

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 48

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

Составитель: Филиппова А.И

Содержание.

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

1. Планируемые результаты.

Изучить:

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

Развить:

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

Уметь:

- различать вальс, польку, марш и их разновидности;
- определять чередование сильной и слабой долей такта;

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

2. Содержание.

Тема 1: Вводное занятие

Занятие проводится в форме беседы. Инструктаж по технике безопасности.

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

Упражнение для улучшения гибкости позвоночника.

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

Тема 3: Партерный экзерсис. «Медвежонок».

Упражнение для улучшения гибкости позвоночника.

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

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

Тема 4: Партерный экзерсис. «Радуга».

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

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

Тема 5: Партерный экзерсис. «Кольцо».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Изучение основных движений и положений рук на середине зала:

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

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

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

Изучение основных ходов.

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

Тема 15: Элементы народно-сценического танца. Притопы.

Притопы

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

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

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

Изучение положений рук в круге:

- а) держась за руки,

- б) «корзиночка»,
- в) «звёздочка»

Тема 17: Современный танец.

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

Тема 18: Современный танец. Партер.

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

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

Изучение основных положений рук.

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

II – руки в сторону, ладони вниз;

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

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

Изучение основных положений ног.

I – пятки вместе, носки врозь;

II – параллельная и выворотная;

IV – параллельная

VI – параллельная.

Тема 21: Современный танец. Экзерсис на середине зала.

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

Тема 22: Современный танец. Основные положения корпуса.

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

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

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

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

Ронд де жамп пар тер в сочетаниях с движениями.

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

Батман фондю в сочетаниях с движениями и Гранд батман жете.

Тема 26: Современный танец. Изучение нового материала.

Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала.

Тема 27: Современный танец. Кросс.

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

Тема 28: Современный танец. Импровизация.

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

Тема 29: Современный танец. Контактная импровизация.

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

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

Тема 30: Современный танец. Танцевальные этюды.

Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров,

шаги, смену уровней.

Тема 31: Современный танец. Элементы гимнастики.

Силовые и упражнения стрейчхарактера, гимнастические элементы.

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

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

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

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

Изучение комбинаций шагов. Танцевальные комбинации Хопа.

Тема 36: Современный танец. Закрепление изученного материала.

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

Тема 37: Работа над репертуаром.

Изучение движений танца- «Барби».

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

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

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

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

Разбор и отработка основных движений танца.

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

Сольные партии в танце. Выбор солистов.

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

Изучение и отработка акробатических и гимнастических движений в танце.

Расстановка по рисункам и линиям в танце.

Тема 44: Работа над репертуаром. «Океан».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тема 49: Работа над репертуаром. «Мячик».

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

Тема 50: Работа над репертуаром. «Дружба».

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

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

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

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

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

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

Расстановка танцующих по рисункам в танце.

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

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

Тема 56: Творческая деятельность.

Повторение репертуара коллектива. Подготовка к концертной деятельности.

Тема 57: Творческая деятельность. Концерт.

Выступление на школьном концерте.

Тема 58: Творческая деятельность. Отработка репертуара коллектива.

Повторение репертуара коллектива. Подготовка к концертной деятельности.

Тема 59: Музыкально-танцевальные игры. Закрепление изученного материала.

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

Тема 60: Промежуточная аттестация. Танец «Барби».

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

3. Календарно-тематическое планирование младшей группы

№	Тема	Дата по плану	Дата по факту
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	26.09.23	
2.	Партерный экзерсис. Гимнастика. «Улитка».	28.09.23	
3.	Партерный экзерсис. «Медвежонок».	3.10.23	
4.	Партерный экзерсис. «Радуга».	5.10.23	
5.	Партерный экзерсис. «Кольцо».	10.10.23	
6.	Азбука музыкального движения. Изучение сильной и слабой долей такта.	12.10.23	
7.	Азбука музыкального движения. Марш. Вальс. Полька.	17.10.23	
8.	Азбука музыкального движения. Марш. Вальс. Полька. Закрепление.	19.10.23	
9.	Элементы классического танца.	24.10.23	
10.	Элементы классического танца. Основные позы классического танца.	26.10.23	
11.	Элементы классического танца. Батман тандю, батман жете.	7.11.23	
12.	Элементы классического танца. Рон де жамб пар тер, батман фраппэ.	9.11.23	
13.	Элементы народно-сценического танца. Положения рук и ног.	14.11.23	
14.	Элементы народно-сценического танца. Русские ходы.	16.11.23	
15.	Элементы народно-сценического танца. Притопы.	21.11.23	
16.	Элементы народно-сценического танца. Положения рук в круге.	23.11.23	
17.	Современный танец. Партер.	28.11.23	
18.	Современный танец. Гимнастические элементы.	30.11.23	
19.	Современный танец. Позиции рук в современном танце.	5.12.23	

20.	Современный танец. Позиции ног в современном танце.	7.12.23	
21.	Современный танец. Экзерсис на середине зала.	12.12.23	
22.	Современный танец. Основные положения корпуса.	14.12.23	
23.	Современный танец. Батман тандю и батман тандю жете.	19.12.23	
24.	Современный танец. Ронд де жамп пар тер.	21.12.23	
25.	Современный танец. Батман фондю и Гранд батман жете.	26.12.23	
26.	Современный танец. Изучение нового материала.	9.01.24	
27.	Современный танец. Кросс.	11.01.24	
28.	Современный танец. Импровизация.	16.01.24	
29.	Современный танец. Контактная импровизация.	18.01.24	
30.	Современный танец. Танцевальные этюды.	23.01.24	
31.	Современный танец. Элементы гимнастики.	25.01.24	
32.	Современный танец. Изучение техники движений танца афро-джаз.	30.01.24	
33.	Современный танец. Хип-хоп.	6.02.24	
34.	Современный танец. Изучение техники движений танца хип-хоп.	8.02.24	
35.	Современный танец. Комбинации шагов хип-хопа.	13.02.24	
36.	Современный танец. Закрепление изученного материала.	15.02.24	
37.	Работа над репертуаром.	20.02.24	
38.	Работа над репертуаром. Танец «Работа над репертуаром. Отработка движений танца «Барби».	22.02.24	
39.	Работа над репертуаром. Изучение общей танцевальной части танца.	27.02.24	
40.	Работа над репертуаром.	29.02.24	

	Изучение общей танцевальной части танца, закрепление.		
41.	Работа над репертуаром. Изучение сольных партий в танце.	5.03.24	
42.	Работа над репертуаром. Акробатические и гимнастические партии в танце.	7.03.24	
43.	Работа над репертуаром. Расстановка по рисункам и линиям в танце.	12.03.24	
44.	Работа над репертуаром. «Океан».	14.03.24	
45.	Работа над репертуаром. «Веселая разминка».	26.03.24	
46.	Работа над репертуаром. Полька «Вару-вару».	28.03.24	
47.	Работа над репертуаром. «Ку-ка-ре-ку».	2.04.24	
48.	Работа над репертуаром. «Полька для гостей».	4.04.24	
49.	Работа над репертуаром. «Мячик».	9.04.24	
50.	Работа над репертуаром. «Дружба».	11.04.24	
51.	Работа над репертуаром. «Точка, запятая».	16.04.24	
52.	Работа над репертуаром. «Ты и я».	18.04.24	
53.	Работа над репертуаром. Танец «Барби». Повторение.	23.04.24	
54.	Работа над репертуаром. Отработка движений танца «Барби».	25.04.24	
55.	Работа над репертуаром. Исполнение танца «Барби».	2.05.24	
56.	Творческая деятельность. Повторение репертуара коллектива.	7.05.24	
57.	Творческая деятельность. Концерт.	14.05.24	
58.	Творческая деятельность. Отработка репертуара коллектива.	16.05.24	

59.	Музыкально-танцевальные игры. Закрепление изученного материала.	21.05.24	
60.	Промежуточная аттестация. Танец «Барби».	23.05.24	