

Санкт-Петербургское государственное учреждение
здравоохранения «Детский психоневрологический санаторий
«Комарово»

ПРИНЯТО

Педагогический совет
СПБГБУЗ «ДПС «Комарово»
Протокол № _____ от _____
201

УТВЕРЖДАЮ

Главный врач СПб ГБУЗ
«ДПС «Комарово»
Т.А. Головки _____

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Студии «фитнес и современный танец»**

Возраст обучающихся: 7-15 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик
Педагог
дополнительного образования:
Алексеева В.В.

Санкт-Петербург
2018

Содержание.

1. Пояснительная записка
2. Календарно-тематическое планирование
3. Содержание программы
4. Методическое обеспечение программы
5. Список литературы и интернет ресурсов

Пояснительная записка

Программа студии фитнеса и современного танца разработана в соответствии с **нормативными документами:**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ
- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. №1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г.

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения, в этом детям способствуют занятия фитнесом и современными танцами.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия.

Таким образом, основным фактором, формирующим здоровье учащегося, является его образ жизни, а здоровье, в свою очередь фактор, определяющий эффективность обучения. Основу данной программы составляют важные аспекты, методики и формы работы ведущих хореографов-новаторов в области танцевально-спортивной деятельности: Н.Ю. Оганесян, А.Е. Добраш, В.А. Александров, И.Г. Генслер, А.Юрченко, О.Таран.

Актуальность программы

Актуальность данной программы заключается в систематизации принципов работы с воспитанниками студии в данном направлении. Художественно-эстетическая направленность данной программы прослеживается в том, что изучение воспитанниками современного танца, проходит неразрывно с изучением истории современного хореографического искусства, знакомства с постановками современных балетмейстеров и мировой музыкальной культуры.

Направленность:

Художественно-эстетическая, танцевально-исполнительская деятельность.

Актуальность:

- необходимость организации внеурочной деятельности учащихся 1-8 классов в условиях ФГОС начального и среднего общего образования.
- Воспитание ценностного отношения к собственному здоровью
- Воспитание эстетического отношения к окружающему миру через танцевальное творчество.

Отличительные особенности:

Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы. Данная комплексность основывается на следующих принципах:

- развитие воображения ребёнка через особые формы двигательной активности (изучение простейших танцевальных движений, составляющих основу детских танцев, а также метод – от простого к сложному);
- формирование осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации ребёнка и способность на определённом этапе изучения танцевальных движений не только узнавать мелодию

и ритм танца, но и умение реализовывать их в простейших комбинациях танцевальных движений;

- формирование у детей способностей к взаимодействию в паре и в группе, навыкам выступления, умению понимать друг друга в процессе исполнения танца;
- формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке танцев и подготовке публичного выступления.

Адресат программы – студия фитнеса и современного танца организована при детском психоневрологическом санатории. Возраст обучающихся – 7-15 лет. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Цель:

Формирование у детей и подростков вкуса и системы ценностей в восприятии современной культуры, ознакомление воспитанников с различными стилями исполнения современного танца. Формирование коммуникативных умений и навыков. Приобщение детей к здоровому образу жизни, посредством занятий фитнесом.

Задачи:

- раскрыть творческую индивидуальность воспитанников;
- развить физическую выносливость и силу;
- воспитать умения передавать стиль и манеру исполнения различных течений;
- научить согласовывать свои действия с другими детьми;
- применять методы и формы работы, направленные на удовлетворение потребности в самовыражении;
- привить бытовую и сценическую культуры;
- воспитать уважение к творчеству и труду детей и взрослых;

- формировать общую культуру учащихся;

Условия реализации программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения (10 смен).

Общая продолжительность обучения составляет 100 часов.

Режим занятий

Занятия проводятся 4 раза в неделю (для одной группы) по 0.5 часа.

Количество обучающихся в группе: 10-15 человек. Количество групп варьируется и зависит от общего режима работы санатория.

Во время занятий предусмотрены 5-минутные перерывы для снятия напряжения и отдыха.

Формы занятия: Основной формой работы является спортивно-танцевальное занятие, которое предполагает взаимодействие педагога с детьми и строится на основе индивидуального подхода к ребенку.

Формы организации спортивно-танцевальной деятельности:

- фитнес занятия;
- занятие в определённом стиле современного танца ;
- репетиции;
- выступления, концерты
- открытое занятие

Используемые методы и приёмы обучения:

- наличие эстетического вкуса у педагога
- наглядно-слуховой (прослушивание музыкальных фрагментов)
- наглядно-зрительный (просмотр различных танцевальных направлений и постановок)
- словесный (рассказ о зарождении танцевальных стилей, а также о фитнес-занятиях; их структура, правильность выполнения элементов)

- практический (показ приёмов исполнения, импровизация)
- танцевальные игры
- индивидуальный подход
- закрепление навыков (отработка комбинаций и выступление на сцене)

В ходе реализации программы применяются педагогические технологии.

Содержание программы и песенный репертуар подбираются в соответствии с психофизическими и возрастными особенностями детей. Таким образом, каждому ребёнку предоставляется возможность в соответствии со своими интересами и возможностями выбрать свой образовательный маршрут. При наборе детей специального отбора не предполагается.

Параллельно с учебной деятельностью проходит воспитательный процесс задачами которого является:

- создание дружного коллектива;
- взаимодействие между детьми, педагогом и родителями.

Материально-техническое обеспечение.

- Зал ЛФК оснащенный зеркалами
- Костюмерная
- Актальный зал
- Музыкальный проигрыватель, компьютер, проектор

Оформление концертных номеров:

- Подбор костюмов, в соответствии с тематикой мероприятия
- Обувь для занятий и выступлений
- Реквизит
- Оформление сцены

Обеспечение санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности

- Ознакомление детей с техникой безопасности на занятиях, а также при выступлении на сцене
- Проветривание зала в перерывах между занятиями
- Влажная уборка помещения
- Строгое соблюдение режима обучения и перерывов

Требования к внешнему виду детей:

Одежда должна быть удобная, не сковывать движения, предпочтительно: легенсы, спортивные штаны, футболка, майка.

Обувь мягкая – носочки, чешки, балетки.

Волосы у девочек должны быть аккуратно убраны.

Связь с родителями.

Родители приглашаются на все мероприятия и концерты. Таким образом, они видят, какого результата добились их дети, посещая студию. Физически дети становятся выносливее, посредством занятий фитнесом, а также более артистичными и осваивают новые танцевальные стили. Также многие дети преодолевают «страх сцены».

Планируемые результаты:

Обучение современному танцу, а также занятия фитнесом обеспечивают личностное, познавательное, физическое и творческое развитие учащихся. Дети учатся танцевать в коллективе и индивидуально, соблюдая ритм, темп и музыкальные фазы. Также учатся воспринимать и передавать в движении образ. Понимают и чувствуют ответственность за правильное исполнение в коллективе

Предметными результатами занятий по программе студии фитнеса и современного танца:

- овладение практическими умениями и навыками танцевального творчества;
- овладение основами танцевальной и спортивной культуры

Метапредметными результатами являются:

- овладение способами решения поискового и творческого характера;
- приобретение опыта в танцевальной деятельности

Личностными результатами занятий являются:

- развитие художественного вкуса
- формирование эстетических ценностей
- развитие потребностей опыта творческой деятельности в танцевальном виде искусства

Способы отслеживания результатов освоения образовательной программы.

Для оценки уровня развития ребенка в танцевальной и спортивной сфере 1 раз в смену проводятся концерты и творческие гостиные.

Отслеживание развития личностных качеств ребёнка проводится с помощью танцевальных тренингов, полной релаксации (в конце смены), а также методом наблюдения и опроса.

Основной формой подведения итогов работы являются концертные выступления.

Структура программы дополнительного образования

Основной формой работы являются:

Образовательная деятельность осуществляется по утвержденному расписанию: 4 раза в неделю по 30 минут. Иногда занятия длятся дольше, когда идет подготовка к выступлениям. Дети занимаются в группах от 1 до 15 человек. Количество групп – 6. Руководитель вправе комплектовать группы на свое усмотрение, в зависимости от возраста и физической возможности детей.

Для успешной реализации программы проводятся беседы с детьми в начале смены, осуществляется рассказ о предстоящих праздниках и концертах. Также проводятся танцевальные игры, в ходе которых сразу выявляется лидер и самые активные дети в танцевальной сфере. Прослушивание различной музыки, ознакомление со стилями танца и характерной этому стилю музыки и движений. Просмотр видео фрагментов известных современных танцевальных коллективов также способствует большей заинтересованности детей в данном направлении.

Программа является комплексной, если возникает необходимость – возможна корректировка содержания и времени прохождения танцевального материала.

Основные педагогические принципы:

- **Наглядность**

Показ физических упражнений, танцевальных движений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений.

- **Доступность**

Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень

подготовленности ребенка, соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся.

- **Систематичность**

Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их исполнения.

- **Закрепление навыков**

Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

- **Индивидуальный подход**

Учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.

В программу входят комплексы упражнений:

1. Разогревающие.
2. Развивающие.
4. Тренирующее-обучающие.
5. Восстанавливающие (релаксация, стретчинг).

Структура занятия:

- Вступительное слово.
- Приветствие (поклон).
- Теоретическая часть (если есть).
- Разминка.
- Практическая часть (разучивание танцевальных композиций)
- Закрепление (повторение)
- Стретчинг, релаксация

Возрастные особенности детей.

Дети младшего школьного возраста имеют большой ресурс энергии, им нравятся активные танцы, прыжки и бег. Но также им сложнее запоминать последовательность движений и комбинаций, на отработку номеров уходит большое количество времени. Танцы и физические упражнения для этого возраста ставятся более простые. А также преобладает игровая форма занятий, для заинтересованности детей.

Дети старшего школьного возраста уже имеют хорошую координацию и занятия фитнесом и современными танцами развивают у них другие мышечные группы. Также повышается координация движений, так как работы идет в быстром темпе и перед ними ставятся более сложные танцевальные задачи, некоторые движения даются им в качестве «домашнего задания» так как требуют длительной отработки сначала в медленном темпе, затем в быстром.

Приоритетные задачи этого возраста:

- воспитание интереса, потребности движений под музыку
- обогащение слушательного и двигательного опыта
- воспитание интереса и любви к музыке в процессе совместных игр, движений под музыку со сверстниками, родителями
- развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп (быстрый, медленный), динамику (громко-тихо, регистр (высоко-низко), ритм (ритмическую пульсацию мелодии),
- улучшение физического здоровья

Учебно-тематическое планирование на смену

№ п/п	Раздел, тема занятия			
		теория	практика	общее кол-во часов
Раздел 1. Фитнес и современные танцы				
1	Вводное занятие, знакомство с детьми.	1	1	2
2	Тренировочная работа. Аэробная нагрузка		1	1
3	Изучение базовых элементов различных современных стилей		1	1
Раздел 2. Постановочно-репетиционная работа				
5	Постановочно -репетиционная работа	1	2	3
6	Разучивание и отработка танцевальных номеров		2	2
Раздел 3. Концертная деятельность				
7	Выступление на концертах и мероприятиях санатория		1	1
	итого	2	8	10

Календарный учебный график

Год обучения (10 смен)	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов (на группу)	Режим занятий
1	09.01.2017	08.02.2017	5	10	4р/нед-30м
2	10.02.2017	16.03.2017	5	10	4р/нед-30м
3	18.03.2017	19.04.2017	5	10	4р/нед-30м
4	21.04.2017	26.05.2017	5	10	4р/нед-30м
5	30.05.2017	28.06.2017	5	10	4р/нед-30м
6	29.06.2017	27.07.2017	5	10	4р/нед-30м
7	28.07.2017	27.08.2017	5	10	4р/нед-30м
8	30.09.2017	28.10.2017	5	10	4р/нед-30м
9	31.10.2017	29.11.2017	5	10	4р/нед-30м
10	01.12.2017	29.12.2017	5	10	4р/нед-30м

Календарно-тематическое планирование. 1 смена

№ П П	Раздел, Тема	Теория	Практика	Кол-во часов
1 неделя	1. Фитнес и современный танец 1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Разучивание поклона и танцевальная игра «Круг талантов» 2. Аэробная разминка. Разучивание массовых танцев. 3. Понятие «точек» зала, диагоналей.	1	1	2
2 неделя	2. Учебно-тренировочная работа 1. Фитнес занятия на все группы мышц с правильным распределением нагрузки. Стретчинг 2. Разучивание основных современных танцев санатория. 3. Разучивание базовых элементов различных современных стилей – Хип-хоп, джаз фанк, хаус, вог, контемпорари.		2	2
3 неделя	3. Постановочный процесс 1. Разучивание танцевальных комбинаций 2. Отработка под счет и в темп 3. Разведение танца по рисункам 4. «Чистка» сложных комбинаций		2	2
4 неделя	4. Репетиции 1. Репетиция на сцене, ощущение пространства. ТБ на сцене 2. Общая репетиция 3. Генеральная репетиция 4. Подбор видео оформления к танцам, запись музыки	1	1	2
5 неделя	5. Концертная деятельность 1. Эмоциональный «настрой» на концерт, объяснение правил поведения на концерте. 2. Подбор костюмов. 3. Литературно-музыкальная композиция «Блокадные дни Ленинграда». 4. Итоговое занятие. Повтор всех выученных танцев за смену.		2	2
	Итого:	2	8	10 часов.

Календарно-тематическое планирование. 2 смена

№ П П	Раздел, Тема	Теория	Практика	Кол-во часов
1 неделя	1.Фитнес и современный танец 1.Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Разучивание поклона и танцевальная игра «Круг талантов» 2.Аэробная разминка. Разучивание массовых танцев. 3.Понятие «точек» зала, диагоналей.	1	1	2
2 неделя	2.Учебно-тренировочная работа 1.Фитнес занятия на все группы мышц с правильным распределением нагрузки.Стретчинг 2.Разучивание основных современных танцев санатория. 3. Разучивание базовых элементов различных современных стилей – Хип-хоп, джаз фанк, хаус, вог, контемпорари.		2	2
3 неделя	3.Постановочный процесс 1.Разучивание танцевальных комбинаций 2.Отработка под счет и в темп 3.Разведение танца по рисункам 4. «Чистка» сложных комбинаций		2	2
4 неделя	4.Репетиции 1.Репетиция на сцене, ощущение пространства. ТБ на сцене 2.Общая репетиция 3.Генеральная репетиция 4.Подбор видео оформления к танцам, запись музыки	1	1	2
5 неделя	5.Концертная деятельность 1.Эмоциональный «настрой» на концерт, объяснение правил поведения на концерте. 2. Подбор костюмов. 3.Концерт, посвященный «Международному женскому дню» 4.Итоговое занятие. Повтор всех выученных танцев за смену.		2	2
	Итого:	2	8	10 часов.

Календарно-тематическое планирование. 3 смена

№ П П	Раздел, Тема	Теория	Практика	Кол-во часов
1 неделя	1. Фитнес и современный танец 1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Разучивание поклона и танцевальная игра «Круг талантов» 2. Аэробная разминка. Разучивание массовых танцев. 3. Понятие «точек» зала, диагоналей.	1	1	2
2 неделя	2. Учебно-тренировочная работа 1. Фитнес занятия на все группы мышц с правильным распределением нагрузки. Стретчинг 2. Разучивание основных современных танцев санатория. 3. Разучивание базовых элементов различных современных стилей – Хип-хоп, джаз фанк, хаус, вог, контемпорари.		2	2
3 неделя	3. Постановочный процесс 1. Разучивание танцевальных комбинаций 2. Отработка под счет и в темп 3. Разведение танца по рисункам 4. «Чистка» сложных комбинаций		2	2
4 неделя	4. Репетиции 1. Репетиция на сцене, ощущение пространства. ТБ на сцене 2. Общая репетиция 3. Генеральная репетиция 4. Подбор видео оформления к танцам, запись музыки	1	1	2
5 неделя	5. Концертная деятельность 1. Эмоциональный «настрой» на концерт, объяснение правил поведения на концерте. 2. Подбор костюмов. 3. Концерт «Весеннее настроение» 4. Итоговое занятие. Повтор всех выученных танцев за смену.		2	2
	Итого:	2	8	10 часов.

Календарно-тематическое планирование. 4 смена

№ П П	Раздел, Тема	Теория	Практика	Кол-во часов
1 неделя	1.Фитнес и современный танец 1.Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Разучивание поклона и танцевальная игра «Круг талантов» 2.Аэробная разминка. Разучивание массовых танцев. 3.Понятие «точек» зала, диагоналей.	1	1	2
2 неделя	2.Учебно-тренировочная работа 1.Фитнес занятия на все группы мышц с правильным распределением нагрузки.Стретчинг 2.Разучивание основных современных танцев санатория. 3. Разучивание базовых элементов различных современных стилей – Хип-хоп, джаз фанк, хаус, вог, контемпорари.		2	2
3 неделя	3.Постановочный процесс 1.Разучивание танцевальных комбинаций 2.Отработка под счет и в темп 3.Разведение танца по рисункам 4. «Чистка» сложных комбинаций		2	2
4 неделя	4.Репетиции 1.Репетиция на сцене, ощущение пространства. ТБ на сцене 2.Общая репетиция 3.Генеральная репетиция 4.Подбор видео оформления к танцам, запись музыки	1	1	2
5 неделя	5.Концертная деятельность 1.Эмоциональный «настрой» на концерт, объяснение правил поведения на концерте. 2. Подбор костюмов. 3.Концерт, посвященный Дню Победы. 4.Итоговое занятие. Повтор всех выученных танцев за смену.		2	2
	Итого:	2	8	10 часов.

Календарно-тематическое планирование. 5 смена

№ П П	Раздел, Тема	Теория	Практика	Кол-во часов
1 неделя	1. Фитнес и современный танец 1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Разучивание поклона и танцевальная игра «Круг талантов» 2. Аэробная разминка. Разучивание массовых танцев. 3. Понятие «точек» зала, диагоналей.	1	1	2
2 неделя	2. Учебно-тренировочная работа 1. Фитнес занятия на все группы мышц с правильным распределением нагрузки. Стретчинг 2. Разучивание основных современных танцев санатория. 3. Разучивание базовых элементов различных современных стилей – Хип-хоп, джаз фанк, хаус, вог, контемпорари.		2	2
3 неделя	3. Постановочный процесс 1. Разучивание танцевальных комбинаций 2. Отработка под счет и в темп 3. Разведение танца по рисункам 4. «Чистка» сложных комбинаций		2	2
4 неделя	4. Репетиции 1. Репетиция на сцене, ощущение пространства. ТБ на сцене 2. Общая репетиция 3. Генеральная репетиция 4. Подбор видео оформления к танцам, запись музыки	1	1	2
5 неделя	5. Концертная деятельность 1. Эмоциональный «настрой» на концерт, объяснение правил поведения на концерте. 2. Подбор костюмов. 3. Концерт «Ура, у нас каникулы» 4. Итоговое занятие. Повтор всех выученных танцев за смену.		2	2
	Итого:	2	8	10 часов.

Календарно-тематическое планирование. 6 смена

№ П П	Раздел, Тема	Теория	Практика	Кол-во часов
1 неделя	1. Фитнес и современный танец 1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Разучивание поклона и танцевальная игра «Круг талантов» 2. Аэробная разминка. Разучивание массовых танцев. 3. Понятие «точек» зала, диагоналей.	1	1	2
2 неделя	2. Учебно-тренировочная работа 1. Фитнес занятия на все группы мышц с правильным распределением нагрузки. Стретчинг 2. Разучивание основных современных танцев санатория. 3. Разучивание базовых элементов различных современных стилей – Хип-хоп, джаз фанк, хаус, вог, контемпорари.		2	2
3 неделя	3. Постановочный процесс 1. Разучивание танцевальных комбинаций 2. Отработка под счет и в темп 3. Разведение танца по рисункам 4. «Чистка» сложных комбинаций		2	2
4 неделя	4. Репетиции 1. Репетиция на сцене, ощущение пространства. ТБ на сцене 2. Общая репетиция 3. Генеральная репетиция 4. Подбор видео оформления к танцам, запись музыки	1	1	2
5 неделя	5. Концертная деятельность 1. Эмоциональный «настрой» на концерт, объяснение правил поведения на концерте. 2. Подбор костюмов. 3. Концерт «Дружные ребята» 4. Итоговое занятие. Повтор всех выученных танцев за смену.		2	2
	Итого:	2	8	10 часов.

Календарно-тематическое планирование. 7 смена

№ П П	Раздел, Тема	Теория	Практика	Кол-во часов
1 неделя	1. Фитнес и современный танец 1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Разучивание поклона и танцевальная игра «Круг талантов» 2. Аэробная разминка. Разучивание массовых танцев. 3. Понятие «точек» зала, диагоналей.	1	1	2
2 неделя	2. Учебно-тренировочная работа 1. Фитнес занятия на все группы мышц с правильным распределением нагрузки. Стретчинг 2. Разучивание основных современных танцев санатория. 3. Разучивание базовых элементов различных современных стилей – Хип-хоп, джаз фанк, хаус, вог, контемпорари.		2	2
3 неделя	3. Постановочный процесс 1. Разучивание танцевальных комбинаций 2. Отработка под счет и в темп 3. Разведение танца по рисункам 4. «Чистка» сложных комбинаций		2	2
4 неделя	4. Репетиции 1. Репетиция на сцене, ощущение пространства. ТБ на сцене 2. Общая репетиция 3. Генеральная репетиция 4. Подбор видео оформления к танцам, запись музыки	1	1	2
5 неделя	5. Концертная деятельность 1. Эмоциональный «настрой» на концерт, объяснение правил поведения на концерте. 2. Подбор костюмов. 3. «Минута славы» 4. Итоговое занятие. Повтор всех выученных танцев за смену.		2	2
	Итого:	2	8	10 часов.

Календарно-тематическое планирование. 8 смена

№ П П	Раздел, Тема	Теория	Практика	Кол-во часов
1 неделя	1. Фитнес и современный танец 1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Разучивание поклона и танцевальная игра «Круг талантов» 2. Аэробная разминка. Разучивание массовых танцев. 3. Понятие «точек» зала, диагоналей.	1	1	2
2 неделя	2. Учебно-тренировочная работа 1. Фитнес занятия на все группы мышц с правильным распределением нагрузки. Стретчинг 2. Разучивание основных современных танцев санатория. 3. Разучивание базовых элементов различных современных стилей – Хип-хоп, джаз фанк, хаус, вог, контемпорари.		2	2
3 неделя	3. Постановочный процесс 1. Разучивание танцевальных комбинаций 2. Отработка под счет и в темп 3. Разведение танца по рисункам 4. «Чистка» сложных комбинаций		2	2
4 неделя	4. Репетиции 1. Репетиция на сцене, ощущение пространства. ТБ на сцене 2. Общая репетиция 3. Генеральная репетиция 4. Подбор видео оформления к танцам, запись музыки	1	1	2
5 неделя	5. Концертная деятельность 1. Эмоциональный «настрой» на концерт, объяснение правил поведения на концерте. 2. Подбор костюмов. 3. Праздник «Мисс Осень» 4. Итоговое занятие. Повтор всех выученных танцев за смену.		2	2
	Итого:	2	8	10 часов.

Календарно-тематическое планирование. 9 смена

№ П П	Раздел, Тема	Теория	Практика	Кол-во часов
1 неделя	1. Фитнес и современный танец 1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Разучивание поклона и танцевальная игра «Круг талантов» 2. Аэробная разминка. Разучивание массовых танцев. 3. Понятие «точек» зала, диагоналей.	1	1	2
2 неделя	2. Учебно-тренировочная работа 1. Фитнес занятия на все группы мышц с правильным распределением нагрузки. Стретчинг 2. Разучивание основных современных танцев санатория. 3. Разучивание базовых элементов различных современных стилей – Хип-хоп, джаз фанк, хаус, вог, контемпорари.		2	2
3 неделя	3. Постановочный процесс 1. Разучивание танцевальных комбинаций 2. Отработка под счет и в темп 3. Разведение танца по рисункам 4. «Чистка» сложных комбинаций		2	2
4 неделя	4. Репетиции 1. Репетиция на сцене, ощущение пространства. ТБ на сцене 2. Общая репетиция 3. Генеральная репетиция 4. Подбор видео оформления к танцам, запись музыки	1	1	2
5 неделя	5. Концертная деятельность 1. Эмоциональный «настрой» на концерт, объяснение правил поведения на концерте. 2. Подбор костюмов. 3. Концерт, посвященный Дню народного единства. 4. Итоговое занятие. Повтор всех выученных танцев за смену.		2	2
	Итого:	2	8	10 часов.

Календарно-тематическое планирование. 10 смена

№ П П	Раздел, Тема	Теория	Практика	Кол-во часов
1 неделя	1. Фитнес и современный танец 1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Разучивание поклона и танцевальная игра «Круг талантов» 2. Аэробная разминка. Разучивание массовых танцев. 3. Понятие «точек» зала, диагоналей.	1	1	2
2 неделя	2. Учебно-тренировочная работа 1. Фитнес занятия на все группы мышц с правильным распределением нагрузки. Стретчинг 2. Разучивание основных современных танцев санатория. 3. Разучивание базовых элементов различных современных стилей – Хип-хоп, джаз фанк, хаус, вог, контемпорари.		2	2
3 неделя	3. Постановочный процесс 1. Разучивание танцевальных комбинаций 2. Отработка под счет и в темп 3. Разведение танца по рисункам 4. «Чистка» сложных комбинаций		2	2
4 неделя	4. Репетиции 1. Репетиция на сцене, ощущение пространства. ТБ на сцене 2. Общая репетиция 3. Генеральная репетиция 4. Подбор видео оформления к танцам, запись музыки	1	1	2
5 неделя	5. Концертная деятельность 1. Эмоциональный «настрой» на концерт, объяснение правил поведения на концерте. 2. Подбор костюмов. 3. Новогодний мюзикл. Утренники 4. Итоговое занятие. Повтор всех выученных танцев за смену.		2	2
	Итого:	2	8	10 часов.

Содержание программы

1. Фитнес и современный танец

- Вводное занятие. Знакомство с детьми и их увлечениями.

Ознакомление с техникой безопасности на занятиях.

Разучивание поклона. Поклон – неотъемлемая часть занятия, дети приучаются к дисциплине, выполняется в начале и в конце занятия.

- Игра «Круг талантов». Помогает детям не стесняться своих движений, а также сплачивает группу с первого занятия.

Каждый ребенок придумывает одно движение на 2 счета и затем они учат движение каждого ребенка в кругу. Игра может усложняться в последствии .

- Аэробная разминка – занятие всегда начинается с разминки, тело должно быть максимально разогретым, во избежание различных растяжений и перетренированности определенных групп мышц.
- Массовые танцы. Танцы, которые имеют не сложный набор танцевальных движений, которые почти все дети могут повторить сразу за педагогом.
- «Точки» зала. В танцевальном зале есть 8 точек, дети должны уметь ориентироваться в пространстве и понимать, что такое диагонали. Потому что танцевальные композиции могут иметь различные перестроения и дети не всегда стоят лицом к зеркалу/зрителю.

2. Учебно-тренировочная работа

- Фитнес занятия на все группы мышц, с правильным распределением нагрузки.

Набор фитнес упражнений, таких как - приседания, упражнения на пресс, на формирование мышечного корсета. Составляются после беседы с лечащим врачом о возможной физической нагрузке ребенка.

Стретчинг. Растяжка на все группы мышц в конце каждого занятия.

Мышцы у ребенка становятся более эластичными и нет дискомфорта после физических упражнений, так как мышцы получают правильную нагрузку.

- Разучивание основных современных танцев санатория.

Отработка сложных движений и комбинаций. Репетиция сначала под счет, затем с ускорением темпа.

- Разучивание базовых элементов различных современных стилей – Хип-хоп, джаз фанк, хаус, вог, контемпорари.

Стиль выбирается в зависимости от тематики смены и предстоящего концерта.

Детям предлагается к просмотру видео фрагмент стиля, чтобы они понимали эмоциональную подачу стиля.

Затем начинается разучивание базовых элементов, с последующим усложнением.

3. Постановочный процесс

- Разучивание танцевальных комбинаций

Понятия: «Экспозиция», «завязка», «развитие», «кульминация», финал.

Практика.

Разучивание простых и усложненных танцевальных движений, этюдов к танцам с точным показом, с многократным закреплять танцевальные номера, разбор рисунков постановочного танца.

- Отработка под счет и в темп

Повторение сначала под счет, потом под выбранную музыкальную композицию, танец формируется из заранее выученных танцевальных движений и выстраивается в законченный номер.

- Разведение танца по рисункам

Существуют различные рисунки и перестроения в танце: галочка, птичка, шахматный порядок, прочес, вылет и коридоры, до за до.

Дети должны знать все эти названия и уметь перестраиваться в танце на определенное количество счетов.

- «Чистка» сложных комбинаций

Самый трудный момент в отработке номера, так как идет многократное повторение одно и того же элемента/комбинации, чтобы дети запомнили последовательность движений на каждый счет. Номер доводится до идеала.

4.Репетиции

- Репетиция на сцене, ощущение пространства. ТБ на сцене

Дети по-другому чувствуют себя на сцене, важно провести несколько репетиций на сцене до концерта, чтобы они привыкли к другому покрытию, высоте сцены, они должны знать в какую точку им нужно смотреть при выходе на сцену. Также проговаривается техника безопасности, по какой стороне осуществляется вход и выход со сцены.

- Общая репетиция

Четко выстроенный порядок номеров, дети запоминают когда им выходить, переодеваться на другой номер и учатся взаимодействовать в большом коллективе.

- Генеральная репетиция

Крайняя репетиция перед концертом. Ребята полностью включаются в рабочий процесс, «без подсказок», полный прогон концерта от начала и до конца без пауз.

- Подбор видео оформления к танцам, запись музыки

5.Концертная деятельность

- Эмоциональный «настрой» на концерт, объяснение правил поведения на концерте.
- Подбор костюмов, зависимости от тематики мероприятия.
- Выступление танцевальных групп на концертах, посвященных знаменательным датам, перед родителями и своими сверстниками. Творческий отчет проводится один раз в смену.
- Итоговое занятие. Повтор всех выученных танцев за смену. Подведение итогов смены, беседа, релаксация, тренинги на доверие.

Ожидаемый результат

- Дети овладевают базовыми элементами различных современных стилей
- Вырабатывается выносливость и появляется эластичность мышц
- Развивается координация, умение работать в пространстве и чувствовать своих танцевальных партнеров
- Умение работать в команде
- Формируется навык работы в разных темпах музыки, дети слышат музыкальные акценты
- Умение передавать заданные эмоции, посредством движений
- Знание танцевальных терминов, данных в процессе занятий
- Итоговое выступление на концертах и мероприятиях

Методическое обеспечение программы

1. Ежедневное планирование (план-конспект)
2. Календарно-тематический план на смену
3. Видео-материал для занятий
4. Журнал посещаемости студии
5. Диагностические материалы

Список литературы и интернет ресурсов

1. Александрова Н.А. Танец модерн: пособие для начинающих. – СПб.: Планета музыки, 2007. – 128 с.
2. Барышникова Т.К. Азбука хореографии: Методические указания. – СПб.: Люкси, 1996. – 252 с.
3. Богданов Г.Ф. Работа над музыкально-танцевальной формой хореографического произведения: учебно-методическое пособие. – М.: ВЦХТ, 2008. – 144 с.
4. Дункан А. Моя жизнь. Танец будущего. – М., 1992. – 299 с.
5. Никитин В.Ю. Мастерство хореографа в современном танце. – М.: Издательский дом «Один из лучших», 2008. – 211 с.
6. Никитин В.Ю. Стретчинг в профессиональном обучении современному танцу. – М.: Издательский дом «Один из лучших», 2004. – 315 с.
7. Никитин В.Ю., Шварц И.К. Композиция в современной хореографии: учебно-методическое пособие. – М.: МГУКИ, 2007. – 257 с.
8. Панферов В.И. Пластика современного танца: учебное пособие для преподавателей хореографии и сценического движения, балетмейстеров, студентов. – Челябинск: ЧГИИК, 1996. – 188 с.
9. Полятков С.С. Основы современного танца: учебное пособие. – Ростов на Дону: Феникс, 2006. – 80 с.
10. Худяков С.Н. Всеобщая история танца. – М.: ЭКСМО, 2009. – 606 с.
11. Юрченко А., Таран А., Плотникова Ю. Танец без границ: учебно-методическое пособие, Спб.: Астерион, 2015. – 68 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.horeograf.com/>
2. www.balletclassmusic.com
3. www.dopedu.ru
4. www.dancehelp.ru
5. www.sanatoria.ru
6. www.google.ru
7. www.youtube.com