



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 544
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 544 с углубленным изучением
английского языка Московского района
Санкт-Петербурга
протокол от 31.08.2020 № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом Директора ГБОУ школы №
544 с углубленным изучением
английского языка Московского
района Санкт-Петербурга от
01.09.2019 № 90


А. А. Бушмакина



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2020-2021 учебный год

группа: 2

год обучения: второй

возраст учащихся: 7-11

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

физкультурно-спортивной направленности

«MIX-DANCE»

Составитель:
педагог дополнительного образования
Коптева Анастасия Михайловна

Рабочая программа второго года обучения.

Задачи 2 года обучения;

Образовательные – обучение стилям «диско» и «хип-хоп» с добавлением партнерских вариаций.

Развивающие – совершенствование приемов музыкально-ритмической выразительности. Дальнейшее развитие мышечно-двигательного аппарата, выносливости, внимания, развитие памяти.

Воспитательные - воспитание чувства ответственности, организованности, активности, общения друг с другом детском коллективе.

Ожидаемые результаты 2 го года обучения.

-К концу второго года обучения учащиеся должны знать: танцевальные стили «диско» и хип-хоп», основы бального танца, историю создания танцевального искусства.

Должны уметь : двигаться под музыку, исполнять сложные вариации, исполнять танцевальный материал соответственно возрасту.

Содержание рабочей программы 2 года обучения

1. Вводное занятие.

Основные правила поведения детей в клубе. Инструктаж по технике безопасности.
Расписание занятий. Гигиена.

2. Общая физическая подготовка.

На втором году обучения изменяются нормативы по всем группам движений в сторону увеличения количества.

Упражнения для развития мышц брюшного пресса (повторяются до 30-40 раз)

Приседания (до 30-50 раз)

Прыжковая часть разминки (увеличивается по времени до 5-7 мин и становится более разнообразной по ритму).

На втором году обучения добавляются специальные группы упражнений, отражающие стилевые направления современного танца, такие как броски ногами из положения упора на руки в сидячем положении, в начальной стадии отражающие акробатическую направленность в таком направлении как хип-хоп. Характерны также простейшие элементы гимнастики и акробатики в «партерном варианте» и для диско и для хип-хопа, такие как простейшие стойки на руках или с опорой на одну ногу и различные варианты переходов из одной в другую позицию. Увеличивается количество времени, посвященного растяжке, более сложные упражнения, в которых задействовано большее количество мышц тела.

Общие разминочные упражнения. (Производная дисциплина от «ритмики»). Это упражнения, которые имеют основную направленность на общий разогрев всех мышц тела и в тоже время отражают основные стилистические направления современных танцев. На фоне общей разминочной программы движения плечами могут отражать стилистику джаза, хип-хопа или диско. Еще более это актуально, если рассматривать разминочную часть для рук: различная постановка пальцев кисти, повороты кисти и ритмические акценты, расставленные в той или иной последовательности, отражают различные танцевальные направления и в то же время выполняют функциональную нагрузку на различные группы мышц рук. То же касается работы корпуса. Более разнообразны по своему содержанию и длительны по времени упражнения на растяжку(все танцоры к этому времени должны сесть на «шпагат»). Прыжковая часть разминки становится более сложной в плане синкопирования ритма. Различные сочетания киков и шагов с переступаниями и отскоками (например «кик-крос-виск» в диско вариациях.

Значение разминки в структуре урока. Выработка волевых качеств, выносливости, силы, уверенности в себе.

Необходимость повторения материала дома. Контроль родителей. Значение стретчинга после основной нагрузки.

3.Хореография

Развитие культуры движений на занятиях хореографии, характерные особенности пластики хип-хопа, развитие скорости при выполнении диско, элементы классического танца, позы рук.

В нашей программе термин «хореография» подразумевает под собой разучивание и исполнение в определенной схеме новых движений и их сочетаний . На втором году обучения это ограничивается 6-10 «восьмерками». Хореография ставится в зависимости от уровня танцевального мастерства обучающихся и усложняется по мере их роста. Также хореография делается в различных стилевых направлениях. Для второго года обучения это в основном стили «диско» и «хип-хоп». Добавляется больше партерных вариаций в обоих стилях.

4 .Стретчинг

Занятия стретчингом способствуют совершенствованию гибкости. Благодаря увеличению подвижности в различных суставах и силы отдельных групп мышц, повышается плавность, увеличивается амплитуда и выразительность движений.

Практические занятия, направленные на растягивание слабых звеньев опорно-двигательного аппарата, увеличение подвижности в различных суставах, улучшение функционального состояния костно-мышечной системы занимающихся с целью подготовки к дальнейшему освоению курса

5.Практика :

Это время, отводимое ученикам для самостоятельного повтора хореографии. Крайне необходимо, чтобы обучающиеся могли повторять композиционный материал и закреплять его на мышечном и подсознательном уровне самостоятельно, а не только повторяя за педагогом. Методика проведения практики: ставится музыка и дается время для повтора, а потом тренер просматривает всех учеников, идет обсуждение , делаются замечания либо поощрения.

6.Прыжки, элементы акробатики

Знакомство с элементами акробатики, прыжками, нижним хип-хопом. Предупреждение травм. Развитие ловкости, прыгучести, силы.

7.Показательные выступления ;

Открытые занятия, клубные концерты и конкурсные выступления.

8. Посещение концертов, конкурсов.

Городских, районных, посещение занятий других танцевальных коллективов.