают в себя все "шаги" фанка, но они, в том числе и кач, выполняются более интенсивно (иногда на подскоках), кроме того, отсутствуют волнообразные фанковские движения. Часто используются соединительные элементы (остановки, сбой ритма). Допускается использование движений брейка.

III. Принципы движений современного танца.

Практические занятия с музыкальным сопровождением. Учащиеся отрабатывают данный вид движения, согласовывая с музыкой.

1. **«Изоляция»** - движение, осуществляемое одной частью тела в одном суставе при неподвижном положении другой.
2. **«Оппозиция»** - движение, намеренно нарушающее прямую линию с целью противопоставления одной части тела другой.
3. **«Противодвижение»**- (вариант оппозиции) - движение одной части тела навстречу другой.

4. «Мультипликация»- одно движение, раскладывающееся на множество составляющих за одну ритмическую единицу.

IV. Композиции современного танца.

Практический раздел подразумевает занятия, на которых учащиеся изучают композиции различных стилей хип-хоп-аэробики в сольном, дуэтном или командном исполнении. Таким образом, совершенствуясь в полученных знаниях, отрабатывают пройденный материал.

V. Стретчинг.

Для проведения практических занятий по данной теме используются гимнастические ковры.

1. Упражнения у гимнастического станка. Основной набор упражнений: сгибать - разгибать пальцы ног; с напряжением тянуть носки на себя - от себя (медленно, колени прямые); соединить подошвы стоп (колени прямые); круговые движения стопами внутрь – наружу; поочередное поднятие выпрямленных ног; максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола; отрывать от пола пятки; отрывать от пола носки.

2. Упражнения на гибкость. Основной набор упражнений: «складочка», «бабочка», «рыбка», «мостик», перекаты на спине, «крабик».

3. Упражнения на растягивание. Основной набор упражнений: выпады; шпагаты: продольный левый, продольный правый, поперечный, «захват ноги», «мах в кольцо».

VI. Общая физическая подготовка.

Практические занятия проходят способами круговой тренировки, а также «линиями».

1. Упражнения на развитие силовых качеств. Основной набор упражнений: подтягивания, отжимания, приседания.

2. Упражнения на развитие выносливости. Основной набор упражнений: бег, прыжки, подвижные игры.

VII. Итоговые уроки, зачеты, выступления.

Учащиеся на итоговых уроках показывают уровень знания выученных движений и композиций.

В процессе обучения учащиеся получают задания для зачета по пройденной теме — составление композиций определенного стиля и исполнение под музыку.

Также проводятся танцевальные «баттлы» и различные выступления, соревнования.

4.5. Учебно-тематический план группы 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	
		теория	практика
I	Вводное занятие: 1. Набор в группу, инструктаж по охране труда. 2. Введение в образовательную программу: цели, задачи, режим занятий.	2	
II	Стили «Хип-Хоп-аэробики». 1. «Old school» 2. «Groovin» 3. «House» 4. «New school» 5. «Popping» 6. «Locking»		20
III	Принципы движений хип-хоп-аэробики. 1. «Изоляция» 2. «Оппозиция» 3. «Противодвижение» 4. «Мультипликация»		10
IV	Композиции хип-хоп-аэробики.		10
V	Стретчинг.		10

	1. Упражненияу гимнастического станка. 2. Упражнения на гибкость. 3. Упражнения на растягивание.		
VI	Общая физическая подготовка. 1. Упражнения на развитие силовых качеств. 2. Упражнения на развитие выносливости.		10
VII	Итоговые уроки, зачеты, выступления.		10
	Всего часов:	2	70
	ИТОГО:	72	

4.6. Содержание программы группы 3 года обучения

I Вводное занятие.

Набор в группу, инструктаж по охране труда, введение в образовательную программу «Современного танца Движения»:

На данном уроке происходит формирование списка группы, сбор данных об обучающихся, выбор старосты группы.

Проводится инструктаж по охране труда: правила поведения на занятиях, во время занятий и выполнения упражнений, безопасные подходы и выходы к месту занятий, правила поведения при возникновении экстремальных ситуаций.

Устанавливаются цель и задачи обучения по дисциплине «Современный танец»: развитие личности к познанию и творчеству. Развитие физических, нравственных, духовных сил, гибкости и выносливости. Обучение танцевальным стилям. Обучение хореографии современного танца.

Устанавливается режим занятий по программе «Современный танец Движения».

II. Стили «Современного танца».

Все практические занятия проводятся под музыкальное сопровождение, каждый стиль рассматривается отдельно, начиная с танцевальной разминки, изучения основных базовых элементов стиля, принципов движения, заканчивая составлением, изучением и отработкой композиции по изучаемому стилю современный танец. Для наглядного примера используются видеоматериалы.

1. **«Old school»**-«старая школа», танцевальная база-элементы брейк-данса;
2. **«Groovin»**- «чувства , выраженные в движении», отталкиваясь от музыки стиля R&B, движения с большой амплитудой;
3. **«House»** - Органичность этого танцевального направления заложена в музыке хаус, в основе которой лежит синкопированный бит, свойственный латиноамериканской музыке.
4. **« New school»** - «новая школа» волны, импульсы и точки.
5. **«Popping»** - «замок», изолированные движения рук, но без акцента на кисти (стиль «Майкл Джексон»).
6. **«Locking»** - «замок», движение рук, в основном кисти.

Уроки также включают в себя все "шаги" фанка, но они, в том числе и кач, выполняются более интенсивно (иногда на подскоках), кроме того, отсутствуют волнообразные фанковские движения. Часто используются соединительные элементы (остановки, сбой ритма). Допускается использование движений брейка. Основа движения современного танца- подскоки и подпрыгивания, которые получили название нью-джек-свинг.

III. Принципы движений современного тана.

Практические занятия с музыкальным сопровождением. Учащиеся отрабатывают данный вид движения, согласовывая с музыкой.

1. **«Изоляция»**-движение, осуществляемое одной частью тела в одном суставе при неподвижном положении другой.
2. **«Оппозиция»**-движение, намеренно нарушающее прямую линию с целью противопоставления одной части тела другой.

3. «Противодвижение»-(вариант оппозиции) - движение одной части тела навстречу другой.

4. «Мультипликация»- одно движение, раскладывающееся на множество составляющих за одну ритмическую единицу.

IV. Композиции хип- хоп- аэробики.

Практический раздел подразумевает занятия, на которых учащиеся изучают композиции различных стилей современного танца в сольном, дуэтном или командном исполнении. Таким образом, совершенствуясь в полученных знаниях, отрабатывают пройденный материал.

V. Стретчинг.

Для проведения практических занятий по данной теме используются гимнастические ковры.

1. Упражнения по профилактике плоскостопия. Основной набор упражнений: сгибать - разгибать пальцы ног; с напряжением тянуть носки на себя - от себя (медленно, колени прямые); соединить подошвы стоп (колени прямые); круговые движения стопами внутрь – кнаружи; поочередное поднятие выпрямленных ног; максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола; отрывать от пола пятки; отрывать от пола носки.

2. Упражнения на гибкость. Основной набор упражнений: «складочка», «бабочка», «рыбка», «мостик», перекаты на спине, «крабик», «лодочка», «колечко», «корзиночка».

3. Упражнения на растягивание. Основной набор упражнений: упражнения на гимнастических станках; выпады; шпагаты: продольный левый, продольный правый, поперечный, «захват ноги», «мах в кольцо».

VI. Общая физическая подготовка.

Практические занятия проходят способами круговой тренировки, а также «линиями».

1. Упражнения на развитие силовых качеств. Основной набор упражнений: подтягивания, отжимания, приседания.

2. Упражнения на развитие выносливости. Основной набор упражнений: бег, прыжки, подвижные игры.

VII. Итоговые уроки, зачеты, выступления.

Учащиеся на итоговых уроках показывают уровень знания выученных движений и композиций.

В процессе обучения учащиеся получают задания для зачета по пройденной теме — составление композиций определенного стиля и исполнение под музыку.

Также проводятся танцевальные «баттлы» и различные выступления, соревнования.

5. Материально-техническое обеспечение программы «Хип-хоп-аэробика»

- музыкальный центр ;
- музыкальные носители (CD-диски, flash-накопители) с аудиозаписями;
- Видеоматериалы, ноутбук. Видео с различных выступлений и чемпионатов высокого уровня (чемпионаты мира по хип-хоп-аэробике, выступления FISAF);
- Гимнастические ковры для занятий по стретчингу.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П.: Учеб.пособие по базовой аэробике. – Москва. –2005. – с. 186.
2. Аэробика // Федерация Аэробики России. – 2006. – С. 38-267.
3. Технические правила дисциплины «Хип-Хоп-аэробика» 2010-2012 г. по версии FISAF http://www.fitness-aerobics.ru/files/docs/Competitions/HH_Regulations_2010-2012.pdf
4. « Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий», Крючек Е. С., С-Петербург, 1999 г.
5. « Физкультура и спорт», Новиков С. М., Москва, 2003 г.
6. [« Фитнес и ваше здоровье»](#), Антонова Л.В., Москва 2008 г.