

Государственное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №464
Пушкинского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА

На Педагогическом совете
ГБОУ школы №464 Пушкинского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 31 августа 2022 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 30-А от 31 августа 2022
и.о. директора ГБОУ школы №464
Пушкинского района Санкт-Петербурга
/ А.С. Теплякова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«СПОРТИВНЫЙ ТАНЕЦ»

Срок освоения: 3 года
Возраст учащихся: 7-14 лет

Разработчики программы:

Русина Екатерина Юрьевна,
педагог дополнительного образования,
методист ОДОД

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Танец - способ самовыражения и познания собственного «Я». Он привлекает своей выразительностью и позволяет создавать свой собственный стиль, отталкиваясь от музыки и базовых движений какого-либо танцевального направления, включает у танцующего творческий потенциал и, в конечном итоге, участвует в формировании личности. Данная программа включает в себя систему комплексов и упражнений популярных спортивных танцев: Disco, Hip-Hop, House, Break-dance, Locking, Waacking, Vogue, а также упражнения оздоровительного типа.

Упражнения выполняются под музыку, содействуют оздоровлению различных систем организма ребенка и развивают его творческое мышление. В ходе тренировки упражняются крупные мышечные группы, совершенствуется осанка, вырабатывается пластичность и координация движений. Занятия спортивным танцем увеличивают работоспособность, воспитывают морально-волевые и эстетические качества.

Основные характеристики программы

Направленность программы: - художественная.

Актуальность программы проявляется в необходимости организации здоровьесберегающего обучения школьников, вследствие малоподвижного образа жизни. Физическое движение стимулирует процессы роста, развитие и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса. Движение в ритме и темпе, заданными музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма.

Адресат программы: учащиеся школы 7-14 лет, входящих в основную и подготовительную группу для занятий физической культурой, имеющих первичную мотивацию к занятиям физической культурой средствами спортивного танца. Уровень начальной подготовки и базовых знаний у детей может быть любым.

Отличительные особенности программы: в данной образовательной программе используется новая нестандартная методика, в основе которой лежит танец – как особая форма двигательной активности. Основные особенности:

- доступность программы основана на простых общеразвивающих упражнениях, овладеть которыми сможет ребёнок без специальной подготовки;
- разносторонне воздействие на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека;
- эмоциональность, которая достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям детей младшего и среднего школьного возраста.

Все разделы программы объединяет игровой метод обучения. Этот метод обучения придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Уровень освоения программы: базовый

Объем и срок реализации программы: программа рассчитана на 3 года.
Объем 576 часов. (1 год -144 часа; 2 год -216 часов; 3 год -216 часов)

Цель программы: формирование двигательных способностей обучающихся, приобщение детей к физической культуре посредством занятий спортивным танцам.

Задачи программы:

Воспитательные:

- формирование навыков здорового образа жизни, интереса к систематическим занятиям физической культурой;
- воспитание инициативы и трудолюбия;
- формирование уважительного отношения к другим членам группы;
- формирование умения управлять своими эмоциями;
- воспитание стремления к самореализации.

Развивающие:

- развитие умения слушать, анализировать и запоминать информацию;
- развитие физических качеств обучающихся: мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой;
- развитие умения работать в коллективе;
- развитие способности к самооценке и самоконтролю.

Обучающие:

- формирование знаний правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- умение пользоваться специальной терминологией;
- освоение основ различных танцевальных стилей, входящих в программу;
- формирование физических и ритмических способностей, связанных с двигательным выражением музыки;
- формирование умения творчески подходить к решению задач.

Предметные результаты

1. Теоретическая подготовка учащегося:

- сформированы знания по теории физического развития и двигательных возможностей человека;
- усвоены знания техники безопасности;
- сформировано понимание ритмических основ музыки, пластики и знание особенностей изучаемых танцевальных направлений;
- сформировано умение пользоваться специальной терминологией.

2. Практическая подготовка учащегося:

- повышен уровень общефизической подготовки;
- сформировано умение согласовывать свои действия с музыкой;
- сформировано умение исполнять основные фигуры изучаемых танцев;
- сформировано умение творчески модифицировать полученный материал.

Метапредметные результаты

- сформировано умение слушать и запоминать информацию;
- сформированы умения определять цели, планировать свои действия и реализовывать их на практике;
- сформированы умения взаимодействия и ориентация на партнера, группу, команду в групповых танцах, упражнениях и играх;
- сформировано умение организовать свои действия (движения), контролировать свои действия во время исполнения, давать оценку своим действиям, анализировать свои действия и замечания к ним, проводить коррекцию.

Личностные результаты

- сформировано трудолюбие, основанное на физической активности, упорстве в достижении цели;
- сформировано уважительное отношение к другим;
- сформировано умение управлять своими эмоциями;
- сформировано осознание ценности здорового образа жизни, основанного на активной двигательной активности и оптимизме;
- сформировано стремление к самоутверждению через достижение целей и к саморазвитию.

Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации: русский.

Форма обучения: очная.

Условия приема на обучение: принимаются все желающие 7-14 лет, любого уровня подготовки. Требуется медицинский допуск. Группа разновозрастная. Допускается дополнительный набор в группы 2 и 3 года обучения на основании просмотра и беседы с учащимся.

Наполняемость групп:

- 1 год – 15 человек
- 2 год – 12 человек
- 3 год – 10 человек

Формы организации занятий:

- *фронтальная* – объяснение показ всей группе, отработка материала;
- *групповая* – отработка материала в малых группах, в парах;
- *индивидуальная* – работа для коррекции пробелов, с солистами.

Формы проведения занятий: беседа, занятие-игра, соревнование, мастер-класс, видеосъемка.

Особенности организации образовательного процесса: Организация образовательного процесса определяется для различных категорий обучающихся с учетом их возрастных особенностей (группы формируются по возрасту: 7-8 лет, 9-10 лет), образовательных потребностей. В разновозрастной группе предусмотрены вариативные задания, соответствующие возрасту, индивидуальным особенностям и потребностям обучающегося

Материально-техническое оснащение: танцевальный зал с зеркалами; гимнастические коврики; музыкальный центр с пультом; компьютер с колонками; мультимедийный проектор; видеокамера; стеллажи для хранения спортивного инвентаря; костюмы и реквизит для выступлений.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Педагог имеет возможность корректировки тематики занятий, что обеспечивает реализацию принципа вариативности образовательного процесса.

| № темы | Наименование темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|---------------|---|------------------|------------|------------|-------------------------------------|
| | | Теор. | Практ. | Всего | |
| 1. | Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности, основы музыкальной грамоты | 2 | - | 2 | Беседа, опрос |
| 2. | История возникновения танца. Стили Disco, Hip-Hop, Break-dance | 4 | | 4 | Наблюдение, повторение |
| 3. | Танец-отражение музыки с помощью движения. Принципы движений под музыку в стилях Disco, Hip-Hop, Break-dance | 4 | 54 | 58 | Наблюдение, повторение |
| 4. | Танцевальные композиции. | 2 | 28 | 30 | Показательные выступления, концерты |
| 5. | Стретчинг. 1. Упражнения по профилактике плоскостопия. 2. Упражнения на гибкость. | | 16 | 16 | Наблюдение, повторение |
| 6. | Общая физическая подготовка. 1. Упражнения на развитие силовых качеств. 2. Упражнения на развитие выносливости. | | 14 | 14 | Наблюдение, повторение |
| 7. | Итоговые уроки, зачеты, выступления. | | 20 | 20 | Наблюдение |
| ИТОГО: | | 12 | 132 | 144 | |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| № темы | Наименование темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|---------------|---|------------------|------------|------------|-------------------------------------|
| | | Теор. | Практ. | Всего | |
| 1. | Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности, основы музыкальной грамоты | 2 | - | 2 | Беседа, опрос |
| 2. | История возникновения танца. Стили Hip-Hop, Locking, House, Break dance | 4 | - | 4 | Наблюдение, повторение |
| 3. | Танец-отражение музыки с помощью движения. Принципы движений под музыку в стилях Hip-Hop, Locking, House, Break dance | 6 | 68 | 74 | Наблюдение, повторение |
| 4. | Танцевальные композиции. | 6 | 74 | 80 | Показательные выступления, концерты |
| 5. | Стретчинг. 1. Упражнения по профилактике плоскостопия. 2. Упражнения на гибкость. | - | 20 | 20 | Наблюдение, повторение |
| 6. | Общая физическая подготовка. 1. Упражнения на развитие силовых качеств. 2. Упражнения на развитие выносливости. | - | 24 | 24 | Наблюдение, повторение |
| 7. | Итоговые уроки, зачеты, выступления. | | 12 | 12 | Наблюдение |
| ИТОГО: | | 18 | 198 | 216 | |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| № темы | Наименование темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|---------------|--|------------------|------------|------------|-------------------------------------|
| | | Теор. | Практ. | Всего | |
| 1. | Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности, основы музыкальной грамоты | 2 | - | 2 | Беседа, опрос |
| 2. | История возникновения танца. Стили Hip-Hop, Locking, House, Break dance, Waacking, Vogue | 2 | - | 2 | Наблюдение, повторение |
| 3. | Танец-отражение музыки с помощью движения. Принципы движений под музыку в стилях Hip-Hop, Locking, House, Break dance, Waacking, Vogue | 6 | 64 | 70 | Наблюдение, повторение |
| 4. | Танцевальные композиции. | 4 | 82 | 86 | Показательные выступления, концерты |
| 5. | Стретчинг. 1. Упражнения по профилактике плоскостопия. 2. Упражнения на гибкость. | 2 | 18 | 20 | Наблюдение, повторение |
| 6. | Общая физическая подготовка. 1. Упражнения на развитие силовых качеств. 2. Упражнения на развитие выносливости. | 2 | 22 | 24 | Наблюдение, повторение |
| 7. | Итоговые уроки, зачеты, выступления. | | 12 | 12 | Наблюдение, |
| ИТОГО: | | 20 | 196 | 216 | |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

1 года обучения

Задачи программы:

Воспитательные:

- формирование навыков здорового образа жизни, интереса к систематическим занятиям физической культурой;
- воспитание инициативы и трудолюбия;
- формирование уважительного отношения к другим членам группы;
- формирование умения управлять своими эмоциями;
- воспитание стремления к самореализации.

Развивающие:

- развитие умения слушать, анализировать и запоминать информацию;
- развитие физических качеств обучающихся: мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой;
- развитие умения работать в коллективе;
- развитие способности к самооценке и самоконтролю.

Обучающие:

- формирование знаний правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- умение пользоваться специальной терминологией;
- освоение основ танцевальных стилей Disco, Hip-Hop, Break-dance;
- формирование физических и ритмических способностей, связанных с двигательным выражением музыки Disco, Hip-Hop, Break-dance;
- формирование умения творчески подходить к решению задач.

Предметные результаты

1. Теоретическая подготовка учащегося:

- сформированы начальные знания по теории физического развития и двигательных возможностей человека;
- усвоены знания техники безопасности;
- сформировано понимание ритмических основ музыки, пластики и знание особенностей танцевальных направлений Disco, Hip-Hop, Break-dance;
- сформировано умение пользоваться специальной терминологией.

2. Практическая подготовка учащегося:

- повышен уровень общефизической подготовки;
- сформировано умение согласовывать свои действия с основными простыми музыкальными ритмами;
- сформировано умение исполнять основные фигуры изучаемых танцев Disco, Hip-Hop, Break-dance;

Метапредметные результаты

- сформировано умение слушать и запоминать информацию;
- сформированы умения определять цели, планировать свои действия и реализовывать их на практике;
- сформированы умения взаимодействия и ориентация на партнера, группу, команду в групповых танцах, упражнениях и играх;
- сформировано умение организовать свои действия (движения), контролировать свои

действия во время исполнения, давать оценку своим действиям, анализировать свои действия и замечания к ним, проводить коррекцию.

Личностные результаты

- сформировано трудолюбие, основанное на физической активности, упорстве в достижении цели;
- сформировано уважительное отношение к другим;
- сформировано умение управлять своими эмоциями;
- сформировано осознание ценности здорового образа жизни, основанного на активной двигательной активности и оптимизме;
- сформировано стремление к самоутверждению через достижение целей и к саморазвитию.

Содержание программы 1 года обучения

Тема №1. Вводное занятие

Теория: Введение в образовательную программу «Спортивный танец» 1 года обучения. Осуществляется знакомство 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, задачи обучения и режим занятий по программе «Спортивный танец».

Тема №2. История возникновения танца

Теория: Первобытный танец. Основные этапы становления танца. Танцы наших дней. Виды спортивных танцев. Соревновательные принципы в танцах. Особенности музыки и исполняемых движений в танце Disco. Особенности музыки и исполняемых движений в танце Hip-Hop. Элементы Break dance. Представление видеоматериалов по теме Disco, Hip-Hop, Break dance.

Тема №3. Танец-отражение музыки с помощью движения. Принципы движений

Теория: Движение человеческого тела как синтез его умственных и физических возможностей. Ловкость. Принципы соответствия двигательных действий и ритмического сопровождения. Ритмика. Понятие базовых движений. Понятие импровизации. Свобода и выразительность в танце.

Практика: Disco - простые и четкие движения различными частями тела в разных скоростных режимах. Сольное, парное и командное исполнение. Основные фигуры Disco, Hip-Hop, элементы Break dance.

Тема №4. Танцевальные композиции

Теория: Правила построения танцевальных композиций в сольном, парном и групповом исполнении.

Практика: Изучение, отработка и самостоятельное составление композиции различных стилей в сольном, парном или командном исполнении.

Тема №5. Стретчинг

Практика:

1. Упражнения по профилактике плоскостопия

Основной набор упражнений: сгибать - разгибать пальцы ног; с напряжением тянуть носки на себя - от себя соединить подошвы стоп (колени прямые); круговые движения стопами

внутри –наружу; поочередное поднимание выпрямленных ног; максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола; отрывать от пола пятки; отрывать от пола носки; перекаты по стопе в продольном и поперечном направлении.

2. Упражнения на гибкость.

Основные упражнения: вращение и наклоны головы, наклоны туловища в сторону, вращение таза, сгибание корпуса (руки к носкам), скручивания, выпады, бабочка, лягушка, растяжка у стены, заведение рук за голову.

Тема №6. Общая физическая подготовка

Практика:

1. Упражнения на развитие силовых качеств.

Основной набор упражнений: подтягивания, отжимания, приседания, подъемы ног и туловища в положении лежа

2. Упражнения на развитие выносливости.

Основной набор упражнений: бег, прыжки. Исполнение танцевальных движений в течение длительного времени.

Тема №7. Итоговые уроки, зачеты, выступления.

Ученики на итоговых уроках показывают уровень знания выученных движений и композиций. Зачет по пройденным темам ученики получают при самостоятельном составлении композиций определенного стиля и исполнении под музыку. А также засчитывается участие в танцевальных «Баттлах», «Джемах» и исполнении «Импровизации» на заданную музыку.

Обучающиеся регулярно участвуют в классных и школьных мероприятиях, а также в районных и городских соревнованиях.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 года обучения на 144 часа

| № п/п | Тема, раздел | Кол-во часов | | Дата проведения |
|-------|---|--------------|----------|-----------------|
| | | теория | практика | |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности | 1 | 1 | |
| 2 | История базовых шагов стиля Hip-Hop. Грув. | 1 | 1 | |
| 3 | Музыкальность. Понятие ритма. Упражнения. Бит-ритмический рисунок | 1 | 2 | |
| 4 | Четыре вида грува (кача). | | 2 | |
| 5 | Танец «Первый шаг» Часть 1: Базовые шаги: Two step, Smurf | | 2 | |
| 6 | Базовые шаги: Prep, March Step, Criss Cross | | 2 | |
| 7 | Повторение базовых шагов. Грув в фигурах | | 2 | |
| 8 | Повторение базовых шагов. Грув в фигурах | | 2 | |
| 9 | Соединение базовых шагов в композицию | | 2 | |
| 10 | Соединение базовых шагов в композицию | | 2 | |
| 11 | Базовые шаги: Fila, Happy Feet, Biz Markie | | 2 | |
| 12 | Базовые шаги: The Wop, Rope Dance | | 2 | |
| 13 | Повторение базовых шагов. Грув в фигурах | | 2 | |
| 14 | Повторение базовых шагов. Грув в фигурах | | 2 | |
| 15 | Соединение базовых шагов в композицию | | 2 | |
| 16 | Соединение базовых шагов в композицию | | 2 | |
| 17 | Ориентир в пространстве. Повторение композиций на разные стороны | 1 | 1 | |
| 18 | Подача в танце. Харизма. Повторение композиций | 1 | 1 | |
| 19 | Танец «Первый шаг» Часть 2. Break dance. Понятие ритма. Изучение элементов. Торгок. Его вариации. | 1 | 1 | |

| | | | | |
|----|---|---|---|--|
| 20 | Базовое движение 6Step | | 2 | |
| 21 | Повторение. Toprock. 6Step | | 2 | |
| 22 | Базовое движение Knee Drop. Spin Drop. Повторение. Toprock. 6Step | | 2 | |
| 23 | Повторение Toprock, 6Step, Knee Drop, Spin Drop. | | 2 | |
| 24 | Повторение Toprock, 6Step, Knee Drop, Spin Drop. Поза Kneel | | 2 | |
| 25 | Танец «Первый шаг» Соединяем композиции движений Части 1 и Части 2 | | 2 | |
| 26 | Повторение танца «Первый шаг» Ч1 + Ч2 Синхрон | | 2 | |
| 27 | Повторение танца «Первый шаг» Ч1 + Ч2 Синхрон | | 2 | |
| 28 | Повторение танца «Первый шаг» Ч1 + Ч2 Синхрон | | 2 | |
| 29 | Репетиция новогоднего выступления. | | 2 | |
| 30 | Репетиция новогоднего выступления. | | 2 | |
| 31 | Выступление на школьной елке. | | 2 | |
| 32 | Обобщающий урок. Джем. Батл | 1 | 1 | |
| 33 | Инструктаж по ТБ. Повторение танца «Первый шаг» Ч1 + Ч2 | 1 | 1 | |
| 34 | Импровизация - основные принципы | | 2 | |
| 35 | Импровизация, используя изученный материал | | 2 | |
| 36 | Часть 3: Базовые шаги: James Brown, Cabbage Patch | | 2 | |
| 37 | Базовые шаги: Paty Duke, Gucci, Biz Markie | | 2 | |
| 38 | Повторение базовых шагов части 3 | | 2 | |
| 39 | Повторение базовых шагов части 3 | | 2 | |
| 40 | Соединение базовых шагов части 3 в композиции | | 2 | |
| 41 | Соединение базовых шагов части 3 в композиции | | 2 | |
| 42 | Повторение танца «Первый шаг» Ч1 + Ч2 Соединяем с Частью 3 | | 2 | |
| 43 | Импровизация, используя изученный материал | | 2 | |
| 44 | Джем. Импровизация. | | 2 | |
| 45 | Базовые шаги хип-хопа Steve Martin, Robocop | | 2 | |
| 46 | Базовые шаги хип-хопа Kick It, Kick and Slide | | 2 | |
| 47 | Повторение базовых шагов части 3 | | 2 | |
| 48 | Соединение базовых шагов части 3 в композиции | | 2 | |
| 49 | Соединение базовых шагов части 3 в композиции | | 2 | |
| 50 | Повторение танца «Первый шаг» Ч1 + Ч2 Соединяем с Частью 3 | | 2 | |
| 51 | Танец «Первый шаг» полностью. Синхрон. | | 2 | |
| 52 | Повторение Танца «Первый шаг» Синхрон. | | 2 | |
| 53 | Повторение Танца «Первый шаг» Синхрон. | | 2 | |
| 54 | Стиль Disco /спортивное диско. Характеристика музыки. Растяжка | 1 | 1 | |
| 55 | Танец «Диско» Часть 1. Изучение фигур: Jumping Jack, Jump Basic step, Jump down, Jump up. | | 2 | |
| 56 | Повторение фигур части 1. | | 2 | |
| 57 | Повторение фигур части 1. | | 2 | |
| 58 | Составление фигур части 1 в композиции. | | 2 | |
| 59 | Танец «Диско» соло. Ориентир в пространстве. | | 2 | |
| 60 | Танец «Диско» соло. Повороты | | 2 | |
| 61 | Танец «Диско» соло. Линейное перемещение в зале | | 2 | |
| 62 | Танец «Диско» Часть 2 Изучение фигур: Jump Kick (45*), V-step, Hot step (Hot Jump), Step wise. | | 2 | |
| 63 | Танец «Диско» соло. Движение рук, головой, корпусом. Группировка. | | 2 | |
| 64 | Повторение фигур части 2. | | 2 | |
| 65 | Повторение фигур части 2. | | 2 | |
| 66 | Составление фигур части 2 в композиции. | | 2 | |
| 67 | Танец «Диско» соло. Повторение ранее изученных фигур танца «Диско» | | 2 | |
| 68 | Танец «Диско» соло. Повторение. | | 2 | |

| | | | | |
|--------------------|---|---|-----|--|
| 69 | Танец «Диско» соло. Повторение. Соревнование по командам. | | 2 | |
| 70 | Повторение Танца «Первый шаг» | | 2 | |
| 71 | Повторение Танца «Первый шаг» Соревнование по командам. | | 2 | |
| 72 | Итоговое занятие. Баттл. Импровизация. | 1 | 1 | |
| Всего часов | | | 144 | |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

2 года обучения

Задачи программы:

Воспитательные:

- формирование навыков здорового образа жизни, интереса к систематическим занятиям физической культурой;
- воспитание инициативы и трудолюбия;
- формирование уважительного отношения к другим членам группы;
- формирование умения управлять своими эмоциями;
- воспитание стремления к самореализации.

Развивающие:

- развитие умения слушать, анализировать и запоминать информацию;
- развитие физических качеств обучающихся: мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой;
- развитие умения работать в коллективе;
- развитие способности к самооценке и самоконтролю.

Обучающие:

- формирование знаний правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- умение пользоваться специальной терминологией;
- продолжение освоения танцевальных стилей Hip-Hop, Break-dance, изучение основных фигур новых направлений Locking, House;
- формирование физических и ритмических способностей, связанных с двигательным выражением музыки Hip-Hop, Break-dance, Locking, House;
- формирование умения творчески подходить к решению задач.

Предметные результаты

1. Теоретическая подготовка учащегося:

- сформированы дополнительные знания по теории физического развития и двигательных возможностей человека;
- усвоены знания техники безопасности;
- сформировано понимание ритмических основ музыки, пластики и знание особенностей танцевальных направлений Locking, House;
- сформировано умение пользоваться специальной терминологией.

2. Практическая подготовка учащегося:

- повышен уровень общефизической подготовки;
- сформировано умение согласовывать свои действия с основными простыми музыкальными ритмами;
- сформировано умение исполнять более сложные фигуры изучаемых танцев Hip-Hop, Break-dance, а также основные фигуры танцев Locking, House;
- сформировано умение творчески модифицировать полученный материал.

Метапредметные результаты

- сформировано умение слушать и запоминать информацию;
- сформированы умения определять цели, планировать свои действия и реализовывать их на практике;
- сформированы умения взаимодействия и ориентация на партнера, группу, команду в групповых танцах, упражнениях и играх;
- сформировано умение организовать свои действия (движения), контролировать свои действия во время исполнения, давать оценку своим действиям, анализировать свои действия и замечания к ним, проводить коррекцию.

Содержание программы 2 года обучения

Тема №1. Вводное занятие.

Введение в образовательную программу «Спортивный танец» 2 года обучения. Осуществляется формирование группы, сбор данных новых обучающихся. 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, задачи обучения и режим занятий по программе «Спортивный танец» 2 года обучения.

Тема №2. История возникновения танца

Теория: История возникновения уличных танцев. Особенности музыки и исполняемых движений танцевальных стилей: Hip-Hop, Locking, House, Break dance. Старая и новая школа. Просмотр видеоматериалов.

Тема №3. Танец-отражение музыки с помощью движения

Теория: Сложноорганизованные движения. Усложнения ритма. Понятие синкопированного движения.

Практика: Hip-Hop, Locking, House, Break dance - базовые фигуры, как основа танцевальных стилей. Свобода и выразительность. «Джем». «Импровизация». «Баттлы».

Тема №4. Танцевальные композиции

Теория: Правила построения сложных танцевальных композиций в сольном, парном и групповом исполнении.

Практика: Изучение, отработка и самостоятельное составление композиции различных стилей в сольном, парном или командном исполнении.

Тема №5. Стретчинг

Практика:

1. Упражнения по профилактике плоскостопия.

Основной набор упражнений: сгибать - разгибать пальцы ног; с напряжением тянуть носки на себя - от себя 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; перекаты по стопе в продольном и поперечном направлении.

2. Упражнения на гибкость.

Основные упражнения: вращение и наклоны головы, наклоны туловища в сторону, вращение таза, сгибание корпуса (руки к носкам), скручивания, выпады, бабочка, лягушка, растяжка у стены, заведение рук за голову.

Тема №6. Общая физическая подготовка

Практика:

1. Упражнения на развитие силовых качеств.

Основной набор упражнений: подтягивания, отжимания, приседания, подъемы ног и туловища в положении лежа.

2. Упражнения на развитие выносливости.

Основной набор упражнений: бег, прыжки. Исполнение танцевальных движений в течение длительного времени.

Тема №7. Итоговые уроки, зачеты, выступления.

Ученики на итоговых уроках показывают уровень знания выученных движений и композиций. Зачет по пройденным темам ученики получают при самостоятельном составлении композиций определенного стиля и исполнении под музыку. А также засчитывается участие в танцевальных «Джемах», «Баттлах» и исполнении «Импровизации» на заданную музыку.

Обучающиеся регулярно участвуют в классных и школьных мероприятиях, а также в районных и городских соревнованиях.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 года обучения

| № п/п | Тема, раздел | Кол-во часов | | Дата проведения |
|-------|---|--------------|----------|-----------------|
| | | теория | практика | |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности | 1 | 1 | |
| 2 | Основные принципы хип-хопа | 1 | 1 | |
| 3 | Повторение танца «Первый шаг». База хип-хопа | | 2 | |
| 4 | Повторение танца «Первый шаг». База хип-хопа | | 2 | |
| 5 | Основные принципы брейк-данса в партере | 1 | 1 | |
| 6 | Повторение танца «Первый шаг». Элементы брейк-данса в партере | | 2 | |
| 7 | Повторение танца «Первый шаг». База хип-хопа Элементы брейк-данса в партере | | 2 | |
| 8 | Элементы брейк-данса в партере. | | 2 | |
| 9 | Танец «Two Step» Часть 1. Базовые шаги: Walk It Out, Brooklyn + Выстрел из лука (руки). | 1 | 1 | |
| 10 | Базовые шаги: Walk It Out, Brooklyn + Выстрел из лука(руки), Rooftop, Bart Simpson | | 2 | |
| 11 | Повторение базовых шагов. Работа в парах | | 2 | |
| 12 | Повторение базовых шагов. Грув в фигурах | | 2 | |
| 13 | Соединение базовых шагов в композицию | | 2 | |
| 14 | Базовые шаги: Shamrock, Crazy Legz, Па-Де-Буррэ. | 1 | 1 | |
| 15 | Базовые шаги: Shamrock, Crazy Legz, Па-Де-Буррэ, Guess. Ориентир в пространстве. | | 2 | |
| 16 | Базовые шаги: Shamrock, Crazy Legz, Па-Де-Буррэ, Guess, Charlestone. | | 2 | |
| 17 | Повторение базовых шагов. Работа в парах. | | 2 | |
| 18 | Повторение базовых шагов. Грув в фигурах. | | 2 | |
| 19 | Видеосъемка движений. Разбор ошибок. | | 2 | |
| 20 | Повторение базовых шагов. Ориентир в пространстве. Работа стопы. | 1 | 1 | |
| 21 | Соединение базовых шагов в композицию | | 2 | |
| 22 | Соединение базовых шагов в композицию | | 2 | |
| 23 | Базовые шаги. Грув. Акценты | | 2 | |
| 24 | Базовые шаги. Грув. Акценты | | 2 | |

| | | | | |
|----|--|---|---|--|
| 25 | Базовые шаги. Скоростной контроль | | 2 | |
| 26 | Повторение базовых шагов. Работа в парах | | 2 | |
| 27 | Баланс. Вращения. Спот поворот. | 1 | 1 | |
| 28 | Базовые шаги. Скоростной контроль. Синхрон. | | 2 | |
| 29 | Базовые шаги. Скоростной контроль. Подача. | | 2 | |
| 30 | Базовые шаги. Уровень в фигурах и характер движений. | | 2 | |
| 31 | Базовые шаги. Уровень в фигурах, направление в зале. | | 2 | |
| 32 | Повторение базовых шагов. Работа в парах | | 2 | |
| 33 | Видеосъемка движений. Разбор ошибок. | | 2 | |
| 34 | Джем. Импровизация. | | 2 | |
| 35 | Джем. Импровизация. | | 2 | |
| 36 | Танец «Two Step» Часть2. Базовые шаги: Wobble, Crab step. | 1 | 1 | |
| 37 | Повторение базовых шагов. Варианты работы рук. | | 2 | |
| 38 | Базовые шаги: Running Man, Horse move | | 2 | |
| 39 | Повторение базовых фигур. Работа стопы | | 2 | |
| 40 | Базовые шаги: Sponge Bob, Wu Tang | | 2 | |
| 41 | Повторение базовых фигур. ВК-Bounce. Подача. | | 2 | |
| 42 | Соединение базовых шагов в композицию | | 2 | |
| 43 | Соединение базовых шагов в композицию | | 2 | |
| 44 | Базовые фигуры в разных направлениях. | | 2 | |
| 45 | Базовые фигуры в разных направлениях. | 1 | 1 | |
| 46 | Джем. Импровизация. | | 2 | |
| 47 | Танец «Two Step» Соединяем базовые шаги Части1 и Части 2. | | 2 | |
| 48 | Танец «Two Step» Соединяем базовые шаги Части1 и Части 2. Синхрон и подача | | 2 | |
| 49 | Репетиция новогоднего выступления | | 2 | |
| 50 | Выступление на школьной елке. | | 2 | |
| 51 | Вводное занятие. Техника безопасности. | 1 | 1 | |
| 52 | Повторение танца «Two Step» части 1,2 | | 2 | |
| 53 | Танец «Two Step» Часть3 Locking. Знакомство со стилем, с музыкой. История возникновения. | 1 | 1 | |
| 54 | Базовые фигуры: Up and Lock Импульс, фанки- грув | 1 | 1 | |
| 55 | Базовые фигуры: Up and Lock, Point, Wrist Twirl,clap | | 2 | |
| 56 | Повторение базовых фигур. Работа в парах | | 2 | |
| 57 | Базовая фигура Wrist Twirl-out,in,up,front. Шаги в стороны через кросс. | | 2 | |
| 58 | Базовая фигура Point-по сторонам и уровням | | 2 | |
| 59 | Соединение базовых фигур под разную музыку | | 2 | |
| 60 | Повторение базовых фигур. Работа в парах | | 2 | |
| 61 | Повторение танца «Two Step» части 1,2 Синхрон | | 2 | |
| 62 | Базовые фигуры: Расе в руках, приставные шаги | 1 | 1 | |
| 63 | Базовые фигуры: Scooby Doo в разные стороны. | | 2 | |
| 64 | Соединение базовых фигур под разную музыку | | 2 | |
| 65 | Соединение базовых фигур под разную музыку | | 2 | |
| 66 | Повторение базовых фигур. Работа в парах | | 2 | |
| 67 | Повторение танца «Two Step» части 1,2 Синхрон | | 2 | |
| 68 | Базовая фигура Stop and Go в разные стороны. | | 2 | |
| 69 | Повторение базовых фигур под разную музыку | | 2 | |
| 70 | Повторение базовых фигур под разную музыку | | 2 | |
| 71 | Повторение базовых фигур. Работа в парах | | 2 | |
| 72 | Базовые фигуры: Scoobot Up, Scoobot Down | 1 | 1 | |
| 73 | Базовые фигуры: Hammer+Knee Drop+kill the Roach | | 2 | |

| | | | | |
|--------------------|---|---|------------|--|
| 74 | Повторение базовых фигур под разную музыку | | 2 | |
| 75 | Базовые фигуры: Leo Walk, Don Campbell Walk | | 2 | |
| 76 | Повторение базовых фигур под музыку | | 2 | |
| 77 | Соединение базовых фигур под музыку. Скоростной контроль. Подача. | | 2 | |
| 78 | Повторение базовых фигур. | | 2 | |
| 79 | Повторение танца «Two Step» части 1,2,3 Синхрон | | 2 | |
| 80 | Повторение танца «Two Step» части 1,2,3 Синхрон | | 2 | |
| 81 | Танец «Two Step» часть 4 House. Знакомство со стилем, с музыкой. История возникновения. Грув. | 1 | 1 | |
| 82 | Basic step в разные стороны. Грув. Счет | 1 | 1 | |
| 83 | Базовые шаги: Heel Toe. Работа стопы. | | 2 | |
| 84 | Базовые шаги: Heel Toe. Вариации. | | 2 | |
| 85 | Базовые шаги: Dodge. Вариации | | 2 | |
| 86 | Базовые шаги: Па-де-бурре вперед. Грув. Счет | | 2 | |
| 87 | Повторение базовых шагов. Грув. | | 2 | |
| 88 | Базовые шаги: Shuffle step. Вариации | 1 | 1 | |
| 89 | Базовые шаги: Happy Feet. Вариации | | 2 | |
| 90 | Повторение базовых шагов. Грув. | | 2 | |
| 91 | Соединение базовых шагов под разную музыку | | 2 | |
| 92 | Соединение базовых шагов под разную музыку | | 2 | |
| 93 | Повторение танца «Two Step» части 1,2,3 Синхрон | | 2 | |
| 94 | Повторение базовых шагов. Грув | | 2 | |
| 95 | Базовые шаги: Salsa step. Вариации | 1 | 1 | |
| 96 | Базовые шаги: Criss Cross. Баунс. Ускорения | | 2 | |
| 97 | Базовые шаги: Gallop. Вариации | | 2 | |
| 98 | Базовые шаги: Can opener. Вариации | | 2 | |
| 99 | Повторение базовых шагов. Грув | | 2 | |
| 100 | Повторение базовых шагов. Грув | | 2 | |
| 101 | Соединение базовых шагов под разную музыку | | 2 | |
| 102 | Соединение базовых шагов под разную музыку | | 2 | |
| 103 | Джем. Выход в круг. | | 2 | |
| 104 | Повторение базовых шагов. Грув | | 2 | |
| 105 | Повторение танца «Two Step» части 1,2,3,4 | | 2 | |
| 106 | Повторение танца «Two Step» части 1,2,3,4 | | 2 | |
| 107 | Повторение танца «Two Step» части 1,2,3,4 | | 2 | |
| 108 | ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ. Баттл. Импровизация. | | 2 | |
| Всего часов | | | 216 | |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 3 года обучения

Задачи программы:

Воспитательные:

- формирование навыков здорового образа жизни, интереса к систематическим занятиям физической культурой;
- воспитание инициативы и трудолюбия;
- формирование уважительного отношения к другим членам группы;
- формирование умения управлять своими эмоциями;
- воспитание стремления к самореализации.

Развивающие:

- развитие умения слушать, анализировать и запоминать информацию;
- развитие физических качеств обучающихся: мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей;

- развитие чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой;
- развитие умения работать в коллективе;
- развитие способности к самооценке и самоконтролю.

Обучающие:

- формирование знаний правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- умение пользоваться специальной терминологией;
- продолжение освоения танцевальных стилей Hip-Hop, Break-dance, Locking, House, изучение основных фигур новых направлений Waacking, Vogue;
- формирование физических и ритмических способностей, связанных с двигательным выражением музыки Hip-Hop, Locking, House, Break dance, Waacking, Vogue;
- формирование умения творчески подходить к решению задач.

Предметные результаты

1. Теоретическая подготовка учащегося:

- сформированы дополнительные знания по теории физического развития и двигательных возможностей человека;
- усвоены знания техники безопасности;
- сформировано понимание ритмических основ музыки, пластики и знание особенностей танцевальных направлений Waacking, Vogue;
- сформировано умение пользоваться специальной терминологией.

2. Практическая подготовка учащегося:

- повышен уровень общефизической подготовки;
- сформировано умение согласовывать свои действия с основными простыми музыкальными ритмами;
- сформировано умение исполнять более сложные фигуры изучаемых танцев Hip-Hop, Break-dance, Locking, House, а также основные фигуры танцев Waacking, Vogue;
- сформировано умение творчески модифицировать полученный материал.

Метапредметные результаты

- сформировано умение слушать и запоминать информацию;
- сформированы умения определять цели, планировать свои действия и реализовывать их на практике;
- сформированы умения взаимодействия и ориентация на партнера, группу, команду в групповых танцах, упражнениях и играх;
- сформировано умение организовать свои действия (движения), контролировать свои действия во время исполнения, давать оценку своим действиям, анализировать свои действия и замечания к ним, проводить коррекцию.

Содержание программы 3 года обучения

Тема №1. Вводное занятие.

Теория: Введение в образовательную программу «Спортивный танец» 3 года обучения. Осуществляется формирование группы, сбор данных о новых обучающихся. 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, задачи обучения и режим занятий по программе «Спортивный танец» 3 года обучения.

Тема №2. История возникновения танца

Теория: Современные стили уличных танцев Locking, Waacking, Vogue. Особенности музыки и исполняемых движений. Представление видеоматериалов.

Тема №3. Танец-отражение музыки с помощью движения

Теория: Сложноорганизованные движения. Усложнения ритма. Понятие изоляции.

Практика: Исполнение усложненной интерпретации фигур танцев Hip-Hop, House, Locking, Waacking, Vogue. Свобода и выразительность. «Джем». «Импровизация». «Баттлы».

Тема №4. Танцевальные композиции.

Теория: Правила построения усложненных танцевальных композиций в сольном, парном и групповом исполнении.

Практика: Изучение, отработка и самостоятельное составление композиции различных стилей в сольном, парном или командном исполнении.

Тема №5. Стретчинг

Практика:

1. Упражнения по профилактике плоскостопия.

Основной набор упражнений: сгибать - разгибать пальцы ног; с напряжением тянуть носки на себя - от себя 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; перекаты по стопе в продольном и поперечном направлении.

2. Упражнения на гибкость.

Основные упражнения: вращение и наклоны головы, наклоны туловища в сторону, вращение таза, сгибание корпуса (руки к носкам), скручивания, выпады, бабочка, лягушка, растяжка у стены, заведение рук за голову.

Тема №6. Общая физическая подготовка

Практика:

1. Упражнения на развитие силовых качеств.

Основной набор упражнений: подтягивания, отжимания, приседания, подъемы ног и туловища в положении лежа

2. Упражнения на развитие выносливости.

Основной набор упражнений: бег, прыжки. Исполнение танцевальных движений в течение длительного времени.

Тема №7. Итоговые уроки, зачеты, выступления.

Ученики на итоговых уроках показывают уровень знания выученных движений и композиций. Зачет по пройденным темам ученики получают при самостоятельном составлении композиций определенного стиля и исполнении под музыку. А также засчитывается участие в танцевальных «Джемах», «Баттлах» и исполнении «Импровизации» на заданную музыку.

Обучающиеся регулярно участвуют в классных и школьных мероприятиях, а также в районных и городских соревнованиях.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 года обучения

| № п/п | Тема, раздел | Кол-во часов | | Дата проведения |
|----------|---|--------------|----------|--------------------|
| | | теория | практика | |
| 1 | Формирование группы Вводное занятие. Техника безопасности | 1 | 1 | |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности | 1 | 1 | |
| 2 | Повторение танца «Two Step» База хип-хопа | 1 | 1 | |
| 3 | Повторение танца «Two Step» База хип-хопа | | 2 | |
| 4 | Повторение танца «Two Step» База хип-хопа | | 2 | |
| 5 | Повторение базовых шагов хип-хопа. Элементы брейк-данса в партере | 1 | 1 | |
| 6 | Повторение базовых шагов хип-хопа. Элементы брейк-данса в партере | | 2 | |
| 7 | Повторение базовых шагов хип-хопа. Элементы брейк-данса в партере | | 2 | |
| 8 | Джем. Хип-хоп. Импровизация. | | 2 | |
| 9 | Баттл 1 на 1 хип-хоп | | 2 | |
| 10 | Баттл 2 на 2. Танцевальные заготовки хип-хоп | | 2 | |
| 11 | Баттл 2 на 2. Танцевальные заготовки хип-хоп | | 2 | |
| 12 | Баттл 2 на 2 хип-хоп | | 2 | |
| 13 | Повторение танца «Two Step» База Locking | 1 | 1 | |
| 14 | Повторение танца «Two Step» База Locking | | 2 | |
| 15 | Повторение танца «Two Step» База Locking | | 2 | |
| 16 | Джем. Locking. Импровизация | | 2 | |
| 17 | Баттл 1 на 1 Locking | | 2 | |
| 18 | Баттл 2 на 2. Танцевальные заготовки Locking | | 2 | |
| 19 | Баттл 2 на 2. Танцевальные заготовки Locking | | 2 | |
| 20 | Баттл 2 на 2 Locking | | 2 | |
| 21 | Повторение танца «Two Step» База. House | 1 | 1 | |
| 22 | Повторение танца «Two Step» База. House | | 2 | |
| 23 | Джем. House.Импровизация | 1 | 1 | |
| 24 | Баттл 1 на 1 House | | 2 | |
| 25 | Баттл 2 на 2. Танцевальные заготовки House | | 2 | |
| 26 | Баттл 2 на 2. Танцевальные заготовки House | | 2 | |
| 27 | Баттл 2 на 2 House | | 2 | |
| 28 | Импровизация микс. Подготовка. Настрой. | 1 | 1 | |
| 29 | Импровизация микс. Подготовка. Настрой. | | 2 | |
| 30 | Импровизация микс. Подготовка. Настрой. | | 2 | |
| 31 | Импровизация микс. Подача. Уверенность | 1 | 1 | |
| 32 | Импровизация микс. Подача. Уверенность | | 2 | |
| 33 | Импровизация микс. Подача. Уверенность | | 2 | |
| 34 | Импровизация микс. Музыкальность | 1 | 1 | |
| 35 | Импровизация микс. Музыкальность | | 2 | |
| 36 | Импровизация микс. Музыкальность | | 2 | |
| 37 | Импровизация микс. Переходы в партер | | 2 | |
| 38 | Импровизация микс. Переходы в партер | | 2 | |
| 39 | Импровизация микс. Переходы в партер | | 2 | |
| 40 | Импровизация микс. Изоляция. Уровни | 1 | 1 | |
| 41 | Импровизация микс. Изоляция. Уровни | | 2 | |
| 42 | Импровизация микс. Изоляция. Уровни | | 2 | |

| | | | | |
|----|--|---|---|--|
| 43 | Импровизация микс. Визуальные эффекты | 1 | 1 | |
| 44 | Импровизация микс. Визуальные эффекты | | 2 | |
| 45 | Импровизация микс. Визуальные эффекты | | 2 | |
| 46 | Импровизация микс. Скоростной контроль | | 2 | |
| 47 | Импровизация микс. Скоростной контроль | | 2 | |
| 48 | Репетиция новогоднего выступления | | 2 | |
| 49 | Репетиция новогоднего выступления | | 2 | |
| 50 | Выступление на школьной елке. | | 2 | |
| 51 | Вводное занятие. Техника безопасности. | 1 | 1 | |
| 52 | Танцевальный стиль Waacking. Знакомство со стилем, с музыкой. История возникновения. | 1 | 1 | |
| 53 | Упражнения на развитие гибкости рук, упражнения на координацию рук. Растяжка. | | 2 | |
| 54 | Упражнения на развитие гибкости рук, упражнения на координацию рук. Растяжка. | | 2 | |
| 55 | Упражнения на развитие гибкости рук. Петли руками. Растяжка. | | 2 | |
| 56 | Петли руками, «мельница», противоход руками | | 2 | |
| 57 | Петли руками, «мельница», противоход руками | | 2 | |
| 58 | Упражнения на развитие гибкости рук. Позировки | | 2 | |
| 59 | Упражнения на развитие гибкости рук. Позировки. | | 2 | |
| 60 | Работа рук. Изоляция. | | 2 | |
| 61 | Работа рук. Изоляция. | | 2 | |
| 62 | Deers (уходы в партер) | | 2 | |
| 63 | Deers (уходы в партер) | | 2 | |
| 64 | Позы. Импровизация. | 1 | 1 | |
| 65 | Позы. Импровизация | | 2 | |
| 66 | Упражнения на развитие гибкости рук, упражнения на координацию рук. Растяжка. | | 2 | |
| 67 | Работа рук. Шаги pas de bourge, salsa step. | | 2 | |
| 68 | Импровизация на основе перемещений по залу. Позировки. Растяжка | | 2 | |
| 69 | Импровизация. Образ. | | 2 | |
| 70 | Модельная походка. Растяжка. | 1 | 1 | |
| 71 | Модельная походка. Растяжка. | | 2 | |
| 72 | Модельная походка. Растяжка. | | 2 | |
| 73 | Составление танцевальной связки | | 2 | |
| 74 | Составление танцевальной связки | 1 | 1 | |
| 75 | Отработка связки. Рутинa. | | 2 | |
| 76 | Отработка связки. Рутинa. | | 2 | |
| 77 | Отработка связки. Рутинa. | | 2 | |
| 78 | Отработка связки под разную музыку. | | 2 | |
| 79 | Отработка связки под разную музыку. | | 2 | |
| 80 | Танцевальный стиль Vogue. Знакомство со стилем, с музыкой. История возникновения. | 1 | 1 | |
| 81 | Базовый шаг Cat walk. Работа рук. Осанка | | 2 | |
| 82 | Базовый шаг Cat walk. Работа рук. Осанка | | 2 | |
| 83 | Базовый шаг Duck walk. Работа рук. Осанка | | 2 | |
| 84 | Базовый шаг Duck walk. Работа рук. Осанка | | 2 | |
| 85 | Базовое движение Spin and dip – уход в партер | | 2 | |
| 86 | Импровизация под разную музыку. База шагов. Остановки. Повторение связки в стиле Waacking. | | 2 | |
| 87 | Позы в Vogue. Импровизация. | | 2 | |
| 88 | Импровизация под разную музыку. База шагов. Позы. | | 2 | |
| 89 | Базовый элемент «Типсы» Импровизация. | | 2 | |

| | | | | |
|--------------------|---|---|------------|--|
| 90 | Импровизация под разную музыку. Образ. | | 2 | |
| 91 | Базовый элемент «Бабочка». Импровизация | 1 | 1 | |
| 92 | Импровизация под разную музыку. Образ. | | 2 | |
| 93 | Работа рук. Углы. | | 2 | |
| 94 | Работа рук. Углы. | | 2 | |
| 95 | Импровизация под разную музыку. Повторение связки в стиле Waacking. | | 2 | |
| 96 | Составление связки. 8 основных линий рук | | 2 | |
| 97 | Составление связки. Работа рук. Позы | | 2 | |
| 98 | Составление связки. Перемещение в зале | | 2 | |
| 99 | Составление связки. Манера исполнения. | | 2 | |
| 100 | Составление связки. Координация рук и ног. | | 2 | |
| 101 | Растяжка. Элемент «Клик» | | 2 | |
| 102 | Отработка связки. Рутин. Акценты в музыке. | | 2 | |
| 103 | Отработка связки. Рутин. Акценты в музыке. | | 2 | |
| 104 | Отработка связки. Подача-образ. | 1 | 1 | |
| 105 | Отработка связки. Подача-образ. | | 2 | |
| 106 | Повторение связки в стиле Waacking.Vogue. | | 2 | |
| 107 | Повторение связки в стиле Waacking.Vogue. | | 2 | |
| 108 | ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ. Баттл. Импровизация. | 1 | 1 | |
| Всего часов | | | 216 | |

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методическое обеспечение

Используемые методы обучения:

Словесные методы:

- беседа, рассказ;
- обсуждение просмотренных материалов.

Наглядные методы:

- просмотр видеоматериалов по теме;
- демонстрация программного материала педагогом;
- видеосъёмка обучающихся для домашнего повторения.

Эмоциональные методы:

- поощрение;
- создание ситуации успеха;
- стимулирующее оценивание.

Волевые методы:

- предъявление учебных требований;
- информация об обязательных результатах обучения;
- познавательные затруднения;
- прогнозирование деятельности.

Социальные методы:

- создание ситуации взаимопомощи;
- поиск контактов и сотрудничества;
- заинтересованность в результатах.

Используемые технологии и формы занятия:

Здоровьесберегающая технология. Это технология, на работе которой построена сама программа. Музыкально-ритмические упражнения, помимо, вполне определенного физического развития, выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную усталость и утомление, что даёт определённый

терапевтический эффект.

Игровая технология. Данная технология в программе «Спортивный танец» является, основополагающей в обучении, т.к. для данного возраста детей, игра – это активная творческая деятельность, направленная на выражение эмоционального содержания музыки, которое осуществляется в образных движениях. Игра, облечённая в интересную форму, помогает лучшему усвоению программных умений и навыков.

Технология обучения в сотрудничестве. Это умение взаимодействовать и ориентироваться на партнера, группу, команду в групповых танцах, упражнениях и играх. Это совместное творчество, по созданию и представлению продукта деятельности.

Технология личностно-ориентированного обучения. При использовании данной технологии выбор и использование в организации учебного процесса способов, приемов, темпов обучения, обусловлены индивидуальными особенностями учащихся.

3. Дидактический материал

- Аудио-библиотека фонограмм по различным стилям и направлениям танцевальной музыки.
- Тестовые задания на определение уровня физической подготовленности занимающихся.
- Таблицы мониторинга.
- Подборка видеоматериалов, иллюстрирующие различные танцевальные стили.
- Видео-библиотека обучающих программ по фитнесу и танцам.
- Видеозаписи выступлений детей, ранее занимавшихся по данной программе.

Формы аттестации и контроля

| Способы и формы выявления результатов | Способы и формы фиксации результатов | Способы и формы предъявления результатов |
|--|---|---|
| Беседа, опрос, наблюдение, фестивали, конкурсы, соревнования, диагностика, самооценка учащихся, открытые и итоговые занятия, праздничные мероприятия, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности | Грамоты, дипломы, тестирование, видеозапись / фото, отзывы (методиста, педагогов, родителей и детей), методические разработки, портфолио. | Конкурсы, фестивали, праздники, зачеты, открытые занятия, тесты, портфолио, видеозаписи |

Информационные источники

Дидактические материалы (ЭОР):

- Аудио библиотека фонограмм танцевального направления хип-хоп;
- Подборка видеоматериалов, иллюстрирующие различные базовые движения:
 1. Пелинский И. Хип-хоп. New style. Начальный уровень. (DVD) /Игорь Пелинский. Сова-Фильм,2009.– ISBN: 0612109000166
 2. Пелинский И. Хип-хоп. New style. Продвинутый уровень (DVD) / Игорь Пелинский. Сова-Фильм, 2009.– ISBN: 0612109000234

Информационные источники:

Список литературы для педагогов:

1. Никитин, Владимир Николаевич. Энциклопедия тела: Психология. Психотерапия.

- Педагогика. Театр. Танец. Спорт. Менеджмент. – М.: Алетея, 2000. – 622 с. – ISBN: 5-89321-055-7 Текст: непосредственный.
2. Левикова С. Молодежная субкультура: Учебное пособие. М.: Гранд: Фаир-Пресс, 2004. – 607 с. – ISBN: 5-8183-0759-X (в пер.) Текст: непосредственный.
 3. Нестерова Д. Самоучитель по танцам хип-хоп. / Дарья Нестерова. М.: АСТ, 2011. – 112 с. – ISBN: 978-5-17-073905-9, 978-5-271-35157-0 Текст: непосредственный.
 4. Туп Д. Рэп Атака. От африканского рэпа до глобального хип-хопа / Дэвид Туп.: Альпина нон-фикшн, 2012. – 340 с. – ISBN: 978-5-91671-196-7 Текст: непосредственный.
 5. Пигарева Я. В. Базовый курс инструктора детского фитнеса: учебно-методическое пособие / Я. В. Пигарева. М., Директ-Медиа, 2018. – 184 с. – ISBN: 978-5-4475-2804-1 Текст: непосредственный.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Эдвард П. Родословная хип-хопа. / Пискор Эдвард; Пер. с англ. – М.: Белое яблоко, 2022. – 384 с.– ISBN: 9785604827253 Текст: непосредственный.
2. Эдвардс П. Как читать рэп / Пол Эдвардс; Пер. с англ. – М.: Альпина Паблишер, 2021. – 392 с. – ISBN 978-5-9614-2732-5 Текст: непосредственный.
3. Гровер, Тим. Манифест великого тренера: как стать из хорошего спортсмена великим чемпионом / Тим Гровер совместно с Шари Уэнк; (пер. с англ. П. И. Михеева). — М., 2017. – 235 с. – ISBN 978-5-699-96033-0 – Текст: непосредственный.

Интернет-источники:

Для обучающихся, педагогов и родителей

- Hip Hop Old School, Middle School, New School:
1. Основы работы тела и техники хип-хоп. // ВКонтакте URL: <https://danceclubajax.ru/hip-hopbounce> (Дата обращения 09.11.2023).
 2. Что такое танцы «New School»? // ВКонтакте URL: https://vk.com/wall-80707245_1018 (Дата обращения 09.11.2023).
 3. Базовые движения «Old School» // ВКонтакте URL: https://vk.com/wall-80707245_41 (Дата обращения 09.11.2023).
 4. Базовые движения «Old School», «Middle School», «New School» // ВКонтакте URL: https://vk.com/topic-80707245_31614276 (Дата обращения 09.11.2023)
 5. Базовые движения «New School» // ВКонтакте URL: https://vk.com/wall-80707245_777 (Дата обращения 09.11.2023).
 6. Обучающие статьи (методы продуктивных тренировок), полезные хитрости. // ВКонтакте URL: https://vk.com/topic-80707245_32713780 (Дата обращения 09.11.2023).
 7. Луков Вал. А. Хип-хоп культура // Знание. Понимание. Умение. URL: https://studylib.ru/doc/2132257/val.-a.-lukov-hip-hop-kul._tura (Дата обращения 09.11.2023).
 8. "Диско" - новый вид спортивного танца // ВКонтакте URL: https://vk.com/topic-1062312_40439904 (Дата обращения 09.11.2023).
 9. Правила DISCO DANCE (диско) / SLOW DANCE (слоу) // ВКонтакте URL: https://vk.com/topic-24263345_49121233 (Дата обращения 09.11.2023).
 10. Учимся танцевать ЛОКИНГ / Все о танцах URL: <https://var-veka.ru/blog/loking.html> (Дата обращения 09.11.2023)

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: текущий и итоговый контроль.

Входной контроль.

Оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся ранее не занимавшихся по данной программе. Проводится на первом занятии.

Формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- беседа с учащимися;
- входной мониторинг. (*Приложения 2,3*)

Текущий контроль – оценка уровня и качества освоения тем осуществляется на занятиях в течение всего периода обучения.

Формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- саморефлексия (беседа, опрос). (*Приложение 1*)

Итоговый контроль – оценка уровня и качества освоения учащимися ДОП по завершению всего периода обучения по программе.

Формы контроля:

- Итоговый мониторинг. (*Приложения 2,3*)

Анкета для определения успеха на занятии.

| | |
|------------------------------|--|
| <i>Я узнал ...</i> | |
| <i>Мне понравилось...</i> | |
| <i>Мне не понравилось...</i> | |
| <i>Я бы предложил...</i> | |

Параметры, по которым производится тестирование предметных результатов

- А – владение навыками техники безопасности
- Б – владение специальной терминологией
- В – общефизическая и ритмическая подготовка
- Г – умение исполнять основные фигуры изучаемых танцев
- Д – умение творчески модифицировать полученный материал

Параметры, по которым производится тестирование личностных результатов:

- А – трудолюбие
- Б – уважительное отношение к другим
- В – умение управлять своими эмоциями
- Г – осознание ценности здорового образа жизни
- Д – оптимизм и стремление к самореализации

Параметры, по которым производится тестирование метапредметных результатов:

- А – умение слушать и запоминать информацию
- Б – умение планировать действия и реализовывать их на практике
- В – способность к коллективному сотрудничеству
- Г – способность к самоконтролю, самооценке
- Д – умение проводить коррекцию

| Количество учащихся | Оценка общая |
|---------------------|---------------------------------|
| | 5- 7 баллов - Начальный уровень |
| | 8-12 баллов - Средний уровень |
| | 13-15 баллов - Высокий уровень |

Таблица результатов мониторинга

| Фамилия Имя | Предметные | | | | | | Метапредметные | | | | | | Личностные | | | | | | |
|-------------|------------------|---|---|---|---|-------|------------------|---|---|---|---|-------|------------------|---|---|---|---|-------|--|
| | А | Б | В | Г | Д | Сумма | А | Б | В | Г | Д | Сумма | А | Б | В | Г | Д | Сумма | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Среднее значение | | | | | | Среднее значение | | | | | | Среднее значение | | | | | | |

Предметные результаты

| Количество учащихся | Оценка общая |
|---------------------|-------------------|
| | Начальный уровень |
| | Средний уровень |
| | Высокий уровень |

Метапредметные результаты

| Количество учащихся | Оценка общая |
|---------------------|-------------------|
| | Начальный уровень |
| | Средний уровень |
| | Высокий уровень |

Личностные результаты

| Количество учащихся | Оценка общая |
|---------------------|-------------------|
| | Начальный уровень |
| | Средний уровень |
| | Высокий уровень |