МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 48г.ЛИПЕЦКА

Принята
педагогическим советом МАОУ СШ №48
Протокол № 1 от 30.08.2023

Утверждена
Приказом №400 от 30.08.2023

Шумов Анатолий Ильич
МАОУ СШ №48
2023-08-31 17:43:52

Дополнительная общеразвивающая программа

художественной направленности

«Just dance-2»

Возраст детей, на которых рассчитана программа 7-12 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Филиппова А.И.

Липецк, 2023

Содержание

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……3

1.1 Цели и задачи реализации Программы……3

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ …… 4
3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН……6
4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК……6
5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ……. 7
6.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ……12
7. ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ……. 12
8. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ…… 14

9. ПРИЛОЖЕНИЕ
1.Рабочая программа «Just dance-2»

1. Пояснительная записка

Танец — вид искусства, в котором художественные образы создаются средствами пластических движений и ритмически четкой и непрерывной смены выразительных положений человеческого тела. Движение под музыку - неотъемлемая часть пластической культуры человека, которая формируется с раннего детства

В «век гиподинамии», когда дети проводят большое количество времени сидя за партой, за компьютером или просто у телеэкрана, занятия хореографией становятся особенно актуальными.

Во-первых, танец — это движение, которое развивает физическую силу, выносливость, ловкость, формирует фигуру.

Во-вторых — искусство, развивающее художественное воображение, ассоциативную память, творческие способности. Хореография является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения, а следовательно, одним из условий их успешной подготовки к учебной и трудовой деятельности. В связи с этим значительно вырос интерес к занятиям хореографией. Направленность Дополнительной общеразвивающей программы «Justdance-2, (далее – Программа) по содержанию является художественной; по функциональному предназначения – досуговой, и общекультурной; по форме организации – групповой, кружковой, для самодеятельных коллективов, общедоступной.

Данная Программа разработана на основании нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся от 31 июля 2020 г.;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания;
7. Устава Муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней школы №48 города Липецка.

1.1. Цели и задачи Программы

Цель:

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания учеников; формирование и развитие творческих способностей детей; удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании; формирование культуры здорового, безопасного образа жизни, укрепления здоровья; организация свободного времени детей и подростков; адаптация школьников к жизни в обществе; профессиональная ориентация; выявление, развитие и поддержка школьников, проявивших выдающиеся способности.

Задачи:

-создать условия для формирования системы общечеловеческих ценностей, повышения уровня внутренней культуры подростков.

-создать условия для удовлетворения потребности в самовыражении, самореализации и самоутверждении

-оказывать педагогическую поддержку в решении проблемных ситуаций подростков и молодежи.

-развить устойчивый интерес к изучению различных областей хореографического искусства;

-способствовать развитию у воспитанников навыков самоконтроля, самооценки, рефлексии.

-научиться придумывать самостоятельно связку к предложенному музыкальному сопровождению;

-пропагандировать здоровый образ жизни посредством проводимых занятий и мероприятий.

- развитие мотивации к самосовершенствованию, к творческой деятельности.

2. Планируемые результаты

По окончании реализации Программы обучающиеся должны знать и уметь:

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 фраппэ 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.

3. Учебный план

ДОП «Just dance-2»

Наименование курса	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Формы промежуточной аттестации
«Just dance-2»	**2**	**60**	Танец **«Барби»**
итого		**60**	

4.Календарный учебный график

ДОП «Just dance-2»

Начало обучения: 25.09.2023
Окончание периода обучения: 17.05.2024
Продолжительность периода обучения: 30 недель
Продолжительность учебных периодов:

Учебный период:		Каникулы:
25.09.2023– 27.10.2023	*5 недель*	28.10.2023-05.11.2023
06.11.2023 – 29.12.2023	*8 недель*	30.12.2023-07.01.2024
08.01.2024 – 22.03.2024	*11 недель*	23.03.2024-31.03.2024
01.04.2024 – 17.05.2024	*6 недель*	

Программа предназначена для детей 7-12 лет.
Срок реализации Программы – 1 год.
Форма организации занятий – групповая – группа по 7-12 человек.
Режим занятий – 2 раза в неделю по 1 часу.
Промежуточная аттестация проводится на последнем занятии, по окончании реализации Программы.

5.Содержание программы

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».
Тема55: Работа над репертуаром. Исполнение танца «Барби». Отработка движений. Закрепление изученного материала
Тема56: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.

6.Организационно-педагогические условия

1. Материально-техническое обеспечение.

Наличие оборудованного хореографического зала для занятий. Раздевалка для обучающихся.

В зале есть:

-зеркала

-хореографический станок

- аудиоаппаратура

- ноутбук.

-наличие у детей специальной формы для занятий, ковриков для гимнастики

- наличие сборника аудио записей для музыкального сопровождения занятий

-наличие сценических костюмов для концертных номеров.

Актовый зал: сцена, аудиоколонки, видеоаппаратура, ноутбук.

Спортивный зал: аудиосистема, большое пространство для репетиций и подготовки к концертам.

2. Кадровые условия.

Занятия проводятся педагогом-хореографом Филипповой Алиной Ивановной

Образование: высшее, ЛГПУ им. Семенова-Тян-Шанского г. Липецк, год окончания 2015, специальность: руководитель хореографическим любительским коллективом.

Курсовая подготовка по теме: Методика преподавания музыки и хореографии в системе общего и дополнительного образования в условиях реализации ФГОС,2019.

7. Оценочный материал по промежуточной аттестации

Цель: анализ пройденного материала и усвоение детьми постановки танца «Барби», проверка хореографических навыков, предусмотренных курсом «Just dance-2».

Оснащение: костюмы, реквизит, музыкальное сопровождение.

Танец «Барби»

Вступление – дети стоят парами по кругу.

Исходное положение: мальчик стоит спиной в круг, девочка – лицом в круг, руки соединены в положение «лодочка».

1 часть

1) На первые 2 восьмерки дети выполняют 7 боковых галопов по ходу круга (положение рук «лодочка»), на счёт 8 – останавливаются.
2) 3 и 4 восьмерки квадрата выполняют кружение в паре на подскоках, по окончании фразы останавливаются (мальчик – спиной в круг, девочка напротив мальчика), руки расцепляют.
3) Выполняют 2 скользящих хлопка («тарелочки»). Далее 3 притопа на месте (у мальчика руки на поясе, у девочки – на юбочке).
4) Повтор хлопков и притопов на первые 4 счета. 3 хлопка у правой щеки. 3 хлопка у левой щеки на остальные 4 счета восьмерки.
5) Каждый выполняет поворот на полупальцах вокруг себя (мальчик – влево, девочка – вправо). Руки у мальчика убраны на пояс, у девочки – на юбочке.

2 часть

6) Дети соединяются правыми руками в положение «вертушка» на следующий квадрат и выполняют движение (под ручку), свободные руки убраны у мальчика – на пояс, у девочки – на юбочке. Повтор движений этих же тактов 1 части.

3 часть

7) Повтор движений 1 части.

По окончании танца дети выполняют поклон.

Педагог наблюдает и оценивает: музыкальность (ритмичность), умение воспринимать музыку, синхронность; исполнительское мастерство: взаимодействие танцоров друг с другом, контакт со зрителем, артистизм.

8. Методические материалы

1.Л.В. Бухвостова, Н.И. Заикин, С.А. Щекотихина «Балетмейстер и коллектив», 2007,Орел;
2.Н.И. Заикин, Н.А. Заикина «Русский народный танец», часть 1, 2014, Орел.