

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр детского творчества»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от «31» августа 2022г.

Утверждаю  
Директор МБУ ДО ЦДТ Л.Р.Морозова  
Приказ №224 от «31» августа 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«СТРОНГ»**

**Срок реализации:** до 3 лет  
**Возраст обучающихся** 8-17 лет  
**Автор-составитель:**  
педагог дополнительного  
образования  
Романова Оксана Валентиновна.

г. Щекино,  
2022 г.

## Пояснительная записка

Данная программа разработана в 2010 году. Регулярно дополняется и дорабатывается. Последние изменения внесены в 2022 году в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 26.07.2019 г.); Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (вместе с «СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...») (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 № 62296); Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрирован 29.11.2018 № 52831). Принята на заседании педагогического совета Протокол №1 от 31 августа 2022 года.

**Актуальность** создания данной образовательной программы заключается в значительной популярности хореографии как искусства среди различных возрастных групп, а особенно среди детей дошкольного и младшего школьного возраста, большинство из которых приходят в хореографические коллективы неосознанно, по воле родителей. Родители стремятся привлечь ребенка к занятиям хореографией с самого раннего возраста, они в свою очередь правы: ребенок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников. Однако только от педагога, от методов его преподавания зависит то, с каким интересом будет подходить ребенок к занятиям и каких результатов он достигнет. Данная программа предоставляет широкие возможности обучения основам хореографического искусства.

Программа **направлена** на формирование и развитие у воспитанников таких физических данных, как подвижность, выносливость, сила, ловкость, на развитие танцевальных данных: гибкости, пластичности, танцевальной выворотности, танцевального шага и т. п. Развивается также и познавательный интерес. Умело подобранные упражнения, пляски, игры, воспитывают у детей правильное отношение к окружающему миру, углубляют представление о жизни и труде взрослых, различных явлениях природы.

В образовательном процессе главная роль отводится эстетическому воспитанию. Прививая с ранних лет любовь к искусству танца, к музыке, педагог работает над формированием гармонично развитой личности, учит ребенка запоминать, систематизировать полученные умения и навыки. Кроме того, осваивая даже самый элементарный танцевальный материал, ребенок прикладывает немало усилий и терпения, что формирует в нем такие качества, как воля и упорство.

Таким образом, данная образовательная программа направлена на формирование гармонично и всесторонне развитой личности в процессе овладения искусством танца, развитие художественной одаренности в области танцевально-исполнительского мастерства. Танец является многогранным инструментом комплексного воздействия на личность ребенка:

- Способствует развитию мышечной выразительности тела; формирует фигуру и осанку, устраняет недостатки физического развития, укрепляет здоровье;
- Формирует выразительные двигательные навыки, умение легко, грациозно и координировано танцевать;
- Воспитывает общую музыкальную культуру, развивает слух, темпо-метро-ритм, знание простых музыкальных форм, стиля и характера произведения;

- Обладает важной компенсаторной арт-терапевтической функцией, способствует воспитанию гармонических качеств и коррекции эмоционально-психических расстройств, нарушений общения и межличностного взаимодействия;
- Формирует личностные качества: силу, выносливость, смелость, волю, ловкость, трудолюбие, упорство и целеустремленность;
- Развивает творческие способности детей;
- Воспитывает коммуникативные способности детей;
- Таким образом, именно эти функциональные особенности хореографии определяют актуальность и востребованность данного вида искусства в системе дополнительного образования детей.

**Педагогическая целесообразность** программы определена тем, что данная программа ориентирует обучающегося на приобщение к музыкально-художественной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

**Цель программы:** содействие формированию гармоничной, эстетически развитой личности ребенка, сохранение психофизического здоровья.

**Задачи:**

**образовательные:**

- расширение знаний в области современного хореографического искусства;
- выражение собственных ощущений, используя язык хореографии;
- умение понимать «язык» и красоту движений.

**воспитательные:**

- содействие гармоничному развитию творческой личности ребенка;
- развитие чувства гармонии, чувства ритма;
- совершенствования нравственно- эстетических, духовных и физических потребностей.

**развивающие:**

- развитие гибкости, координации движений;
- развитие психофизических особенностей, способствующих успешной самореализации;
- укрепление физического и психологического здоровья.

Духовное богатство человека, его интеллектуальная и физическая красота основываются на здоровом и гармонично развитом организме человека. Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие не только музыкальных, двигательных навыков, но и прививает основы нравственной культуры: основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, даёт представления об актёрском мастерстве; и, вместе с тем учит сохранять и укреплять здоровье, что является особо актуальным для сегодняшнего дня. В программе предусмотрено три этапа обучения. Она составлена с учётом физических возможностей детей, т.к. набор детей в группы идёт разных возрастов. У детей младшего школьного возраста мышечная сила менее развита, чем у детей 10-12. Это позволит более углубленно пройти материал и даст возможность выявить способности ребёнка. На первом этапе обучения по программе, дети осваивают комплексно-порядковые и ритмические упражнения, имеющие, имеющие целью музыкально - ритмическое развитие обучающихся. В дальнейшем вводятся элементарные движения партерного экзерсиса. Партерный экзерсис позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу трёх целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают выработать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

На втором этапе обучения по программе вводится классический экзерсис, построенный по степени усложнения. Классический экзерсис подготавливает обучающихся к более сложным движениям и физической нагрузке, укрепляет мышцы спины, ног, способствует развитию координации движений. На этом этапе вводятся элементы современного и джаз танца.

На третьем этапе обучения закрепляется освоение хореографической азбуки, вырабатывается правильность и чистота исполнения танцевальных движений, развивается сила, выносливость усложняются элементы современного и джаз танца.

#### **Ожидаемые результаты.**

К концу обучения дети должны:

- применять полученные знания, умения, навыки в области хореографического искусства;
- владеть искусством исполнения классических и - эстрадно-джазовых танцевальных движений;
- уметь импровизировать под любое музыкальное произведение;
- в совершенстве исполнять изученные танцевальные композиции различных жанров.
- владеть основами модерн танца;
- уметь мыслить ассоциативно, научиться свободно импровизировать под любое музыкальное сопровождение;
- в совершенстве владеть полученными знаниями, умениями, навыками в практической деятельности.

Программа предназначена для занятий с детьми в возрасте от 8 до 17 лет.

Наполняемость групп: до 15 человек.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1-2 часа в зависимости от года обучения.

Форма занятий: групповая.

#### **Контроль компетентностей. Критерии оценочной деятельности детей.**

Главным экспертом в оценке личностного и творческого роста обучающихся, конечно, должен быть сам руководитель с помощью метода наблюдения и метода включения детей в хореографическую деятельность.

Механизмом оценки роста и восхождения является «обратная связь» обучающегося и педагога; уровень задач, которые ставят перед собой обучающийся и коллектив: а также достижения не только творческого характера, но и личностного.

Если «обратная связь» от участника передает готовность продолжать тренироваться, учиться, участвовать и это находит выражение в труде и настойчивости, а при этом уровень притязаний личности растет соответственно достижениям, значит с личностью все в порядке, она растет и развивается.

А поскольку танец - творчество коллективное и, если коллектив с удовольствием работает и отдыхает, то его деловое и неформальное общение «здоровое». Если зритель стремится посмотреть выступления хореографического коллектива «Стронг», в коллектив стремятся новые люди, чтобы стать его воспитанниками, значит, творческий организм живет и развивается успешно.

Одной из «экспертных оценок» являются выступления на концертах, участие в районных и областных конкурсах. Беседа с детьми об увиденном, будь то конкурс, фестиваль или концерт, у детей вырабатывается способность улавливать красоту, полученные впечатления учат их сравнивать, сопоставлять, вызывают желание поделиться своими соображениями с взрослыми и ровесниками.

Формирование оценочной деятельности у детей в танцевальном объединении происходит по двум направлениям. Во - первых, благодаря изучению творчества Мастеров, во - вторых, в сопоставлении с тем, как изменились результаты, прежние и настоящие. В объединении «Стронг» не принято сравнивать и сопоставлять «талантливость» работы ровесников. Это может вызвать негативное явление - потерю стремления ребенка подняться в своих знаниях и умениях на более высокую ступень. Соперничество и конкуренция внутри

детского коллектива губительны, так как вместо творчества начинается работа ради первенства, ради успеха.

Диагностика результатов ведётся лично педагогом, с помощью «Таблицы овладения знаниями, умениями и навыками при усвоении программы» и «Таблицы достигаемого уровня развития детей при усвоении программы».

Индивидуальный подход и схема оценки компетентностей обучающихся помогают выявить уровень развития творческих способностей и личностный рост.

**Таблица достигаемого уровня развития детей при усвоении программы  
(в 10 - балльном исчислении).**

Ф.И.О детей	Актерское мастерство	Импровизация	Координация	Развитие физических данных	Изоляция	Классический танец	Техника хип-хоп	Техника джаз-танец

### **Формы и методы проведения занятий**

Занятия проводятся в групповой форме. Основной формой занятий является стандартное хореографическое занятие, также игры, беседы, лекции, репетиции, экскурсии. Все обучающиеся активно участвуют в концертной и конкурсной деятельности.

Для реализации программы используются следующие методы обучения: методы наблюдения, метод показа, повторения, объяснения, разучивание сложного методом временного упрощения, повторения.

#### **Структура занятия.**

Занятие делится на 3 части:

- подготовительную,
- основную
- заключительную.

Основной задачей подготовительной части является организовать и сосредоточить внимание детей и направить все усилия на физическую нагрузку, подготовить мышцы, связки и суставы для нагрузки.

Задачей основной части урока является формирование постановки корпуса, рук, ног, головы, развитие гибкости, шага, прыжка, воспитание начальных элементов координации, развитие силы и выносливости. Исполняются движения от простейших базовых элементов до изучения прыжков и танцевальных комбинаций. При проведении основной части урока необходимо руководствоваться следующими правилами:

- 1) Постепенно увеличивать нагрузку от простых упражнений к более сложным, раскладывая на элементы и постепенно их разучивая.
- 2) Чередовать упражнения с различной нагрузкой мышечных групп: рук, ног, мышц спины.
- 3) Темп движений должен быть медленным с последующим ускорением.

Задачей заключительной части занятия является развитие у детей танцевально-ритмической координации и выразительности. С этой целью рекомендуются различные танцевальные движения, танцевальные связки, отдельные небольшие комбинации.

С первых занятий нужно выработать во всех движениях баланс, т.е. устойчивость. Баланс вырабатывается в течение всех лет обучения. Каждый урок нужно работать над постановкой тела во всех движениях. Постановка корпуса - это фундамент любого движения.

**Учебно-тематический план  
1 год обучения (3 раза в неделю по 1 часу, итого 108 часов)**

№	Наименование	Количество часов		
		теория	практика	итого
1	Введение. Комплектование групп	-	4	4
2	Введение. Инструктаж по технике безопасности	1	-	1
3	Личная гигиена	1	-	1
4	Введение. Изучение поклона.	1	1	2
<b>5.1</b>	<b>Познавательно-воспитательные мероприятия.</b>			
5.1.1	История возникновения и развитие танца. Небольшое путешествие в историю танца (беседа).	6	-	6
5.1.2	История возникновения и развития танца. Музыкальный характер и ритм (беседа).	6	-	6
6	Музыкальная игра: «Ниточка с иглолочкой».	1	2	3
7	Warm up (тренаж). Позиции ног и рук.	-	4	4
8	Партерная гимнастика.	1	10	11
9	Cross. Шаги.	-	6	6
10	Cross. Прыжки.	-	6	6
11	Джаз-гимнастика.	-	6	6
12	Изучение базовых элементов и принципов различных направлений.	2	10	12
13	Комбинация.	-	16	16
14	Постановка номеров.	-	16	16
15	Исполнительская деятельность (концерты, фестивали)	-	8	8
	<b>ИТОГО</b>	<b>17</b>	<b>91</b>	<b>108</b>

## Содержание занятий

### 1. Комплектование групп.

**Практика.** Формирование групп танцевального коллектива в соответствии с возрастом и подготовкой воспитанников. Посещение родительских собраний в школах города с целью комплектования групп наиболее одаренными детьми.

#### 1. Инструктаж по технике безопасности.

**Теория.** Знакомство воспитанников с инструкцией по т/б, о правилах поведения детей в коллективе (объединении) разработанной в ЦДТ.

**Практика.** Опасные «места» в ЦДТ. Экскурсия по ЦДТ с демонстрацией мест наиболее опасных во время отдыха и т.д.

### 3. Личная гигиена.

**Теория.** Познакомить воспитанников коллектива с формой одежды на занятиях коллектива народного танца: научить делать прически (и для мальчиков и для девочек), правильно подбирать обувь для занятий, правильно одеваться. Личная гигиена – что это?

#### 4. Введение.

**Практика.** Изучение поклона.

### 5. Познавательные-воспитательные мероприятия

Темы занятий, заложенные в познавательные-воспитательные мероприятия, реализуются во время школьных каникул, в соответствии с Типовым положением о дополнительном образовании. Каникулярное время разбито на познавательные-воспитательные мероприятия, где проводятся музыкальные игры и беседы, и на мероприятия по проведению различных экскурсий.

#### 5.1. Познавательные-воспитательные мероприятия.

Беседы о хореографии. Тенденции развития современной хореографии. История возникновения танцев.

##### 5.1.1. История возникновения и развитие танца.

Небольшое путешествие в историю танца. Просмотр видеозарисовок, фотографий.

##### 5.1.2. История возникновения и развития танца.

Музыкальный характер и ритм. Прослушивание музыкальных композиций.

### 6. Музыкальная игра: «Ниточка с иголочкой».

**Теория.** Правила игры. Формировать понятие о линии танца, знание музыкальных размеров 2/4, 3/4, 4/4. Понятие о темпе, ритме, динамике и т.д.

**Практика.** Вступление. Рисунок танца. Ходьба на полупальцах.

### 7.Тренаж.

**Практика.** Warm up. Позиции ног и рук.

7.1 Позиции ног (1,2-параллельные,1,2-аут).

7.2 Позиции рук (1,2,3,4,5,6,7,8).

### 8.Партерная гимнастика.

**Практика.** Упражнения для стоп. Упражнения для подвижности суставов. Упражнения для развития гибкости. Продолжение работы по развитию специальных хореографических данных, формированию осанки. Увеличивается скорость исполнения движения, количество повторений каждого упражнения.

### 9.Cross. **Практика.** (Шаги, вращения, прыжки).

- Шаги в джаз манере.
- Связующие шаги.

- Канканирующие шаги

#### **10.Прыжки. Практика.**

- Jump (с двух ног на две).
- Нор (с одной ноги на ту же)
- Прыжки с поджатыми ногами.
- Повороты на двух ногах.
- Прыжки по позициям ног.

#### **11.Джаз-гимнастика.**

##### **Практика.**

- Принцип изоляции.
- Позиции ног (1,2-параллельные,1,2-аут).
- Позиции рук (1,2,3,4,5,6,7,8)Roll down, roll up (закручивание, раскручивание торса)
- Движения по кругу, кресту.
- Curve,arch.
- Body roll вперед, назад, в сторону.
- Flat-back, side stretch.
- Tilt.

#### **12.Изучение базовых элементов.**

##### **Практика.**

Изучение contraction,release.

Принцип спирали корпуса.

Изучение движения – drop (падение).

Изучение движения-swing ( раскачивание)

#### **13.Комбинация.**

**Практика.** Изучение простых танцевальных комбинаций различных по темпу, характеру, уровням, стилям.

#### **14.Постановка номеров.**

**Практика.** Постановка номеров, тренаж репертуара ,подготовка номеров к концертам и конкурсам.

#### **15. Исполнительская деятельность.**

**Практика.** Посещение профессиональных и любительских концертов, конкурсов. Просмотр видеофильмов по хореографии, обсуждение. Выступления на конкурсах и фестивалях.

#### **К концу первого года обучения ребенок должен знать:**

- в классическом танце названия позиций ног и рук;
- музыкальные размеры;
- отличать характер музыки;
- принцип спирали корпуса;
- принцип изоляции;
- позиции ног(1,2-параллельные,1,2-аут);
- позиции рук(1,2,3,4,5,6,7,8)Roll down, roll up (закручивание, раскручивание торса).



**К концу первого года обучения ребенок должен уметь:**

- определять сильную долю;
- ориентироваться в музыкальных размерах;
- грамотно исполнять движения партерной гимнастики;
- показывать первое и второе port de brass.
- показывать 1,2,3,4,5,6,7,8, позиции рук и 1,2-паралельные и 1,2 аут позиции ног.

**Учебно-тематический план**  
**(2 год обучения,**  
**3 раза в неделю по 2 часа, итого 216 часов)**

№	Наименование	Количество часов		
		теория	практика	итого
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности. Физическая подготовка. Силовая тренировка.	1	1	2
2	Физическая подготовка. Силовая тренировка.	0	8	8
3	Введение. Личная гигиена	2	-	2
4	<b>Познавательные-воспитательные мероприятия</b> <b>/ Беседы: «В мире танца»</b>			
4.1	История возникновения современного танца. Творчество М.Бежара. (беседа).	8	-	8
4.1.1	История возникновения и развитие танца. Джаз – танец. (беседа).	8	-	8
4.1.2	История возникновения и развития танца. Афроджас.	8	-	8
5	Warm up (Тренаж). Принцип оппозиции. Принцип изоляции.	2	4	6
6	Warm up (Тренаж).Позиции рук и ног. Классический тренаж.	-	8	8
7	Warm up (Тренаж).Упражнения для корпуса.	2	12	14
8	Warm up (Тренаж). Партерная гимнастика. Растяжка.	-	12	12
9	Cross. Шаги.	-	12	12
10	Cross. Прыжки.	-	12	12
11	Cross. Вращения.	-	12	12
12	Изучение базовых элементов и принципов различных направлений.	2	18	20
13	Комбинация.	-	24	24
14	Постановка номеров		48	48
15	Исполнительская деятельность (концерты, фестивали)		12	12
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	<b>182</b>	<b>216</b>

## Содержание занятий

### 1. Введение. Инструктаж по технике безопасности. Физическая подготовка. Силовая тренировка.

**Теория.** Знакомство воспитанников с инструкцией по т/б, о правилах поведения детей в коллективе (объединении) разработанной в ЦДТ. Опасные «места» в ЦДТ. Экскурсия по ЦДТ с демонстрацией мест наиболее опасных во время отдыха и т.д.

### 2. Физическая подготовка. Силовая тренировка.

**Практика.** Совокупность физических упражнений для прокачки всего тела.

### 3. Личная гигиена.

**Теория.** Познакомить воспитанников коллектива с формой одежды на занятиях коллектива народного танца: научить делать прически (и для мальчиков и для девочек), правильно подбирать обувь для занятий, правильно одеваться.

### 4. Познавательные-воспитательные мероприятия (Беседы: «В мире танца»)

**Теория.** Беседы о хореографии. Тенденции развития современной хореографии. История возникновения танцев.

#### 4.1. История возникновения современного танца.

**Теория.** Творчество М.Бежара (беседа).

#### 4.1.1. История возникновения и развитие танца.

**Теория.** Джаз – танец (беседа).

#### 4.1.2. История возникновения и развитие танца. Афроджаз.

**Теория.** История возникновения и развития Афроджаза.

**Практика.** Афроджаз. Просмотр видеоролика.

### 5. Warm up .Тренаж.

**Практика.** Принцип оппозиции. Принцип изоляции. Изоляция отдельных частей тела - голова, плечевой пояс, грудная клетка, пелвис, кисть, стопа. Движение двух и более центров (например, голова и пелвис вперед-назад)

### 6.Warm up (Тренаж).

**Практика.** Позиции рук и ног. Классический тренаж.

- Releve с demi plie по 1, 2, 5 позиции;
- Demi, grand plie по 1, 2, 5, 4 позиции боком к станку;
- Battement tendus: крестом с 5 позиции, во всех направлениях; с опусканием пятки во 2 позицию без перехода с опорной ноги (позднее с переходом на рабочую ногу) и в 4 поз. Без перехода (позднее с переходом).
- Battement tendus jete: крестом с 5 позиции; pique.
- Rond de jambe par terre en dehors и en dedans на demi plie.
- Battement frappes крестом носком в пол; в позы, с окончанием в demi plie;

- Battement fondus носком в пол (позже на 30 градусов): крестом из 5 позиции.
- Battement releve lent и battement developpe en face на 90 градусов.
- Grand battements jete.
- Растяжка лицом к станку.

#### **Экзерсис на середине зала.**

- demi, grand plie по 1 позиции;
- Освоение основных поз (Croisee, Effacee, 2, 3 port de bras, 1, 2, 3 Arabesque).
- Позиции ног (4-параллельная, twist-позиция).
- Позиции рук (8-открытая, V-позиция, L-позиция).
- Изучение plie по 1 и 2 параллельной позиции
- Постановка корпуса.

#### **7. Warm up (Тренаж).**

**Практика.** Упражнения для корпуса.

-curve; arch; twist; felt back; body roll

#### **8. Warm up. (Тренаж).**

**Практика.** - Партерная гимнастика и упражнения для развития тела.

- упражнения на напряжение и расслабление мышц тела;
- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча, предплечья, развития подвижности локтевого сустава;
- упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов;
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;
- упражнения на улучшение гибкости позвоночника;
- упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;
- упражнения на улучшение гибкости коленных суставов;
- упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц стопы;
- упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага;
- упражнения на исправление осанки.
- упражнения на изоляцию, стрейчинг,
- упражнения в паре для развития подвижности позвоночника.

#### **9. Cross (шаги)**

**Практика.**

- шаги в манере афроджаза.
- шаги с мультипликацией.
- комбинации шагов с прыжком и вращением

#### **10. Cross. Прыжки.**

**Практика.**

- с двух ног на две (jump),
- с одной ноги на другую (leap),
- с одной ноги на ту же ногу (hop),
- прыжки с одной ноги на другую с продвижением (Leap).
- разножка.

- комбинации шагов, шаги с вращением, шаги с прыжком.

### **11. Cross (вращение.)**

#### **Практика.**

- Повороты на одной ноге.
- Повороты по кругу вокруг своей оси.
- Комбинации шаг, шаги с вращением, шаги с прыжком.

### **12.Изучение базовых элементов.**

#### **Практика.**

- Принцип оппозиции.
- Принцип полиритмии.
- Изучение движений в разных уровнях.
- Принцип исполнения движений в стрит-джазе.

### **13. Комбинация.**

**Практика.** Изучение танцевальных комбинаций с различными ритмическими рисунками.

- Танцевальные комбинации с использованием разных ровней.
- Прыжки по позициям ног.

### **14. Постановка номеров.**

#### **Практика.**

Постановка новых номеров. Тренаж репертуара.

### **15. Участие в конкурсах, фестивалях. Исполнительская деятельность.**

**Практика.** Посещение профессиональных и любительских концертов, конкурсов. Просмотр телепередач по хореографии, обсуждение. Выступления на конкурсах и фестивалях.

#### **Ожидаемый результат**

**К концу второго года обучения ребенок должен знать:**

- в джаз-танце названия позиций ног и рук;
- термины в джаз-танце и их значения;

**К концу второго года обучения ребенок должен уметь:**

- показывать у станка элементы классического танца;
- показать основные принципы джаз-танца;
- грамотно исполнять движения партерной гимнастики;
- показывать первое и второе port de brass.
- показывать 1,2,3,4,5,6,7,8, позиции рук и 1,2-паралельные и 1,2 аут позиции ног.

**Учебно-тематический план. 3 год обучения.  
3 раза в неделю по 2 часа, всего 216 часов.**

№	Наименование	Количество часов		
		теория	практика	итого
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности. Физическая подготовка. Силовая тренировка.	1	1	2
2	Физическая подготовка. Силовая тренировка.	0	8	8
3	Введение. Личная гигиена	2	-	2
4	История возникновения и развития танца. Модерн - танец (беседы).	8	-	8
5	История возникновения и развития танца. Словарь терминов.(беседы).	8	-	8
6	История возникновения и развития танца. Социальные танцы. (беседа).	8	-	8
7	Партерная гимнастика.	2	6	8
8	Классический тренаж.	-	18	18
9	Warm up (Тренаж). Движения на развитие координации, растяжки.	-	18	18
10	Cross. Шаги.	-	8	8
11	Cross. Прыжки.	2	16	18
12	Cross. Вращения.	2	16	18
13	Изучение базовых элементов и принципов различных направлений.	6	18	24
14	Комбинация.	-	24	24
15	Постановка номеров.	-	36	36
16	Исполнительская деятельность (концерты, фестивали)	-	8	8
	<b>ИТОГО</b>	<b>40</b>	<b>176</b>	<b>216</b>

## Содержание занятий.

### 1. Введение. Инструктаж по технике безопасности. Физическая подготовка. Силовая тренировка.

**Теория.** Знакомство воспитанников с инструкцией по т/б, о правилах поведения детей в коллективе (объединении) разработанной в ЦДТ. Опасные «места» в ЦДТ. Экскурсия по ЦДТ с демонстрацией мест наиболее опасных во время отдыха и т.д.

### 2. Физическая подготовка. Силовая тренировка.

**Практика.** Совокупность физических упражнений для прокачки всего тела.

### 3.Личная гигиена.

**Теория.** Познакомить воспитанников коллектива с формой одежды на занятиях коллектива народного танца: научить делать прически (и для мальчиков и для девочек), правильно подбирать обувь для занятий, правильно одеваться.

### 4.Познавательные-воспитательные мероприятия.

Темы занятий, заложенные в познавательные-воспитательные мероприятия реализуются во время школьных каникул, в соответствии с Типовым положением о дополнительном образовании. Каникулярное время разбито на познавательные-воспитательные мероприятия, где проводятся музыкальные игры и беседы, и на мероприятия по проведению различных экскурсий

#### 4.1. История возникновения и развития танца.

История возникновения, основные техники танца-модерн.

Модерн - танец (беседы).

#### 5. История возникновения танца. Словарь терминов.

#### 6. История возникновения и развития танца.

**Теория.** Социальные танцы. (Видеофильмы).

Основные направления.

### 7.Партерная гимнастика.

#### **Практика.**

- упражнения на напряжение и расслабление мышц;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для укрепления брюшного пресса;
- упражнения для укрепления мышц спины;
- стрейчинг

### 8.Классический тренаж.

**Практика.** Классический экзерсис на середине зала.

- demi и grand plie
- battement tendus
- battement jete
- rondo de jamb par terre
- battement fondu
- battement frappe
- battement developpe
- grand battement

## 9. Warm up (Тренаж).

**Практика.** Движения на развитие координации. Разогрев в характере джаз танца. Растяжки.

## 10. Cross (шаги).

### **Практика.**

- Шаги по квадрату;
- Трёхшаговые повороты и полуповороты на двух ногах;
- Шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону;
- Шаги из латиноамериканских танцев.

## 11. Cross (Прыжки)

### **Практика.**

- Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали;
- Изучение прыжков классического танца.

## 12. Cross (Вращения)

- Комбинации шагов, прыжков, вращений на разных уровнях.
- Лабильные вращения.
- Повороты на различных уровнях.

## 13. Изучение базовых элементов.

- Принцип замирания (freeze).
- Техника движений hip-hop стиля.
- Техника движений RNB стиля.
- Движения акробатического уровня

## 14. Комбинация.

Развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращения и прыжков.

**15. Постановка номеров.** Постановка номеров, тренаж репертуара, подготовка номеров к конкурсам

## 16. Исполнительская деятельность.

**Практика.** Посещение профессиональных и любительских концертов, конкурсов. Просмотр видеофильмов по хореографии, обсуждение. Выступления на конкурсах и фестивалях.

### **Ожидаемый результат**

**К концу третьего года обучения ребенок должен знать:**

- основные термины и принципы джаз-танца;
- основные термины и принципы хип-хопа;

**К концу третьего года обучения ребенок должен уметь:**

- умение импровизировать в технике джаз-танца;
- уметь составить связку на 32 и 64 такта;
- показывать 1,2,3,4,5,6,7,8, позиции рук и 1,2-паралельные и 1,2 аут позиции ног.



**Учебно-методический комплекс к ДООП «Стронг».**

Год обучения	Дидактические материалы	Инструменты и оборудование	Техническое средства обучения	Электронные и цифровые образовательные ресурсы	Аудио-и видеоматериалы, методические пособия	Список литературы
1	Музыкальные подборки смешанной, символической, физкультурно – спортивной инвентарь, тематические подборки,	Трапик, мяжки, игрушки, гимнастические палки, станок.	Ноутбук, колонки, пульт.	Онлайн программы DAR, Образовательная программа Open Look/	<p>Г. Прибылов Методическое пособие по классическому танцу для педагогов-хореографов младших и средних классов. - М.: АО Талерия”, 1999 г</p> <p>О, Киенко Коммуникативные танцы-игры</p> <p>Протасов М. «Прыг-скок» Ритмика и движения под музыку для детей 5-10 лет. <a href="https://mp3spy.cc/music/детские+танцевальные+игры/">https://mp3spy.cc/music/детские+танцевальные+игры/</a></p> <p>Детские танцевальные игры.</p>	<p><b>1.</b> Фестиваль педагогических идей <a href="http://www.cmas.org/aquathlon">http://www.cmas.org/aquathlon</a></p> <p><b>2.</b> Портал «Ресурсы образования» <a href="http://www.resobr.ru/materials/46/4669/">http://www.resobr.ru/materials/46/4669/</a></p> <p><b>5.</b> Сайт МОУ ДОД «ЦДТ» г. Щекино <a href="http://cdtsheckino.ru">cdtsheckino.ru</a></p> <p><b>3.</b> Все для хореографов <a href="http://www.horeograf.com">http://www.horeograf.com</a>.</p> <p><b>4.</b> Комплексы оздоровительной гимнастики / М: Мозаика-Синтез, 2010.</p> <p><b>5.</b> Джозеф С. Хавилер «Тело танцора»</p> <p><b>6.</b> Журнал «Dance»</p> <p><b>7.</b> Юлия Андреева «Танцетерапия»</p> <p><b>8.</b> Бабунова Т.М. Дошкольная педагогика. - М.. 2007.</p>

2	Физкультура – спортивный инвентарь, Музыкальные подборки	Трапик, станок.	Ноутбук, колонки, пульт.	Онлайн программы DAR, Образовательная программа Open Look/	<p>1) <a href="https://www.youtube.com/channel/UCDbGS0vFLxbdzv8SQIVGUPQ">https://www.youtube.com/channel/UCDbGS0vFLxbdzv8SQIVGUPQ</a> школа танца Online/</p> <p>2) <a href="https://www.hiphop.ru/forum/">https://www.hiphop.ru/forum/</a> Хип хоп форум .</p> <p>3) Г. Прибылов Методическое пособие по классическому танцу для педагогов-хореографов младших и средних классов. - М.: АО Галерия”, 1999 г</p>	<p>1. Школьная библиотека <a href="http://nsportal.ru/shcola/raznoe/library/">http://nsportal.ru/shcola/raznoe/library/</a></p> <p>2. Сайт МОУ ДОД «ЦДТ» г. Щекино <a href="http://cdtsheckino.ru">cdtsheckino.ru</a></p> <p>3. Фестиваль педагогических идей <a href="http://www.cmas.org/a/quathlon">http://www.cmas.org/a/quathlon</a></p> <p>4. Портал «Ресурсы образования» <a href="http://www.resobr.ru/materials/46/4669/">http://www.resobr.ru/materials/46/4669/</a> Джозеф С. Хавилер «Тело танцора» <a href="#">Юлия Андреева</a> «Танцетерапия»</p> <p>7. С.С. Полятков «ОСНОВЫ современного танца»</p> <p>8. «Искусство современного танца»</p>
3	Музыкальные подборки	Трапик	Ноутбук, колонки, пульт.		<p>1. 1) <a href="https://www.youtube.com/channel/UCDbGS0vFLxbdzv8SQIVGUPQ">https://www.youtube.com/channel/UCDbGS0vFLxbdzv8SQIVGUPQ</a> школа танца Online/</p> <p>2) <a href="https://www.hiphop.ru/forum/">https://www.hiphop.ru/forum/</a> Хип хоп форум .</p> <p>3) <a href="#">В. Ю. Никитин</a> «МОДЕРН-ДЖАЗ ТАНЕЦ. Этапы развития. Метод. Техника»</p>	<p>1. Фестиваль педагогических идей <a href="http://www.cmas.org/a/quathlon">http://www.cmas.org/a/quathlon</a></p> <p>2.. Портал «Ресурсы образования» <a href="http://www.resobr.ru/materials/46/4669/">http://www.resobr.ru/materials/46/4669/</a></p> <p>3.. Школьная библиотека <a href="http://nsportal.ru/shcola/raznoe/library/">http://nsportal.ru/shcola/raznoe/library/</a></p> <p>4.. Сайт МОУ ДОД «ЦДТ» г. Щекино <a href="http://cdtsheckino.ru">cdtsheckino.ru</a></p> <p>5.. Все для хореографов <a href="http://www.horeograf.com/">http://www.horeograf.com/</a></p>

						<p>6.«Основы подготовки специалистов хореографов. 1 часть» «Основы подготовки специалистов хореографов. 2 часть» Хип хоп для начинающих.<a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLL0y-mcZnry5z-8jAO3fj65XXgqBjGSvN">https://www.youtube.com/playlist?list=PLL0y-mcZnry5z-8jAO3fj65XXgqBjGSvN</a></p>
--	--	--	--	--	--	---

### Литература для педагогов.

1. Балет. Уроки: Иллюстрированное руководство по официальной балетной программе. – М., 2004.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии.- М., 1999.
3. Боголюбская. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах (учебно- методическое пособие). М., 1982
4. Бондаренко Л. Методика хореографической работы в школе. – Киев, 1985.
5. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. – Спб., 1997.
6. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5-7 лет творчества в танце. –М., 2002. – 120с.
7. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. Словарь пантомимических и танцевальных движений для детей 5-7 лет. – М., 2004. –144 с.
8. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. – М., 2003. – 208с.
9. Жадина О. В., Курамшин В. В. Школа балета Аскольда Макарова. Методика преподавания основ классического танца детям младшего возраста. – Спб., 1996.
10. Загвязинский В.И. Исследовательская деятельность педагога. – М., 2006.
11. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста. М., 2001. – Ч.1. – 112 с.
12. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста. М., 2001. – Ч.2. – 104 с.
13. Лисенкова И.Н. Развитие пластики в современных танцевальных ритмах.- М., 1989.
14. Лихачев Б.Т. Теория эстетического воспитания школьников. – М.: Просвещение, 1985.-176с
15. Мессерер А. Уроки классического танца. – СПб., 2004.
16. Методика учебно-творческой работы в самодеятельном коллективе. – СПб., 1972.
17. Методическое пособие Программа педагога дополнительного образования: от разработки до реализации. Сост. Н. К. Беспятова. – М., 2003.
18. Музыкально-эстетическое воспитание в общеобразовательной школе. - Свердловск, 1966.
19. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. - М., 2001.
20. Педагогическая поддержка ребенка в образовании: уч. пос. для студ. высш. уч. зав./под ред. В.А.Сластенина, И.А.Колесниковой. – М: Изд.центр «Академия», 2006. – 288с.
21. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М., 2000. – 72 с.
22. Прибылов Г.Н. Методические рекомендации и программы по классическому танцу. – М., 1984.
23. Пузыни Т.Г. Педагогические условия формирования авторства подростков в художественной деятельности. Дисс. на соиск. уч. степ. канд. п.н. – М., 2001.
24. Пуртова Т.В и др. Учите детей танцевать.- М., 2003. – 256 с.
25. Степанов Е.Н., Лузина Л.М. Педагогу о современных подходах и концепциях воспитания. – М: ТЦ Сфера, 2002. – 160с.
26. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. СА-ФИ-ДАНСЕ. – Спб., 2001. – 352 с
27. Фольклор – музыка – театр. Под ред. С.Мерзляковой. – М.,1998.
28. Якиманская И.С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе. – М., 2000.
29. Ярмолович Л. Классический танец. 1-2 классы. – Л., 1986.

### **Литература для родителей.**

1. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5-7 лет творчества в танце. – М., 2002. – 120с.
2. Барышникова А. Азбука хореографии. – М., 1999.
3. Детская энциклопедия. Балет. – М., 2001.
4. Дешкова П. Загадки Терпсихоры. - М., 1989.
5. Носова В.В. Балерины. – М., 1983.
6. Уральская В.С. Природа танца. – М., 1981.
7. Уральская В.С. Рождение танца. – М., 1982.

### **Литература для детей:**

1. Барышникова А. Азбука хореографии. – М., 1999.
2. Балет: пер. с англ. – М: ООО «Изд. Астрель», 2003. – 64 с.: ил.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Л., 1980.
4. Вечеслова Т. Я – балерина. – Л. – М. «Искусство», 1966. – 272с.
5. Детская энциклопедия. Балет. – М., 2001.
6. Дешкова П. Загадки Терпсихоры. - М., 1989.
7. Носова В.В. Балерины. – М., 1983.
8. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца. – М., 1985.
9. Прокопов К. Клубные танцы: ОНА. – М.: АСТ. Астрель: Хранитель, 2007. – 119с.
10. Смит Люси. Танцы. Начальный курс. – М., 2001.
11. Тимофеева Н. Мир балета. – М., 1993.
12. Уральская В.С. Природа танца. – М., 1981.
13. Уральская В.С. Рождение танца. – М., 1982.