

2.6 Приложение

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
художественной направленности
«ТАНЦЕВАЛЬНАЯ РИТМИКА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Педагога дополнительного образования
Глинских Виктории Алексеевны
на 2016-2017 учебный год

**Календарно - тематическое планирование
к рабочей программе «Танцевальная ритмика»
1 – го года обучения**

Группа № 1, 2, 3

Количество часов: 58 часа, в неделю 3 часа. Вт, Чт.

Старшая вожатая: Глинских В.А.

Планирование составлено на основе образовательной программы «Ритмика и танец»

Номер Занятия	Раздел	Тема Занятия	Содержание	Ко л. ча со в	Тип занятия (по гл. цели)	Основные методы и формы работы, технология	ЗУН (знания, умения, навыки) ОУУН (общеучебные умения и навыки)	УМК (учебно-методический комплекс)
1 10.01	Вводное занятие	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	Беседа о культуре поведения на занятиях танцами. Инструктаж по технике безопасности.	1	Ознакомительное, теория	Беседа	Культура поведения в местах культуры, знание правил поведения на занятиях танцами	Инструкция по ТБ
2 12.01.	Теоретические основы современных	Теоретические термины базовых шагов и движений.	Основные движения рук. Постановка корпуса. Принцип «шаг – связка – комплекс».	1	комплексное	Словесный Показ	Знание теоретических основ базовых упражнений в современных танцах,	Презентация, видео- и аудиозаписи

3 12.01	Теоретические основы современных базовых шагов и движения,	Изучение базовых комплексов упражнений: основная стойка	Танцевальная разминка. Изучение базовых комплексов упражнений №1	1	комплексное	Словесный Показ	Знание базовых комплексов упражнений;	Аудиозаписи Приложение №3
4 17.01		Упражнение стойка ноги врозь	Танцевальная разминка, изучение базовых комплексов упражнений №1	1	комплексное	Словесный Показ	Знание базовых комплексов упражнений;	Аудиозаписи Приложение №3
5 19.01		Стойка на носках. Входная диагностика	Танцевальная разминка, Изучение базовых комплексов упражнений №2	1	комплексное	Словесный Показ	Знание базовых комплексов упражнений;	Аудиозаписи Приложение №3. Таблица наблюдений
6 19.01		Выполнение упражнений базовых комплексов	Танцевальная разминка, Изучение базовых комплексов упражнений №2	1	комплексное	Словесный Показ	Знание базовых комплексов упражнений;	Аудиозаписи Приложение №3

7 21.01	Теоретически основы силовой подготовки.	Теоретические основы силовой подготовки	Анатомические сведения о строении тела: мышцы спины, живота, рук, ног, шеи, колена, бедра, стопы. Понятие «тяжесть тела», «перенос тяжести тела». Травмобезопасность. Изучение базовых комплексов упражнений №2	1	комплексное	Беседа Словесный Показ	Знание анатомического строения тела, основные понятия, Знание базовых комплексов упражнений;	Презентация Приложение №4
8 26.01		Изучение комплекса упражнений №2	Танцевальная разминка, Изучение базовых упражнений №2	1	комплексное	Словесный Показ	Знание базовых комплексов упражнений;	Аудиозаписи Приложение №3
9 26.01		Практические основы силовой подготовки	Анатомические сведения о строении тела: мышцы спины, живота, рук, ног, шеи, колена, бедра, стопы. Понятие «тяжесть тела», «перенос тяжести тела». Травмобезопасность.	1	комплексное	Словесный Показ	Знание анатомического строения тела.	Презентация
10 31.01		Стрейчинг: растяжка ног в положении стоя	Танцевальная разминка, упражнения на растяжку, стрейчинг. Изучение базовых комплексов упражнений №1	1	комплексное	Словесный Показ	Знание упражнений на растяжку перед силовыми нагрузками.	Аудиозаписи Приложение №3

11 02.02		Стрейчинг в положении сидя	Танцевальная разминка, стрейчинг. упражнение на расслабление и напряжение мышц в положении стоя, сидя, лежа. Изучение базовых комплексов упражнений №1	1	комплексное	Словесный Показ	Умение расслаблять и напрягать мышцы.	Аудиозаписи Приложение №3
12 02.02		Базовые шаги: подскоки ,галоп , с высоким подниманием колена	Танцевальная разминка, Изучение базовых шагов и движений в танце. Изучение базовых комплексов упражнений №1	1	ознакомительное	Словесный Показ	Знание базовых шагов и движений, правильное их выполнение	Аудиозаписи Приложение №3
13 07.02		Танцевальный шаг с носка, подскоки, с откидыванием ног назад	Танцевальная разминка, Повторение для наилучшего закрепления основ базовых шагов и движений в танце. Изучение базовых комплексов упражнений №1	1	комплексное	Словесный Показ	Знание основ базовых шагов и движений, правильное их выполнение, закрепление	Аудиозапись Приложение №3
14 09.02		Упражнения на силовую подготовку мышц шеи .	Танцевальная разминка, стрейчинг. Упражнения «Волшебный карандаш» повороты и наклоны головы вперед, назад, вправо, влево, круговые повороты.	1	комплексное	Словесный Показ	Знание упражнений на развитие мышц шеи и плечевого пояса.	Аудиозаписи Приложение №4

15 09.02		Развитие мышц плечевого пояса.	Танцевальная разминка, стрейчинг. Подвижность плечевого пояса. Развитие мышц и суставов рук. Развитие с Укрепление мышц спины.	1	комплексное	Словесный Показ	Знание и правильное выполнение комплекса силовых упражнений	Аудиозаписи Приложение №4
16 14.02		Развитие мышц спины и живота	Танцевальная разминка, стрейчинг. Подвижность плечевого пояса. Развитие мышц и суставов рук. Укрепление мышц спины. Укрепление мышц живота.	1	комплексное	Словесный Показ	Знание и правильное выполнение упражнений на развитие мышц.	Аудиозаписи Приложение №4
17 16.02		Упражнения на силовую подготовку мышц спины и живота. В динамике	Танцевальная разминка, стрейчинг, повторение всего комплекса силовых элементов, повторение.	1	комплексное	Словесный Показ	Знание и правильное выполнение комплекса силовых упражнений, закрепление.	Аудиозаписи Приложение №4
18 16.02		Травмобезопасность.	Анатомические сведения о строении тела: мышцы спины, живота, рук, ног, шеи, колена, бедра, стопы. Понятие «тяжесть тела», «перенос тяжести тела». Травмобезопасность.	1	комплексное	Словесный Показ	Знание анатомического строения тела, основные понятия	Презентация Приложение №4

19 21.02	Импровизация в современном танце.	Импровизация в танце	Танцевальная разминка, стрейчинг. Понятие импровизации в танце, основные принципы.	1	комплексное	Словесный Показ	Знание теоретических основ современной импровизации.	Презентация
20 21.02		Работа со скоростью-медленный темп	Танцевальная разминка, стрейчинг.Изучение стиля танца «Экспериментал»	1	комплексное	Словесный Показ	Умение легко, спонтанно двигаться под музыку	Аудиозаписи
21 28.02		Экспериментал	Танцевальная разминка, стрейчинг. Изучения стиля танца «Экспериментал»	1	комплексное	Словесный Показ	Умение легко, спонтанно двигаться под музыку	Аудиозаписи
22 02.03		Работа со скоростью: быстрый темп	Танцевальная разминка, стрейчинг. Изучения стиля танца «Экспериментал», показательные соревнования внутри группы.	1	комплексное	Беседа Словесный Показ	Умение легко, спонтанно двигаться под музыку	Аудиозаписи
23 02.03		Работа с предметом	Танцевальная разминка, стрейчинг. Изучения стиля танца «Экспериментал»,	1	комплексное	Беседа Словесный Показ	Умение легко, спонтанно двигаться под музыку с предметом	Аудиозаписи
24 07.03		Работа с предметом и скоростью: медленный темп	Танцевальная разминка, стрейчинг. Изучения стиля танца «Экспериментал», Работа с предметом	1	комплексное	Словесный Показ	Умение легко, спонтанно двигаться под музыку в соответствии с темпом	Аудиозаписи
25 09.03		Работа с предметом и скоростью :умеренный темп	Танцевальная разминка, стрейчинг. Изучения стиля танца «Экспериментал».Работа с предметом	1	комплексное	Словесный Показ	Умение легко, спонтанно двигаться под музыку в соответствии с темпом	Аудиозаписи

26 09.03		Работа с предметом. И скоростью: быстрый темп Промежуточная диагностика	Танцевальная разминка, стрейчинг. Изучения стиля танца «Экспериментал», показательные соревнования внутри группы. Визуальные наблюдения.	1	комплексное	Словесный Показ	Умение легко, спонтанно двигаться под музыку	Аудиозаписи
27 14.03	Изучение основных направлений современного танца в технике движения.	Основные элементы современного танца	Основные шаги и движения направлений танца.	1	комплексное	Словесный Показ	Знание названий направлений стиля танца хип-хоп.	Презентация, видео- и аудиозаписи
28 16.03		Основы стиля «Нью-стаил».	Танцевальная разминка, стрейчинг. Изучение позиций и положения рук и ног в стиле танца «Нью-стаил»	1	комплексное	Зачетная работа	Знание, умение и правильное выполнение стиля танца «Нью-стаил»	Аудиозаписи
29 16.03		Стиль «Нью-стаил». Позиции ног	Зачетная работа по изученному материалу в 1 полугодии Танцевальная разминка, стрейчинг. Изучение позиций и положения ног в стиле танца «Нью-стаил»	1	комплексное	Беседа Словесный Показ	Закрепление всех знаний, полученных в течении года	Контрольные упражнения, опросники, Аудиозаписи
30 21.03		Инструктаж по технике безопасности. История танца	Беседа о культуре поведения на занятиях танцами. Инструктаж по технике безопасности.	1	теория	Словесный Показ	Культура поведения в местах культуры, знание правил поведения на занятиях танцами	Инструкция по охране труда ИОТ-059-2012

31 23.03		Направление «Нью-стаил». Позиции рук	Танцевальная разминка, стрейчинг. Изучение позиций и положения рук в стиле танца «Нью-стаил»	1	комплексное	Беседа Словесный Показ	Знание, умение и правильное выполнение стиля танца «Нью-стаил»	Аудиозаписи
32 23.03		Направление «Нью стаил». Связки	Танцевальная разминка, стрейчинг. Изучение связок в стиле танца «Нью стаил».	1	комплексное	Беседа Словесный Показ	Знание, умение и правильное выполнение стиля танца «Нью стаил».	Аудиозаписи
33 28.03		«Эстрадный танец». Основы	Танцевальная разминка, стрейчинг. Изучение позиций и положения рук в стиле танца «Эстрадный танец»	1	комплексное	Беседа Словесный Показ	Знание, умение и правильное выполнение чтиля танца «Эстрадный танец»	Аудиозаписи
34 30.03		Направление «Эстрадный танец» Постановка ног, рук	Танцевальная разминка, стрейчинг. Изучение позиций и положения ног в стиле танца «Эстрадный танец». Основные позиции постановки ног.	1	комплексное	Беседа Словесный Показ	Знание, умение и правильное выполнение новых изученных элементов	Аудиозаписи
35 30.03		Направление «Хип-хоп». Постановка ног	Танцевальная разминка, стрейчинг. Изучение позиций и положения ног в стиле танца «Хип-хоп»	1	комплексное	Беседа Словесный Показ	Знание, умение и правильное выполнение новых изученных элементов.	Аудиозаписи
36 04.04		«Хип-хоп». Постановка рук.	Танцевальная разминка, стрейчинг. Изучение позиций и положения ног в стиле танца «Хип-хоп»	1	комплексное	Беседа Словесный Показ	Знание, умение и правильное выполнение новых изученных элементов	Аудиозаписи

37 06.04		«Хип-хоп». Базовые шаги.	Танцевальная разминка, стрейчинг. Изучение позиций и положения ног в шагах стиля «Хип-хоп».	1	комплексное	Беседа Словесный Показ	Знание, умение и правильное выполнение новых изученных элементов	Аудиозаписи
38 06.04		Выполнение связок изученных направлений	Танцевальная разминка, стрейчинг. Повторение всех изученных стилей современного танца	1	комплексное	Словесный Показ	Знание, умение и правильное выполнение новых изученных стилей	Аудиозаписи
39 11.04	Танцевальные комплексы.	Танцевальные комплексы	Особенности движения каждого танцевального стиля. Выбор музыкального сопровождения. Форма одежды.	1	комплексное	Беседа Словесный Показ	Умение отличать изученные стили.	Презентация
40 13.04		Движения ног и рук.	Танцевальная разминка, стрейчинг. Разучивание новых связок для танцевального номера	1	комплексное	Словесный Показ	Знание связки танцевального номера	Аудиозаписи
41 13.04		Переходы в номере	Танцевальная разминка, стрейчинг. Перестроение в танцевальном номере	1	комплексное	Словесный Показ	Знание и правильное выполнение перестроения в танце	Аудиозаписи
42 18.04		Перестроение в диагонали	Танцевальная разминка, стрейчинг. Перестроение в танцевальном номере	1	комплексное	Беседа Словесный Показ	Знание и правильное выполнение перестроения в танце	Аудиозаписи
43 20.04		Перестроение в колонну, линию	Танцевальная разминка, стрейчинг. Перестроение в танцевальном номере (задний план, передний план)	1	комплексное	Постановочное занятие	Знание и правильное выполнение переходов в танце	Аудиозаписи

44 20.04	Переходы по прямой линии	Танцевальная разминка, стрейчинг. Переходы в танцевальном номере	1	комплексное	Постановочное занятие	Знание и правильное выполнение переходов в танце	Аудиозаписи
45 25.04	Переходы по диагонали.	Танцевальная разминка, стрейчинг. Переходы в танцевальном номере.	1	комплексное	Постановочное занятие	Знание и правильное выполнение переходов в танце	Аудиозаписи
46 27.04	Выход на сцену	Танцевальная разминка, стрейчинг. Выход в танцевальном номере, отработка	1	комплексное	Беседа Постановочное занятие	Знание и правильное выполнение выхода в танце	Презентация
47 27.04	Финальная точка в танцевальном номере	Танцевальная разминка, стрейчинг. Финальная точка в танцевальном номере, отработка	1	комплексное	Постановочное занятие	Знание и правильное выполнение финальной точки в танце	Аудиозаписи
48 02.05	Правила поведения на сцене .	Правила поведения на сцене, за кулисами, содержание сценического образа.	1	комплексное	Беседа Постановочное занятие	Знание особенностей поведения во время выступления	Аудиозаписи
49 04.05	Правила поведения за кулисами.	Правила поведения на сцене, за кулисами, содержание сценического образа.	1	комплексное	Постановочное занятие	Знание особенностей поведения за кулисами.	Презентация
50 04.05	Круговое перестроение	Танцевальная разминка, стрейчинг. Перестроение в танцевальном номере	1	комплексное	Постановочное занятие	Знание и правильное выполнение перестроения в танце	Аудиозаписи
51 11.05	Перестроение из круга в диагональ.	Танцевальная разминка, стрейчинг. Перестроение в танцевальном номере	1	комплексное	Постановочное занятие	Знание и правильное выполнение перестроения в танце	Аудиозаписи

52 11.05	Перестроение парами	Танцевальная разминка, стрейчинг. Перестроение в танцевальном номере	1	комплексное	Беседа Словесный Показ	Знание и правильное выполнение перестроения в танце	Аудиозаписи
53 16.05	Перестроение колоннами	Танцевальная разминка, стрейчинг. Перестроение в танцевальном номере	1	комплексное	Постановочное занятие	Знание и правильное выполнение перестроения в танце	
54 18.05	Перестроение линиями	Танцевальная разминка, стрейчинг. Перестроение в танцевальном номере	1	комплексное	Постановочное занятие	Знание и правильное выполнение перестроения в танце	Аудиозаписи
55 23.05	Разучивание новой связок (ноги.)	Танцевальная разминка, стрейчинг. Разучивание новых связок для танцевального номера	1	комплексное	Постановочное занятие	Знание связки танцевального номера	Аудиозаписи
56 25.05	Разучивание новой связок (ноги и руки)	Танцевальная разминка, стрейчинг. Разучивание новых связок для танцевального номера	1	комплексное	Постановочное занятие	Знание связки танцевального номера	Презентация
57 25.05	Простые танцевальные комбинации	Танцевальная разминка, стрейчинг. Разучивание новых связок для танцевального номера	1	комплексное	Постановочное занятие	Знание связки танцевального номера	Презентация
58 30.05	Показательные выступления	Зачетная работа по изученному материалу в II полугодии	1	комплексное	Итоговое занятие	Закрепление всех знаний, полученных в течении года	Контрольные упражнения, опросники,

По окончании второго года обучения учащиеся должны:

Знать:

- теоретические основы современных танцев;
- комплексы базовых упражнений;

- основы индивидуальной импровизации;
- танцевальные комплексы.

Уметь:

- выполнять базовые шаги и комплексы упражнений;
- выполнять упражнения на развитие и укрепление мышц;
- правильно растягивать и расслаблять мышцы;
- выполнять движение современных танцевальных стилей;
- оценивать собственные изменения в физическом развитии;
- вырабатывать самоконтроль в физической деятельности;
- вести себя на сцене и за кулис

