

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
5.1	Познавательно-воспитательные мероприятия.			
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
	ИТОГО	17	91	108

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	Познавательные-воспитательные мероприятия / Беседы: «В мире танца»			
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
	ИТОГО	34	182	216

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. Афроджас.

Теория. История возникновения и развития Афроджаза.

Практика. Афроджас. 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
	ИТОГО	40	176	216

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/	Г. Прибылов Методическое пособие по классическому танцу для педагогов-хореографов младших и средних классов. - М.: АО Талерия”, 1999 г О, Киенко Коммуникативные танцы-игры Протасов М. «Прыг-скок» Ритмика и движения под музыку для детей 5-10 лет. https://mp3spy.cc/music/детские+танцевальные+игры/ Детские танцевальные игры.	<p>1. Фестиваль педагогических идей http://www.cmas.org/aquathlon</p> <p>2. Портал «Ресурсы образования» http://www.resobr.ru/materials/46/4669/</p> <p>5. Сайт МОУ ДОД «ЦДТ» г. Щекино cdtsheckino.ru</p> <p>3. Все для хореографов http://www.horeograf.com.</p> <p>4. Комплексы оздоровительной гимнастики / М: Мозаика-Синтез, 2010.</p> <p>5. Джозеф С. Хавилер «Тело танцора»</p> <p>6. Журнал «Dance»</p> <p>7. Юлия Андреева «Танцетерапия»</p> <p>8. 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) https://www.youtube.com/channel/UCDbGS0vFLxbdzv8SQIVGUPQ школа танца Online/</p> <p>2) https://www.hiphop.ru/forum/ Хип хоп форум .</p> <p>3) Г. Прибылов Методическое пособие по классическому танцу для педагогов-хореографов младших и средних классов. - М.: АО "Галерея", 1999 г</p>	<p>1. Школьная библиотека http://nsportal.ru/shcola/raznoe/library/</p> <p>2. Сайт МОУ ДОД «ЦДТ» г. Щекино cdtsheckino.ru</p> <p>3. Фестиваль педагогических идей http://www.cmas.org/a/quathlon</p> <p>4. Портал «Ресурсы образования» http://www.resobr.ru/materials/46/4669/ Джозеф С. Хавилер «Тело танцора» Юлия Андреева «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) https://www.youtube.com/channel/UCDbGS0vFLxbdzv8SQIVGUPQ школа танца Online/</p> <p>2) https://www.hiphop.ru/forum/ Хип хоп форум .</p> <p>3) В. Ю. Никитин «МОДЕРН-ДЖАЗ ТАНЕЦ. Этапы развития. Метод. Техника»</p>	<p>1. Фестиваль педагогических идей http://www.cmas.org/a/quathlon</p> <p>2.. Портал «Ресурсы образования» http://www.resobr.ru/materials/46/4669/</p> <p>3.. Школьная библиотека http://nsportal.ru/shcola/raznoe/library/</p> <p>4.. Сайт МОУ ДОД «ЦДТ» г. Щекино cdtsheckino.ru</p> <p>5.. Все для хореографов http://www.horeograf.com/</p>

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