

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ «МУРОМСКИЙ КОЛЛЕДЖ РАДИОЭЛЕКТРОННОГО ПРИБОРОСТРОЕНИЯ»

Согласовано:
Методический совет
Протокол № _____
от «__» _____ 20__ г.

Утверждаю:
Директор ГБПОУ ВО МКРП
_____/В.Ю. Сидоров
Приказ № _____
от «__» _____ 20__ г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«ДВИЖ»

Адресат программы: обучающиеся от 15 до 19 лет

Срок реализации программы: 3 года

Уровень сложности программы: базовый

Разработчик программы:
Потапова Марина Сергеевна,
Педагог-психолог ГБПОУ ВО МКРП

г. Муром, 2021.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ	5
1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	6
1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	19
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	20
2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	20
2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	24
2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ	25
2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	25
2.5 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	26
2.6 СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	27

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

В настоящее время наблюдается тенденция к танцевальной хореографии. Регулярно появляются новые направления, предъявляются новые требования к их освоению. Современный этап развития общества характеризуется нестабильностью социально - экономических отношений, быстро изменяющимися условиями жизни. Он обусловил появление многоинформационных систем и технологий, в результате чего с новой силой актуализируется проблема воспитания личности, способной действовать универсально, владеющей культурой социального самоопределения, обладающей самостоятельностью при выборе видов деятельности и умеющей выразить свой замысел в творческой деятельности.

Занимаясь по Программе, обучающийся знакомится с современными танцевальными направлениями, которые наиболее распространены среди молодежи. Обучающимся предоставляется возможность более подробно познакомиться с историей появления и развития современных танцевальных стилей, особенностями соответствующей музыки, терминологией, овладеть базовыми движениями и комбинациями, которые развивают координацию, музыкальность, подвижность, научиться импровизировать. Комбинации составлены на основе движений, заимствованных из разных стилей хореографии. В комбинациях использованы все средства танцевальной выразительности, раскрывающие индивидуальность танцора.

В комплексе стили современных танцев помогают сформировать творческие способности обучающихся в опоре на развитие эстетического сознания, эстетических эмоций, чувств, интереса, вкуса и потребностей, представлений о красоте движения, звука, линии, цвета, формы. В детстве и юношестве формируются эталоны красоты, накапливается опыт деятельности, от которого во многом зависит последующее общее развитие. Обучающиеся осваивают полученные знания практически. Программа создает необходимые условия для формирования основ танцевальной культуры обучающихся.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (ДООП), направленной на художественно-эстетическое, музыкальное и эмоциональное развитие связана с тем, что занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус обучающегося. В танце находит выражение жизнерадостность и активность, развивается творческая фантазия, творческие способности: студенты учатся сами создавать пластический образ.

Новизна программы заключается в том, что в ней учтены и адаптированы возможности обучающихся старшего возраста, основные направления хореографии современных танцев: contemporary, street jazz, Jazz-funk, hip-hop, voguing. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента каждого обучающегося.

Педагогическая целесообразность, необходимость программы обусловлена важностью художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей хореографических занятий, формирующих у обучающихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность. Также педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой

активности студентов, дает им возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия. Программный материал нацелен на развитие студента, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание обучающимися связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

Нормативно-правовые основания программы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

Программа адресована обучающимся в возрасте от 15 до 19, обладающими способностями самообладания, стремление к успеху, настойчивостью.

Объем освоения программы	468 часов
Срок освоения программы	3 года
Формы обучения	очная
Особенности организации образовательного процесса	разновозрастные группы, кружок, состав группы – постоянный
Общее количество часов в год	156
Количество часов в неделю	4 ч
Количество занятий в неделю	2
Продолжительность занятий	120 мин
Периодичность занятий	Два раза в неделю

1.2 Цели и задачи программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Движ» направлена на достижение следующих целей и задач:

Цель программы: Приобщение студентов к здоровому образу жизни, совершенствование творческих способностей обучающихся, формирование эстетических, культурных и нравственных ценностей посредством обучения хореографическому творчеству.

Задачи программы:

- метапредметные:

- развитие чувства ритма, музыкального слуха, пластики движений;
- развитие у обучающихся способности к самостоятельной и коллективной деятельности;
- воспитание чувства ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим и культуру поведения;
- воспитание способности к самосовершенствованию, саморазвитию, самопознанию;
- обеспечить социализацию обучающихся в коллективе и способствовать возникновению уважительных отношений между обучающимися;
- приобщение учащихся к здоровому образу жизни и гармонии тела.
- развитие у обучающихся интереса к хореографической деятельности, музыкального вкуса;
- развитие воображения, мышления, воли, качеств личности, необходимых для осуществления творческой деятельности;

- образовательные:

- обеспечить необходимый уровень психологической подготовки обучающихся к участию в концертах, снятию клипов и конкурсных мероприятиях;
 - создать условия, необходимые для совершенствования техники исполнения обучающимися базовых программных элементов, фигур, связок, конкурсных танцев;
 - повышать их уровень владения принципами регулирования и управления движением, механизмами взаимодействия в паре;
 - создать условия для развития пластической дуэтности, способности достигать синхронность и эстетику движения в паре;
 - формировать навыки эстетически воспринимать и эмоционально чувствовать танец, понимать свое отношение к нему;
 - развивать умение художественно оформлять танец.

1.3 Содержание программы

Инструктаж по технике безопасности (1 час)

Раздел 1. Музыкальное движение

Тема 1.1. Введение (2 часа)

Теория (1 час). Основные музыкальные понятия: музыкальные размеры, музыкальная фраза, сильные и слабые доли.

Практика (1 час). Выполнение упражнения «Ассоциации», направленного на развитие эмоционального восприятия музыки (см. «Справочные материалы»). Выполнение упражнения «Пантомима», направленного на умение слушать, слышать, воспринимать (см. «Справочные материалы»). Выполнение упражнений, направленных на развитие воображения и фантазии.

Тема 1.2. Музыкально-ритмическое воспитание (3 часа)

Теория (1 час). Понятия «темп» и «ритм». Танцевальный шаг.

Практика (2 часа). Выполнение упражнения «Аплодисменты», направленного на развитие чувства ритма (см. «Справочные материалы»). Импровизация танцевальных композиций. Вытягивание ноги вперед, в сторону, назад из первой позиции. Вытягивание носка вперед и натягивание носка на себя. Ходьба по часовой стрелке, против часовой стрелки с левой ноги, с правой ноги; шаги с хлопком на сильную долю; шаги на полупальцах; на пятках, переменный шаг, шаг с поднятым бедром. Шаг с акцентом на сильную долю. Бег с замедлением и ускорением. Бег на месте, в продвижении по диагонали с отбрасыванием ног от колена назад с вытянутой стопой. Переступание из стороны в сторону. Притоп с хлопками в ладоши. Притоп в комбинации с шагами вперед, в сторону, назад. Подскоки. Пространственные построения: линия, шеренга, колонна, круг (внутренний, внешний), диагональ, интервал.

Тема 1.3. Приемы музыкально-двигательной выразительности (3 часа)

Теория (1 час). Приемы музыкально-двигательной выразительности: пружинные движения, маховые движения, плавные движения, движения эмоционально-динамического характера.

Практика (2 часа). Выполнение упражнений «Кукловод», «Кривое зеркало» и любых других упражнений, направленных на развитие двигательной памяти и памяти о тактильных ощущениях (см. «Справочные материалы»).

Раздел 2. Современные танцевальные направления

Тема 2.1. R'n'B (40 часов)

Теория (2 час). Характеристика направления R'n'B.

Практика (38 часов). Выполнение упражнения на сокращения отдельных мышц корпуса. Волнообразные движения. Вращения и повороты. Танцевальные комбинации движений этого стиля. Элементы джазовых движений.

Тема 2.2. Hip-hop (40 часов)

Теория (2 час). Характеристика направления Hip-hop.

Практика (38 часов). Подпрыгивания. Скольжения, «слайды». Изолированные движения отдельными частями тела. Волнообразные движения. Связки танцевальных элементов движений, данного танцевального направления.

Тема 2.3. Girl Hip-Hop (40 часов)

Теория (1 час). Характеристика направления Girl Hip-hop

Практика (40 часов). Подпрыгивания. Скольжения, «слайды». Изолированные движения отдельными частями тела. Волнообразные движения. Элементы восточных танцев. Связки танцевальных элементов движений данного танцевального направления.

Тема 2.4. Street-dance (40 часов)

Теория (1 час). Характеристика направления Street-dance.

Практика (39 часов). Соединения базовых элементов Strip Walk или C-Walk, Electric boogie, the Krump, Girl Hip-Hop, Hip-hop, R'n'B в один взаимосвязанный танец.

Тема 2.5. Contemporary (40 часов)

Теория (1 час). Характеристики направления contemporary.

Практика (39 часов). Растяжка, подпрыгивание, скольжение, соединение базовых элементов модерна, постмодерна, контемпорари в один взаимосвязанный танец.

Тема 2.6. Jazz-funk (40 часов)

Теория (1 час). Характеристики направления Jazz-funk .

Практика (39 часов). Сочетая в себе элементы различных стилей (Jazz, Hip-Hop, локинг, вакинг и другие), Jazz-funk многообразный стиль, стиль в котором импульсивность плавно перетекает в пластичность, стремительность – в замедление.

Тема 2.7. Voguing. (40 часов)

Теория (1 час). Характеристики направления voguing.

Практика (39 часов). Существует сочетание разных стилей Вакинг, вагинг, вогинг, вок. Wacking (Вакинг) стиль танца, в котором есть плавные качания рук, переходы с акцентами или точками на теле в определенном моменте, но в большинстве случаев движения более резкие. Vogue (Вог) отличается своей плавностью, скоростью – в которой однотонные элементы. Wacking (Вакинг) же со своей стороны не сохраняет нужную скорость движения и плавности. Соединения базовых элементов.

Раздел 3. Физическая подготовка

Тема 3.1. Разминка (23 часа)

Практика (23 часа). Выполнение упражнений, направленных на разогрев мелких группы мышц. Упражнения для мышц шеи: наклоны головы вперед, вправо, влево. Запрокидывание головы назад. Упражнения для кистей и пальцев рук: сгибание кистей вниз, вверх; круговые движения; движение рук из стороны в сторону. Прогибы корпуса в направлении вперед, назад, в сторону. Акцентированная ходьба с движением рук. Бег. Махи ногой в сторону, вперед, назад. Приседания. Упражнения на координацию. Круговые движения руками.

Тема 3.2. Укрепление плечевого пояса и мышц рук (24 часа)

Практика (24 часа). Отжимание. Плечевой пресс. Боковой подъем рук. Концентрированные сгибания рук в положениях сидя, стоя. Пульсирующие сгибания рук.

Тема 3.3. Укрепление мышц ног, ягодиц, передних бедренных мышц (24 часа)

Практика (24 часа). Приседание «плие». Приседания на одной ноге. Сгибание ног лежа. Упражнение «велосипед», «ножницы», «цифры». Лежа на спине, подъем ягодиц вверх.

Тема 3.4. Укрепление мышц брюшного пресса, формирование осанки (24 часа)

Практика (24 часа). Вдавливание поясницы. Наклоны «квадратик». Полный наклон. Перекаты. Лежа на животе, прогибы назад, «лодочка». Упражнение «Кошечка». Группировка. Пресс.

Тема 3.5. Дыхательная гимнастика (24 часа)

Теория (2 часа). Как мы дышим. Общие правила выполнения дыхательных упражнений. Как дышать — через рот или нос. Частота дыхания. Как удлинять выдох.

Практика (22 часа). Звуко-двигательные дыхательные упражнения. Игры, позволяющие закрепить привычку удлинять выдох. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 3.6. Стрейтчинг (40 часов)

Практика (40 часов). Комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания мышц и увеличения подвижности суставов: растягивания в шпагат, прогибы, «Бабочка», «Лотос», «Лягушка». Комплекс поз с выдерживанием их 30 секунд.

Тема 3.7. Расслабление (20 часа)

Практика (20 часа). Упражнение «Куколка», направленное на постепенное расслабление. Полное расслабление — «музыкальная релаксация».

Учебно-массовые мероприятия проводятся по тематике объединения в форме концертов и конкурсов, также обучающиеся участвуют в мероприятиях (концерты, конкурсы) на уровне района и города. План учебно-массовых мероприятий составляется ежегодно.

1.3.1 Учебно-тематический план ДООП «ДВИЖ»

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин, модулей, практик (в том числе наименование тем)	Формы промежуточной аттестации		Объем образовательной нагрузки	Учебная нагрузка обучающихся (час.)									Распределение по периодам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин, модулей, практики									
		Зачеты	ТР, В, КР, О*		самостоятельная учебная работа	Во взаимодействии с преподавателем									I год		II год		III год		IV год		
						всего учебных занятий	Нагрузка на предметы, дисциплины и курсы			По практике	Консультации	Промежуточная аттестация	1 полугодие	2 полугодие	1 полугодие	2 полугодие	1 полугодие	2 полугодие	1 полугодие	2 полугодие			
							Теоретическое обучение	Лабораторно-практические занят.	творческие работы (проекты)														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
1	Инструктаж по технике безопасности			1			1							1									
2	Раздел 1. Музыкальное движение																						
3	Тема 1.1. Введение			2			1	1						2									
4	Тема 1.2. Музыкально-ритмическое воспитание			3			1	2						3									
5	Тема 1.3. Приемы музыкально-двигательной выразительности			3			1	2						3									
6	Раздел 2. Современные танцевальные направления																						
7	Тема 2.1. R'n'B			40			2	35	3					20	20								
8	Тема 2.2. Hip-hop			40			2	36	2					10		20	10						
9	Тема 2.3. Girl Hip-hop			40			1	37	2					10	10		20						
10	Тема 2.4. Street-dance			40			1	37	2					10	10	10	10						
11	Тема 2.5. Contemporary			40			1	37	2					10		11	3	16					
12	Тема 2.6. Jazz-funk			40			1	37	2						10	10	10	10					
13	Тема 2.7. Voguing			40			1	37	2					5		10	10	15					
14	Раздел 3. Физическая подготовка																						
15	Тема 3.1. Разминка			23				24						4	4	4	4	4	3				

16	Тема 3.2. Укрепление плечевого пояса и мышц рук			24			24				4	4	4	4	4	4				
17	Тема 3.3. Укрепление мышц ног, ягодиц, передних бедренных мышц			24			24				4	4	4	4	4	4				
18	Тема 3.4. Укрепление мышц брюшного пресса, формирование осанки			24			24				4	4	4	4	4	4				
19	Тема 3.5. Дыхательная гимнастика			24		1	23				4	4	4	4	4	4				
20	Тема 3.6. Стрейтчинг			40			40				11	4	4	4	2	15				
21	Тема 3.7. Расслабление			20			20				4	4	4	3	3	2				
Всего				468			13 440	15			78	78	78	78	78	77				

1.3.2 Содержание ДООП «ДВИЖ»

1 год обучения

Инструктаж по технике безопасности (1 час)

Раздел 1. Музыкальное движение

Тема 1.1. Введение (2 часа)

Теория (1 час). Основные музыкальные понятия: музыкальные размеры, музыкальная фраза, сильные и слабые доли.

Практика (1 час). Выполнение упражнения «Ассоциации», направленного на развитие эмоционального восприятия музыки (см. «Справочные материалы»). Выполнение упражнения «Пантомима», направленного на умение слушать, слышать, воспринимать (см. «Справочные материалы»). Выполнение упражнений, направленных на развитие воображения и фантазии.

Тема 1.2. Музыкально-ритмическое воспитание (3 часа)

Теория (1 час). Понятия «темп» и «ритм». Танцевальный шаг.

Практика (2 часа). Выполнение упражнения «Аплодисменты», направленного на развитие чувства ритма (см. «Справочные материалы»). Импровизация танцевальных композиций. Вытягивание ноги вперед, в сторону, назад из первой позиции. Вытягивание носка вперед и натягивание носка на себя. Ходьба по часовой стрелке, против часовой стрелки с левой ноги, с правой ноги; шаги с хлопком на сильную долю; шаги на полупальцах; на пятках, переменный шаг, шаг с поднятым бедром. Шаг с акцентом на сильную долю. Бег с замедлением и ускорением. Бег на месте, в продвижении по диагонали с отбрасыванием ног от колена назад с вытянутой стопой. Переступание из стороны в сторону. Притоп с хлопками в ладоши. Притоп в комбинации с шагами вперед, в сторону, назад. Подскоки. Пространственные построения: линия, шеренга, колонна, круг (внутренний, внешний), диагональ, интервал.

Тема 1.3. Приемы музыкально-двигательной выразительности (3 часа)

Теория (1 час). Приемы музыкально-двигательной выразительности: пружинные движения, маховые движения, плавные движения, движения эмоционально-динамического характера.

Практика (2 часа). Выполнение упражнений «Кукловод», «Кривое зеркало» и любых других упражнений, направленных на развитие двигательной памяти и памяти о тактильных ощущениях (см. «Справочные материалы»).

Раздел 2. Современные танцевальные направления

Тема 2.1. R'n'B (40 часов)

Теория (2 час). Характеристика направления R'n'B.

Практика (38 часов). Выполнение упражнения на сокращения отдельных мышц корпуса. Волнообразные движения. Вращения и повороты. Танцевальные комбинации движений этого стиля. Элементы джазовых движений.

Тема 2.2. Hip-hop (10 часов)

Теория (2 час). Характеристика направления Hip-hop.

Практика (8 часов). Подпрыгивания. Скольжения, «слайды». Изолированные движения отдельными частями тела. Волнообразные движения. Связки танцевальных элементов движений, данного танцевального направления.

Тема 2.3. Girl Hip-Hop (10 часов)

Теория (1 час). Характеристика направления Girl Hip-hop

Практика (9 часов). Подпрыгивания. Скольжения, «слайды». Изолированные движения отдельными частями тела. Волнообразные движения. Элементы восточных танцев. Связки танцевальных элементов движений данного танцевального направления.

Тема 2.4. Street-dance (10 часов)

Теория (1 час). Характеристика направления Street-dance.

Практика (9 часов). Соединения базовых элементов Crip Walk или C-Walk, Electric boogie, the Krump, Girl Hip-Hop, Hip-hop, R'n'B в один взаимосвязанный танец.

Тема 2.5. Contemporary (10 часов)

Теория (1 час). Характеристики направления contemporary.

Практика (9 часов). Растяжка, подпрыгивание, скольжение, соединение базовых элементов модерна, постмодерна, контемпорари в один взаимосвязанный танец.

Тема 2.7. Voguing. (5 часов)

Теория (1 час). Характеристики направления voguing.

Практика (4 часов). Существует сочетание разных стилей Вакинг, вагинг, вогинг, вок. Wacking (Вакинг) стиль танца, в котором есть плавные качания рук, переходы с акцентами или точками на теле в определенном моменте, но в большинстве случаев движения более резкие. Voque (Вог) отличается своей плавностью, скоростью – в которой однотонные элементы. Wacking (Вакинг) же со своей стороны не сохраняет нужную скорость движения и плавности. Соединения базовых элементов.

Раздел 3. Физическая подготовка

Тема 3.1. Разминка (8 часа)

Практика (8 часа). Выполнение упражнений, направленных на разогрев мелких группы мышц. Упражнения для мышц шеи: наклоны головы вперед, вправо, влево. Запрокидывание головы назад. Упражнения для кистей и пальцев рук: сгибание кистей вниз, вверх; круговые движения; движение рук из стороны в сторону. Прогибы корпуса в направлении вперед, назад, в сторону. Акцентированная ходьба с движением рук. Бег. Махи ногой в сторону, вперед, назад. Приседания. Упражнения на координацию. Круговые движения руками.

Тема 3.2. Укрепление плечевого пояса и мышц рук (8 часа)

Практика (8 часа). Отжимание. Плечевой пресс. Боковой подъем рук. Концентрированные сгибания рук в положениях сидя, стоя. Пульсирующие сгибания рук.

Тема 3.3. Укрепление мышц ног, ягодиц, передних бедренных мышц (8 часа)

Практика (8 часа). Приседание «плие». Приседания на одной ноге. Сгибание ног лежа. Упражнение «велосипед», «ножницы», «цифры». Лежа на спине, подъем ягодиц вверх.

Тема 3.4. Укрепление мышц брюшного пресса, формирование осанки (8 часа)

Практика (8 часа). Вдавливание поясницы. Наклоны «квадратик». Полный наклон. Перекаты. Лежа на животе, прогибы назад, «лодочка». Упражнение «Кошечка». Группировка. Пресс.

Тема 3.5. Дыхательная гимнастика (8 часа)

Теория (2 часа). Как мы дышим. Общие правила выполнения дыхательных упражнений. Как дышать — через рот или нос. Частота дыхания. Как удлинять выдох.

Практика (6 часа). Звуко-двигательные дыхательные упражнения. Игры, позволяющие закрепить привычку удлинять выдох. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 3.6. Стрейтчинг (15 часов)

Практика (15 часов). Комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания мышц и увеличения подвижности суставов: растягивания в шпагат, прогибы, «Бабочка», «Лотос», «Лягушка». Комплекс поз с выдерживанием их 30 секунд.

Тема 3.7. Расслабление (8 часа)

Практика (8 часа). Упражнение «Куколка», направленное на постепенное расслабление. Полное расслабление — «музыкальная релаксация».

Учебно-массовые мероприятия проводятся по тематике объединения в форме концертов и конкурсов, также обучающиеся участвуют в мероприятиях (концерты, конкурсы) на уровне района и города. План учебно-массовых мероприятий составляется ежегодно.

Раздел 1. Музыкальное движение

Знать:

- танцевальную терминологию;
- базовые движения изучаемых танцевальных направлений;

Уметь:

- владеть приемами правильного исполнения движений современных танцевальных направлений;
- самостоятельно отрабатывать танцевальные движения;
- выражать музыкально-двигательные образы посредством пластических этюдов, композиций;

- владеть элементами сценического действия как средствами выражения своих мыслей, чувств и физических ощущений;
- общаться в коллективе;
- проявлять творческую инициативу;
- правильно оценивать увиденный художественный материал.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- Контрольный срез на знание танцевальных терминов;
- анализ продуктов творчества обучающихся;
- грамоты (при наличии конкурсов в образовательной среде).

Формы представления и демонстрации образовательных результатов:

- Концерты, клипы, конкурсы (при наличии в образовательной среде).

2 год обучения

Тема 2.2. Hip-hop (30 часов)

Практика (30 часов). Подпрыгивания. Скольжения, «слайды». Изолированные движения отдельными частями тела. Волнообразные движения. Связки танцевальных элементов движений, данного танцевального направления.

Тема 2.3. Girl Hip-Hop (10 часов)

Практика (10 часов). Подпрыгивания. Скольжения, «слайды». Изолированные движения отдельными частями тела. Волнообразные движения. Элементы восточных танцев. Связки танцевальных элементов движений данного танцевального направления.

Тема 2.4. Street-dance (20 часов)

Практика (20 часов). Соединения базовых элементов Strip Walk или C-Walk, Electric boogie, the Krump, Girl Hip-Hop, Hip-hop, R'n'B в один взаимосвязанный танец.

Тема 2.5. Contemporary (11 часов)

Практика (11 часов). Растяжка, подпрыгивание, скольжение, соединение базовых элементов модерна, постмодерна, контемпорари в один взаимосвязанный танец.

Тема 2.6. Jazz-funk (20 часов)

Практика (20 часов). Сочетая в себе элементы различных стилей (Jazz, Hip-Hop, локинг, вакинг и другие), Jazz-funk многообразный стиль, стиль в котором импульсивность плавно перетекает в пластичность, стремительность – в замедление.

Тема 2.7. Voguing. (10 часов)

Практика (10 часов). Существует сочетание разных стилей Вакинг, вагинг, вогинг, вок. Wacking (Вакинг) стиль танца, в котором есть плавные качания рук, переходы с акцентами или точками на теле в определенном моменте, но в большинстве случаев движения более резкие. Voque (Вог) отличается своей плавностью, скоростью – в которой однотонные

элементы. Wacking (Вакинг) же со своей стороны не сохраняет нужную скорость движения и плавности. Соединения базовых элементов.

Раздел 3. Физическая подготовка

Тема 3.1. Разминка (8 часа)

Практика (8 часа). Выполнение упражнений, направленных на разогрев мелких группы мышц. Упражнения для мышц шеи: наклоны головы вперед, вправо, влево. Запрокидывание головы назад. Упражнения для кистей и пальцев рук: сгибание кистей вниз, вверх; круговые движения; движение рук из стороны в сторону. Прогибы корпуса в направлении вперед, назад, в сторону. Акцентированная ходьба с движением рук. Бег. Махи ногой в сторону, вперед, назад. Приседания. Упражнения на координацию. Круговые движения руками.

Тема 3.2. Укрепление плечевого пояса и мышц рук (8 часа)

Практика (8 часа). Отжимание. Плечевой пресс. Боковой подъем рук. Концентрированные сгибания рук в положениях сидя, стоя. Пульсирующие сгибания рук.

Тема 3.3. Укрепление мышц ног, ягодиц, передних бедренных мышц (8 часа)

Практика (8 часа). Приседание «плие». Приседания на одной ноге. Сгибание ног лежа. Упражнение «велосипед», «ножницы», «цифры». Лежа на спине, подъем ягодиц вверх.

Тема 3.4. Укрепление мышц брюшного пресса, формирование осанки (8 часа)

Практика (8 часа). Вдавливание поясницы. Наклоны «квадратик». Полный наклон. Перекаты. Лежа на животе, прогибы назад, «лодочка». Упражнение «Кошечка». Группировка. Пресс.

Тема 3.5. Дыхательная гимнастика (8 часа)

Практика (8 часа). Звуко-двигательные дыхательные упражнения. Игры, позволяющие закрепить привычку удлинять выдох. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 3.6. Стрейтчинг (8 часов)

Практика (8 часов). Комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания мышц и увеличения подвижности суставов: растягивания в шпагат, прогибы, «Бабочка», «Лотос», «Лягушка». Комплекс поз с выдерживанием их 30 секунд.

Тема 3.7. Расслабление (7 часа)

Практика (7 часа). Упражнение «Куколка», направленное на постепенное расслабление. Полное расслабление — «музыкальная релаксация».

Учебно-массовые мероприятия проводятся по тематике объединения в форме концертов и конкурсов, также обучающиеся участвуют в мероприятиях (концерты, конкурсы) на уровне района и города. План учебно-массовых мероприятий составляется ежегодно.

Знать:

- танцевальную терминологию;

- базовые движения изучаемых танцевальных направлений;

Уметь:

- владеть приемами правильного исполнения движений современных танцевальных направлений;
- самостоятельно отрабатывать танцевальные движения;
- выражать музыкально-двигательные образы посредством пластических этюдов, композиций;
- владеть элементами сценического действия как средствами выражения своих мыслей, чувств и физических ощущений;
- общаться в коллективе;
- проявлять творческую инициативу;
- правильно оценивать увиденный художественный материал;
- уметь свободно и легко выполнять упражнения на координацию корпуса, рук, ног, головы.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- Контрольный срез на знание танцевальных терминов;
- анализ продуктов творчества обучающихся;
- грамоты (при наличии конкурсов в образовательной среде).

Формы представления и демонстрации образовательных результатов:

- Концерты, клипы, конкурсы (при наличии в образовательной среде).

3 год обучения

Тема 2.3. Girl Hip-Нор (20 часов)

Практика (20 часов). Подпрыгивания. Скольжения, «слайды». Изолированные движения отдельными частями тела. Волнообразные движения. Элементы восточных танцев. Связки танцевальных элементов движений данного танцевального направления.

Тема 2.4. Street-dance (10 часов)

Практика (10 часов). Соединения базовых элементов Strip Walk или C-Walk, Electric boogie, the Krump, Girl Hip-Нор, Hip-hop, R'n'B в один взаимосвязанный танец.

Тема 2.5. Contemporary (19 часов)

Практика (19 часов). Растяжка, подпрыгивание, скольжение, соединение базовых элементов модерна, постмодерна, контемпорари в один взаимосвязанный танец.

Тема 2.6. Jazz-funk (20 часов)

Практика (20 часов). Сочетая в себе элементы различных стилей (Jazz, Hip-Нор, локинг, вакинг и другие), Jazz-funk многообразный стиль, стиль в котором импульсивность плавно перетекает в пластичность, стремительность – в замедление.

Тема 2.7. Voguing. (35 часов)

Практика (35 часов). Существует сочетание разных стилей Вакинг, вагинг, вогинг, вок. Wacking (Вакинг) стиль танца, в котором есть плавные качания рук, переходы с акцентами или точками на теле в определенном моменте, но в большинстве случаев движения более резкие. Voque (Вог) отличается своей плавностью, скоростью – в которой однотонные элементы. Wacking (Вакинг) же со своей стороны не сохраняет нужную скорость движения и плавности. Соединения базовых элементов.

Раздел 3. Физическая подготовка

Тема 3.1. Разминка (7 часа)

Практика (7 часа). Выполнение упражнений, направленных на разогрев мелких группы мышц. Упражнения для мышц шеи: наклоны головы вперед, вправо, влево. Запрокидывание головы назад. Упражнения для кистей и пальцев рук: сгибание кистей вниз, вверх; круговые движения; движение рук из стороны в сторону. Прогибы корпуса в направлении вперед, назад, в сторону. Акцентированная ходьба с движением рук. Бег. Махи ногой в сторону, вперед, назад. Приседания. Упражнения на координацию. Круговые движения руками.

Тема 3.2. Укрепление плечевого пояса и мышц рук (8 часа)

Практика (8 часа). Отжимание. Плечевой пресс. Боковой подъем рук. Концентрированные сгибания рук в положениях сидя, стоя. Пульсирующие сгибания рук.

Тема 3.3. Укрепление мышц ног, ягодиц, передних бедренных мышц (8 часа)

Практика (8 часа). Приседание «плие». Приседания на одной ноге. Сгибание ног лежа. Упражнение «велосипед», «ножницы», «цифры». Лежа на спине, подъем ягодиц вверх.

Тема 3.4. Укрепление мышц брюшного пресса, формирование осанки (8 часа)

Практика (8 часа). Вдавливание поясницы. Наклоны «квадратик». Полный наклон. Перекаты. Лежа на животе, прогибы назад, «лодочка». Упражнение «Кошечка». Группировка. Пресс.

Тема 3.5. Дыхательная гимнастика (8 часа)

Практика (8 часа). Звуко-двигательные дыхательные упражнения. Игры, позволяющие закрепить привычку удлинять выдох. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 3.6. Стрейтчинг (17 часов)

Практика (17 часов). Комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания мышц и увеличения подвижности суставов: растягивания в шпагат, прогибы, «Бабочка», «Лотос», «Лягушка». Комплекс поз с выдерживанием их 30 секунд.

Тема 3.7. Расслабление (5 часа)

Практика (5 часа). Упражнение «Куколка», направленное на постепенное расслабление. Полное расслабление — «музыкальная релаксация».

Учебно-массовые мероприятия проводятся по тематике объединения в форме концертов и конкурсов, также обучающиеся участвуют в мероприятиях (концерты, конкурсы) на уровне района и города. План учебно-массовых мероприятий составляется ежегодно.

Знать:

- танцевальную терминологию;
- базовые движения изучаемых танцевальных направлений;

Уметь:

- владеть приемами правильного исполнения движений современных танцевальных направлений;
- самостоятельно отрабатывать танцевальные движения;
- выражать музыкально-двигательные образы посредством пластических этюдов, композиций;
- владеть элементами сценического действия как средствами выражения своих мыслей, чувств и физических ощущений;
- общаться в коллективе;
- проявлять творческую инициативу;
- правильно оценивать увиденный художественный материал;
- уметь свободно и легко выполнять упражнения на координацию корпуса, рук, ног, головы;
- самостоятельно придумывать новые движения;
- правильно подбирать музыку для постановки тематических танцевальных номеров и этюдов.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- Контрольный срез на знание танцевальных терминов;
- анализ продуктов творчества обучающихся;
- грамоты (при наличии конкурсов в образовательной среде).

Формы представления и демонстрации образовательных результатов:

- Концерты, клипы, конкурсы (при наличии в образовательной среде).

***Формы промежуточной аттестации:**

З – зачет

ДЗ – дифференцированный зачет

ТР – творческая работа

В – выставка

ИКР – итоговая контрольная работа

О – отчет, в том числе отчетный концерт

1.4 Планируемые результаты

В ходе освоения ДООП «ДВИЖ» обучающийся должен

знать:

— танцевальную терминологию,

— базовые движения изучаемых танцевальных направлений,

уметь

— владеть приемами правильного исполнения движений современных танцевальных направлений,

— самостоятельно отрабатывать танцевальные движения,

— выражать музыкально-двигательные образы посредством пластических этюдов, композиций,

— уметь свободно и легко выполнять упражнения на координацию корпуса, рук, ног, головы,

— правильно подбирать музыку для постановки тематических танцевальных номеров и этюдов,

— владеть элементами сценического действия как средствами выражения своих мыслей, чувств и физических ощущений,

— общаться в коллективе,

— проявлять творческую инициативу,

— правильно оценивать увиденный художественный материал.

Компетенции и личностные качества, которые приобретет обучающийся в результате занятий по программе «ДВИЖ»

личностные результаты:

- развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, выразительности и артистизма;

- воспитать культуру общения и поведения в коллективе, чувство ответственности, уважения к сверстникам, себе;

- воспитать устойчивый интерес к занятиям танцами и спортом (здоровому образу жизни);

- развитие основных психических процессов и качеств: наблюдательности, внимания, фантазии, воображения;

- развитие пластической выразительности движений, чувства ритма, смелости публичного самовыражения;

- укрепление мышечного аппарата у обучающихся, исправление нарушения осанки.

предметные результаты:

- освоение основных понятий и стилей хореографического творчества;

- углубить ранее сформированные знания, умения и навыки;
- формирование системы знаний, умений и навыков по современным танцевальным направлениям;
- познакомить с расширенной терминологией танцевальных направлений.

метапредметные результаты:

- развитие чувства ритма, музыкального слуха, пластики движений;
- развитие у студентов способности к самостоятельной и коллективной деятельности;
- воспитание чувства ответственности;
- воспитание способности к самосовершенствованию, саморазвитию, самопознанию;
- обеспечить социализацию обучающихся в коллективе и способствовать возникновению уважительных отношений между обучающимися;
- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

1 год обучения

№ п/п	Наименование дисциплины, предмета, курса, модуля	Число/месяц	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Формы контроля, включая пром. атт
1	Инструктаж по технике безопасности	Вторая неделя Сентября	согласно расписанию	Теория	1	Библиотека	
2	Тема 1.1. Введение	Вторая неделя сентября	Согласно расписанию	Теория/Практика	2	Актный зал	
3	Тема 1.2. Музыкально-ритмическое воспитание	Вторая и третья неделя сентября	Согласно расписанию	Теория/Практика	3	Актный зал	
4	Тема 1.3. Приемы музыкально-двигательной выразительности	Третья и четвертая неделя сентября	Согласно расписанию	Теория/Практика	3	Актный зал	
5	Тема 2.1. R'n'B	Октябрь, Ноябрь, Декабрь, Январь	Согласно расписанию	Теория/Практика	40	Актный зал	
	Разминка			Практика	4		
	Укрепление плечевого пояса и мышц рук			Практика	4		
	Укрепление мышц ног, ягодиц, передних бедренных мышц			Практика	4		
	Укрепление мышц брюшного пресса, формирование осанки			Практика	4		
	Дыхательная гимнастика			Практика	4		
	Стрейтчинг			Практика	11		

	Расслабление			Практика	4		
6	Тема 2.2. Hip-hop	Февраль, Март	Согласно расписанию	Теория/Пра ктика	10 ч.	Актовый зал	
	Тема 2.7. Voguing.			Теория/Пра ктика	5 ч.		
	Разминка			Практика	48 мин.		
	Укрепление плечевого пояса и мышц рук			Практика	48 мин.		
	Укрепление мышц ног, ягодиц, передних бедренных мышц			Практика	48 мин.		
	Укрепление мышц брюшного пресса, формирование осанки			Практика	48 мин.		
	Дыхательная гимнастика			Практика	48 мин.		
	Стрейтчинг			Практика	48 мин.		
	Расслабление			Практика	48 мин.		
7	Тема 2.3. Girl Hip- Hop	Последняя неделя Марта, Апрель, Май	Согласно расписанию	Теория/Пра ктика	10 ч.	Актовый зал	
	Тема 2.4. Street- dance			Теория/Пра ктика	10 ч.		
	Разминка			Практика	48 мин.		
	Укрепление плечевого пояса и мышц рук			Практика	48 мин.		
	Укрепление мышц ног, ягодиц, передних бедренных мышц			Практика	48 мин.		
	Укрепление мышц брюшного пресса, формирование осанки			Практика	48 мин.		
	Дыхательная гимнастика			Практика	48 мин.		
	Стрейтчинг			Практика	48 мин.		
	Расслабление			Практика	48 мин.		
8	Тема 2.5. Contemporary	Июнь	Согласно расписанию	Теория/Пра ктика	10 ч.	Актовый зал	
	Разминка			Практика	48 мин.		
	Укрепление плечевого пояса и мышц рук			Практика	48 мин.		
	Укрепление мышц ног, ягодиц, передних бедренных мышц			Практика	48 мин.		
	Укрепление мышц брюшного пресса, формирование осанки			Практика	48 мин.		
	Дыхательная гимнастика			Практика	48 мин.		
	Стрейтчинг			Практика	48 мин.		
	Расслабление			Практика	48 мин.		

2 год обучения

№ п/п	Наименование дисциплины, предмета, курса, модуля	Число/месяц	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Формы контроля, включая пром.атт
1	Тема 2.2. Hip-hop	Сентябрь- Ноябрь	Согласно расписанию	Практика	30 ч.	Актный зал	
	Разминка			Практика	48 мин.		
	Укрепление плечевого пояса и мышц рук			Практика	48 мин.		
	Укрепление мышц ног, ягодиц, передних бедренных мышц			Практика	48 мин.		
	Укрепление мышц брюшного пресса, формирование осанки			Практика	48 мин.		
	Дыхательная гимнастика			Практика	48 мин.		
	Стрейтчинг			Практика	48 мин.		
	Расслабление			Практика	48 мин.		
2	Тема 2.3. Girl Hip- Hop	Декабрь- Февраль	Согласно расписанию	Практика	10 ч.	Актный зал	
	Тема 2.4. Street- dance			Практика	20 ч.		
	Разминка			Практика	48 мин.		
	Укрепление плечевого пояса и мышц рук			Практика	48 мин.		
	Укрепление мышц ног, ягодиц, передних бедренных мышц			Практика	48 мин.		
	Укрепление мышц брюшного пресса, формирование осанки			Практика	48 мин.		
	Дыхательная гимнастика			Практика	48 мин.		
	Стрейтчинг			Практика	48 мин.		
	Расслабление			Практика	48 мин.		
	3			Тема 2.5. Contemporary	Март-Июнь		
Тема 2.6. Jazz-funk		Практика	20 ч.				
Тема 2.7. Voguing		Практика	10 ч.				
Разминка		Практика	48 мин.				
Укрепление плечевого пояса и мышц рук		Практика	48 мин.				
Укрепление мышц ног, ягодиц, передних бедренных мышц		Практика	48 мин.				

	Укрепление мышц брюшного пресса, формирование осанки			Практика	48 мин.		
	Дыхательная гимнастика			Практика	48 мин.		
	Стрейтчинг			Практика	48 мин.		
	Расслабление			Практика	48 мин.		

Зимние каникулы: с 28 Декабря по 11 Января. Летние каникулы: с 30 Июня по 1 Сентября

3 год

№ п/п	Наименование дисциплины, предмета, курса, модуля	Число/месяц	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Формы контроля, включая пром. атт
1	Тема 2.3. Girl Hip-Hop	Сентябрь-Ноябрь	Согласно расписанию	Практика	20 ч.	Актальный зал	
	Практика			10 ч.			
	Разминка			48 мин.			
	Укрепление плечевого пояса и мышц рук			48 мин.			
	Укрепление мышц ног, ягодиц, передних бедренных мышц			48 мин.			
	Укрепление мышц брюшного пресса, формирование осанки			48 мин.			
	Дыхательная гимнастика			48 мин.			
	Стрейтчинг			48 мин.			
	Расслабление			48 мин.			
2	Тема 2.5. Contemporary	Декабрь-Январь		Практика	19 ч.	Актальный зал	
	Практика			48 мин.			
	Практика			48 мин.			
	Практика			48 мин.			
	Практика			48 мин.			
	Практика			48 мин.			
	Практика			48 мин.			
	Практика			48 мин.			
3	Тема 2.6. Jazz-funk	Февраль-Март	Согласно расписанию	Практика	20 ч.	Актальный зал	
	Практика			48 мин.			

	Укрепление плечевого пояса и мышц рук			Практика	48 мин.		
	Укрепление мышц ног, ягодиц, передних бедренных мышц			Практика	48 мин.		
	Укрепление мышц брюшного пресса, формирование осанки			Практика	48 мин.		
	Дыхательная гимнастика			Практика	48 мин.		
	Стрейтчинг			Практика	48 мин.		
	Расслабление			Практика	48 мин.		
4	Тема 2.7. Voguing	Апрель-Июнь		Практика	35 ч.	Актовый зал	
	Разминка			Практика	48 мин.		
	Укрепление плечевого пояса и мышц рук			Практика	48 мин.		
	Укрепление мышц ног, ягодиц, передних бедренных мышц			Практика	48 мин.		
	Укрепление мышц брюшного пресса, формирование осанки			Практика	48 мин.		
	Дыхательная гимнастика			Практика	48 мин.		
	Стрейтчинг			Практика	48 мин.		
	Расслабление			Практика	48 мин.		
Зимние каникулы: с 28 Декабря по 11 Января. Летние каникулы: с 30 Июня по 1 Сентября							

2.2 Условия реализации ДООП «ДВИЖ»

2.2.1 Кадровое обеспечение программы

Квалификация педагогических работников отвечает требованиям профессиональных стандартов. Педагогические работники получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в организациях, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности, не реже 1 раза в 3 года.

ФИО	Должность	Категория	Награды, звания и т.п.
Потапова Марина Сергеевна	Педагог-психолог		

2.2.2 Материально-техническое обеспечение программы

Актовый зал

Наименование оборудования, инвентаря, материалов
Маты, зеркала, спортивные коврики, аппаратура.

2.2.3 Информационное обеспечение обучения

Видео источники:

- Мастер-класс. Джаз. Модерн. Г. Пига.(Франция) 2007г;
- Чемпионат мира по хип-хопу. Германия.2006г4
- Чемпионат России по танцевальному шоу. М 2006г;
- Чемпионат мира по танцевальному шоу. Германия. 2006г;
- Тодес- «Ловец снов». М. 2014г

Интернет источники:

1. Видео уроки по хип-хопу, тренер Д. Никитин (7 видео уроков по хипхопу: базовые движения. 3 вида кача: коленями, тазом и корпусом, совмещение простейших передвижений с базовым качем, раннинг мен, крискрос, роллер реббит) <https://dancedb.ru/hip-hop/education/video/382/#tempVideo>

2. Видео уроки по Voguingy https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%92%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%20%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8%20Voguing&path=wizard&parent-reqid=1620728767343690-1252473725307591224100271-production-app-host-sas-web-yp-93&wiz_type=vital&filmId=7148176215207337981

3. Основные принципы модерна <https://danceclubajax.ru/moderndance>

2.3 Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов (ФО и ФОР) по ДООП: опрос, контрольное занятие, концерт, клип, соревнование, фестивали, показательные выступления, презентация творческих работ, самоанализ.

Документальные формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы необходимы для подтверждения достоверности полученных результатов освоения программы и могут быть использованы для проведения анализа результатов.

2.4 Оценочные материалы

- Спектр способов и форм выявления результатов: беседа, опрос, наблюдение, просмотр на репетициях, праздничные мероприятия, концерты, клипы, конкурсы, соревнования;
- спектр способов и форм фиксации результатов: грамоты, дипломы;
- спектр способов и форм предъявления результатов: конкурсы, клипы, праздники, концерты,

демонстрация номеров, соревнования;

2.5 Методические материалы

Обучающиеся начинают освоение программы с выдержки, активности и лидерства в коллективе, так как это обеспечивает приобретение базы знаний и умений, необходимых для дальнейшего освоения ДООП. Система занятий построена следующим образом: в работе с обучающимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, систематичности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Преподаватель на занятиях помогает обучающимся увидеть образ движения, показ движений должен быть точным, подробным и качественным. Техника исполнения является необходимым средством для выполнения любого упражнения, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу обучающего над совершенствованием его исполнительской техники. Особое место занимает работа над координацией движений. Она позволяет избежать травм при выполнении сложных движений, что требует умения распределять внимание.

Занятия проходят в очном режиме, при этом используются методы обучения:

По способу организации занятия:

- словесные – устное объяснений элементов, беседа, диалог, опрос;
- наглядные – показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение, показ (исполнение)

педагогом комбинаций;

- практические – выполнение упражнений обучающимися.

По уровню деятельности студентов:

- объяснительно-иллюстративные – восприятие и усвоение информации;
- репродуктивные – воспроизведение полученных знаний и освоенных способов

деятельности.

По форме организации деятельности обучающихся:

- фронтальные, индивидуально-фронтальные, индивидуальные;
- коллективные, коллективно-групповые, групповые, в парах.

Используемые дидактические материалы:

- Учебные и методические пособия;
- Материалы интернет-сайтов;
- Иллюстрирующие материалы (видеоматериалы)

При проведении занятия необходимо руководствоваться следующими принципами:

- нагрузку увеличивать постепенно;
- чередовать упражнения быстрые и медленные;
- темп исполнения упражнений должен быть медленным с последующим ускорением;
- важно следить за дыханием и самочувствием обучающихся.

2.6 Список использованной литературы

Основная:

1. Антонова Л. В. Фитнес и ваше здоровье. — М.: Вече, 2008. — 192 с.
Аэробика: теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студентов ВУЗов и ССУЗов физ. Культуры / Под общ. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. — М.: ТВТ Дивизион, 2006. — 303 с.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. — СПб.: Люкси, Респекс, 1996. — 256 с.
3. Дункан А. Моя жизнь: мемуары; Танец будущего / Сост. и авт. послесл. И. Я. Романовский. — М.: Фирма «Контракт-ММТ» совмест. сов.-швейц. предприятием «Мосрент», 1992. — 191 с.
4. Захаров Р. В. Искусство балетмейстера. — М.: Искусство, 1954. — 432 с.
- Кох И. Э. Основы сценического движения: учебное пособие. — СПб.: Планета музыки, 2019. — 512 с.
5. Марченков А. Л. Искусство балетмейстера. Эволюция сценических форм танца. Сольный танец: учеб. пособие / А. Л. Марченков, А. И. Марченкова. — Владимир: Изд-во ВлГУ, 2017. — 124 с.
6. Михайлова М. А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения / М. А. Михайлова, Н. В. Воронина. — Ярославль: Академия развития, 2000. — 112 с.
7. Подвижные игры / Сост. И. А. Гирченко. — М.: КГ, 2007. — 256 с.
8. Руднева С. Музыкальное движение: методическое пособие для педагогов музыкально-двигательного воспитания, работающих с детьми дошкольного и младшего школьного возраста / С. Руднева, Э. Фиш. — СПб.: Гуманитарная Академия, 2000. — 320 с.
9. Руднева С. Д. Ритмика: муз. движение: метод. пособие / С. Д. Руднева, Э. М. Фиш. — М.: Просвещение, 1972. — 3334 с.
10. Станиславский К. С. Работа актера над собой. — М.: АСТ, 2018. — 480 с.
11. Шереметьевская Н. Е. Танец на эстраде. — М.: Искусство, 1985. — 412 с.
12. Ястребов Ю. И. От замысла до художественного воплощения: постановка сюжет.-темат. танца. — М.: Сов. Россия, 1978. — 54 с.

Дополнительная:

1. Антонова Л. В. Фитнес и ваше здоровье. — М.: Вече, 2008. — 192 с.
2. Михайлова, Н. В. Воронина. — Ярославль: Академия развития, 2000. — 112 с.
3. Шереметьевская Н. Е. Танец на эстраде. — М.: Искусство, 1985. — 412 с.