



**Государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 504
с углубленным изучением английского языка
Кировского района Санкт-Петербурга**

РАССМОТРЕНА
На заседании Общего собрания
работников
ГБОУ СОШ № 504
с углубленным
изучением
английского языка Кировского
района Санкт-Петербурга
Протокол № 3
от 30.08.2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБОУ СОШ № 504
с углублённым изучением
английского языка
Кировского района

Санкт-Петербурга
Н.В. Виноградова
от «30» 08 2017 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Основы современного танца

Возраст учащихся: 14-16 лет

Срок реализации: 2 года

Автор - составитель
Педагог дополнительного образования
Антошина В.И.

САНКТ – ПЕТЕРБУРГ

2017

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы – художественно-спортивная.

Данная программа поможет учащимся творчески само-выразиться и проявить себя посредством пластики, ритмики и импровизации, а также послужит развитием физических качеств, таких как гибкость, координация, быстрота, выносливость и сила.

Направлена на:

- формирование и развитие творческих (хореографических) способностей учащихся;
- на приобщение детей к основам хореографического искусства;
- формирование гармонично и всесторонне развитой личности в процессе овладения искусством танца;
- развитие художественной одаренности в области танцевально-исполнительского мастерства.
- физическое развитие и оздоровление ребенка.

Актуальность программы в том, что она охватывает многие отрасли современного хореографического искусства, а также изучение современного танца в образовательных учреждениях особенно важно, т.к. приобщает детей к молодежной культуре в оптимальной форме - под руководством педагога, в стенах образовательного учреждения и способствует физическому развитию и оздоровлению ребенка. К обучению допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Объем и сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 2 года.

Общее количество учебных часов – 144 часа.

Базовый уровень освоения.

Отличительной особенностью программы

Основное предназначение программы состоит не в формировании профессиональных навыков, а в общем развитии ребенка. Танец гармонично формирует тело и активно исправляет физические недостатки, создает прекрасную манеру исполнения и осанку.

Важной отличительной особенностью программы является то, что дети начинают выступать перед зрителями уже с первого года обучения. Это развивает опыт сценической практики, закаляет детей морально, повышает самооценку и развивает мотивацию к обучению.

Другая особенность программы состоит в основных принципах занятий, а именно:

1. Доступность – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая индивидуальные особенности каждого обучаемого.
2. Наглядность – показ упражнений, комбинаций
3. Регулярность занятий, повышение нагрузки, усложнение техники выполнения упражнений.
4. Закрепление навыков – многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно.

Адресат программы.

В объединение принимаются все желающие в возрасте 14– 16 лет.

Педагогическая целесообразность: в ходе занятий по программе будет оказано положительное влияние на развитие познавательных интересов, на социальную активность обучающихся, на раскрытие потенциальных способностей, на формирование художественно-эстетического вкуса.

Цель программы: приобщение детей к искусству современного танца, развитие их художественного вкуса, потребностей и интересов, имеющих общественно значимый характер в молодежной культуре посредством занятий в танцевальном коллективе.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Ознакомить детей с терминологией современного танца, научить использовать ее в работе.
2. Научить выполнять движения одновременно с показом педагога, сохраняя при этом правильное положение корпуса, ног, рук, головы в пространстве (формирование двигательных навыков).
3. Научить самостоятельно отрабатывать отдельные движения и комбинации.
4. Научить выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением.
5. Научить работать импровизированно.
6. Научить работать в коллективе, чувствовать друг друга в танце.

Развивающие:

1. Развитие координации и пластики, необходимой для танцевального исполнения в соответствии с особенностями жанра.
2. Развитие чувства ритма, музыкальности .
3. Развитие воображения, умения передать музыку и содержание образа движением.
4. Развитие творческой инициативы детей

Воспитывающие:

1. Воспитание художественного вкуса.
2. Воспитание позитивного отношения к товарищам, посредством совместной работы на уроках, и концертной деятельности.
3. Воспитание интереса к музыкальному творчеству, хореографии, искусству.
4. Формирование навыков здорового образа жизни.
5. Развитие коммуникативных навыков.

Условия реализации программы:

Специальный отбор в коллектив не проводится (в том числе и учащиеся второго года обучения), если нет медицинских противопоказаний.

Отсутствие у ребенка природных способностей не является основанием для отказа в приеме в объединение.

Занятия проводятся: 1 год обучения- 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия 2 часа. 2 год обучения - 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия 2 часа.

Формы проведения занятий:

Ведущими формами организации образовательного процесса являются практическое и репетиционное занятие. Используются такие формы как: беседа, видео-урок, коллективное посещение концертов, спектаклей, массовых мероприятий. На занятиях наряду с фронтальными методами используются индивидуальная работа, работа в микрогруппах.

Выбор форм, методов и видов деятельности в учебной группе определяется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

- традиционный метод изучение основ музыкального движения, танцевальной техники, построения и разучивание танцевальных комбинаций, постановка танца, отработка движений.

-игровой метод применяется, так как в составе обучающихся составляют дети школьного возраста. Учитывая психологию детей данного возраста, ведущей деятельностью в этот период является игра, многие занятия выстраиваются в форме танцевальных и музыкальных игр.

- инновационный метод представляет собой применение комплексного способа разучивания танцевальных комбинаций, который включает в себя:

- визуальный компонент (наглядная подача материала самим педагогом, знакомство с новыми танцевальными движениями на основе видеоматериала, просмотром образцовых танцевальных коллективов);
- теоретический компонент (объяснение правил выполнения движений с учетом возрастных особенностей детей);
- практический компонент (разучивание и проработка элементов танцевальной комбинации, закрепление путем многократного повторения, тренировка мышечной памяти; на практических занятиях использую видеосъемку);

- рефлексивный компонент (предполагает обращение к видеозаписи практических занятий для анализа и сравнения, что позволяет оценить достоинства и недостатки работы; также дается установка на домашнее задание, мысленный повтор разученных комбинаций).

- фронтальная форма (работа со всеми обучающимися в группе одновременно на репетициях показ, объяснение)

- индивидуальная форма (работа с солистами, постановка сольных номеров, композиций; работа с учащимися, не усвоивших пройденный материал).

- групповая форма (группы формируются с учетом возраста детей, также различаются по половому признаку; группа может насчитывать от 10 до 12 человек; группа может состоять из участников какого-либо танца или этюда);

- коллективная форма (такая форма применяется для проведения сводных репетиций, ансамблей, постановок танцев, где, например, задействовано несколько возрастных групп);

Материально - техническое обеспечение программы.

1. Учебная аудитория;
2. Зеркала;
3. Аудиозаписи;
4. Магнитофон;
5. Спортивная обувь;
6. Облегченная хлопковая форма одежды;
7. Костюмы;
8. Ноутбук.
9. Флеш-накопители.

Планируемые результаты освоения программы:

В результате изучения программы обучающимися должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы, а именно:

- учащиеся приобретут баланс знаний, который дети будут раскрывать, активизировать на занятиях в студии с элементами импровизации;
- получение знаний о различных стилях и направлениях современного танцевального искусства;
- развитие физических качеств (гибкости, ловкости и координации, быстроты, выносливости, силы);
- умение пластично и грациозно двигаться в соответствии с музыкальным сопровождением;
- развитие артистических способностей;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей, работе на результат.

Предметные результаты изучения хореографии отражают опыт учащихся в танцевальной деятельности, а именно:

- устойчивый интерес к танцу в целом, понимание значения танца в жизни человека.
- формирование знаний о роли хореографии для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии танца на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о хореографии и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

-изложение фактов истории развития современного танца, характеристика стилей современных направлений, влияние танцевальных занятий на организм человека;

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

Регулятивные:

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- целеустремлённость и настойчивость в достижении цели

Коммуникативные:

Учащиеся должны уметь:

- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий;
- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия.

Познавательные:

- уметь принимать и сохранять цели и задачи деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах хореографии;
- уметь планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- овладеть навыками искусства танца;
- развить художественный и эстетический вкус;

- гармоничное развитие танцевальных и музыкальных способностей,
- развитие памяти и внимания;

Способы определения результативности:

Наблюдение, собеседование, выполнение творческих заданий

Учебный план
первого года обучения

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. (знакомство с учениками, инструктаж по технике безопасности)	1	1	-	Входной контроль
2.	Танцевальное направление «Хип-Хоп»	29	1	28	Беседа, текущий контроль
3.	Общая физическая подготовка.	6	-	6	Текущий контроль
4.	Кроссфит для детей.	6	-	6	Текущий контроль
5.	Стрейчинг.	3	-	3	Текущий контроль
6.	Репетиционно-постановочная работа.	14	-	14	Промежуточный контроль
7.	Шоу талантов.	1	-	1	Открытые занятия, отчетный концерт
8.	Танцевальное направление «Хаус».	11	1	10	Беседа, текущий контроль
9.	ОФП.	5	-	5	Текущий контроль
10.	Кроссфит для детей.	6	-	6	Текущий

					контроль
11.	Стрейчинг.	6	-	6	Текущий контроль
12.	Репетиционно-постановочная работа.	19	-	19	Промежуточный контроль
13.	Шоу талантов.	1	-	1	Открытые занятия, отчетный концерт, Итоговый контроль
14.	Танцевальное направление «Дэнсхолл».	21	1	20	Текущий контроль
15.	Организация Флешмоба на основе базы движений танцевальных направлений «Хип-Хоп» и «Хаус».	13	-	13	Промежуточный контроль
16.	Флешмоб.	1	-	1	Открытые занятия, отчетный концерт
17.	Итоговый Джэм.	1	-	1	Открытые занятия, отчетный концерт, Итоговый контроль
	Итого:	144	4	140	

**Учебный план
второго года обучения**

№ п/п	Название темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля
1.	Танцевальное направление «Хаус».	11	-	11	Беседа, текущий контроль
2.	ОФП.	5	-	5	Текущий контроль
3.	Кроссфит для детей.	6	-	6	Текущий контроль
4.	Стрейчинг.	6	-	6	Текущий контроль
5.	Репетиционно-постановочная работа.	19	-	19	Промежуточный контроль
6.	Шоу талантов.	1	-	1	Отчетный концерт, Итоговый контроль
7.	Танцевальное направление «Дэнсхолл».	21	1	20	Текущий контроль
8.	Организация Флешмоба на основе базы движений танцевальных направлений «Хаус» и «Дэнсхолл».	13	-	13	Промежуточный контроль
9.	Флешмоб.	1	-	1	Отчетный концерт, Итоговый контроль

10.	Итоговый Джэм.	1	-	1	Отчетный концерт, Итоговый контроль
11.	Танцевальное направление «Хип-Хоп».	25	-	25	Беседа, текущий контроль
12.	Общая физическая подготовка.	6	-	6	Текущий контроль
13.	Кроссфит для детей.	6	-	6	Текущий контроль
14.	Стрейчинг.	3	-	3	Текущий контроль
15.	Танцевальное направление «Вог».	7	1	6	Текущий контроль
16.	Репетиционно-постановочная работа.	11	-	11	Промежуточный контроль
17.	Шоу талантов.	1	-	1	Отчетный концерт, итоговый контроль
18.	Итоговый Джэм.	1	-	1	Отчетный концерт, Итоговый контроль
	Итого:	144	2	142	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10.09	25.05	36	144	
2 год	01.09	25.05	36	144	

Календарно-тематическое планирование 1 года обучения.

№ занятия в году	Дата занятия	Тема занятия	Основное содержание занятия	Кол-во часов
1.		Вводное занятие. Презентация танцевальных направлений «Танцы в большом мире»	Набор в группу, инструктаж по охране труда. Введение в образовательную программу: цели, задачи, режим занятий.	1
		Танцевальное направление «Хип-Хоп»		
2.		История возникновения «Хип-хопа». Презентация.	Знакомство с историей возникновения хип-хоп-аэробики, основные стили. Современные направления молодежной культуры. Хип-хоп культура. История хип-хопа. Просмотр видеоматериалов, слушание музыки (hip-hop, funk, house).	1
3.		Основы направления. База движений.	Знакомство с базой движений данного направления.	1
4.		Определения бита в музыке «Хип-хоп».	Учимся чувствовать и уметь изучать и раскладывать музыку на сильные и слабые части, отличать основу композиции от второстепенных звуков.	1
5.		Groove.	Что такое «groove». Groove – это кач. Учимся качать телом в такт музыке. Практическая работа: упражнения без музыкального сопровождения, под	1

			музыку, упражнения в парах, отработка движений.	
6.		Steps (steps, running steps, reverse steps). Old School.	Разнообразные шаги прямо, назад, вправо, влево, реверсивные, скользящие.	1
7.		Работа головой .	Круговые движения головой, круговые движения головой в горизонтальной плоскости, покачивания головой из стороны в сторону, покачивания головой вперед-назад.	1
8.		Работа плечами, корпусом.	Шейк, движения плечами вперед-назад, движения плечами вверх-вниз, повороты корпусом вправо-влево, наклоны корпуса вперед, наклоны корпуса в стороны	1
9.		Работа руками.	Движение руками вперед, назад, вверх-вниз, движение руками с согнутыми локтями вверх-вниз, в стороны. Вращательные движения руками от плеча вперед-назад.	1
10.		Waves.	Волна руками, волна телом, волна в движении.	1
11.		«Изоляция».	Движение, осуществляемое одной частью тела в одном суставе при неподвижном положении другой	1
12.		Мультипликация.	Движение, раскладывающееся на множество составляющих за одну ритмическую единицу.	1
13.		Party Dance.	Движения, исполняемые коллективно, базовая «растанцовка», на которой строится умение импровизировать.	1
14.		Funk-styles.	Изучение основ «подстиля» и умение акцентировать в движениях мельчайшие нюансы музыки.	1
15.		New Style.	Расслабленный «кач», четкие	1

			движения ног и верхний брейк, многочисленные повороты и невысокие прыжки.	
16.		LA-Style.	Лос-Анджелесский стиль хип-хопа или «Hip-hop choreography», делает большой упор на «перфоманс», т.е. артистизм исполнителя в танце. Танец ориентирован на точность, выразительность и красоту движений.	1
17.		Поппинг (popping).	Резкое напряжение и расслаблении мускул тела, чтобы вызвать фиксацию, остановку, толчок.	1
18.		Локинг (Locking).	Изучение формы танца хип-хопа характеризуется движением, названным лок (lock), замок. Лок – (внезапная пауза) основное движение этой формы танца.	1
19.		Krumping (крамп, krump).	Колебание рук (arm swings), колебания тела (wobbles), топот (stomps).	1
20.		Освоение усложненных движений.	Представление о каждом базовом движении и умение сочетать их в одном танце.	1
21.		Освоение усложненных движений.	Сочетание всех базовых движений под одну музыку. Повторение и отработка основных базовых движений.	1
22.		Освоение усложненных движений.	Повторение и отработка основных базовых движений.	1
23.		Связка № 1 на основе базы движений танц. направления	Изучение комбинации движений на основе базы направления «Хип-Хоп».	1
24.		Связка № 2 на основе базы движений танц.	Изучение комбинации движений на основе базы направления «Хип-Хоп».	1

		направления		
25.		Связка № 3 на основе базы движений танц. направления.	Изучение комбинации движений на основе базы направления «Хип-Хоп».	1
26.		Связка № 4 на основе базы движений танц. направления.	Изучение комбинации движений на основе базы направления «Хип-Хоп».	1
27.		Повторение связок и отработка.	Синхронность, линия, рисунок, симметрия, взаимодействие в микрогруппах. Изучение правильного перехода между связками.	1
28.		Повторение связок и отработка.	Повторение и закрепление материала.	1
29.		Импровизация на основе базы движений данного направления.	Умение чувствовать музыку и двигаться под нее, опираясь на базу движений данного направления.	1
30.		Понятие Jamn.	Джем – дружеская встреча команд, обмен опытом. Прививание самостоятельности.	1
		Общая физическая подготовка.	Набор упражнений на развитие силы и выносливости.	
31.		ОФП. Упражнения на развитие силовых качеств.	Основной набор упражнений: подтягивания, отжимания, приседания.	1
32.		ОФП. Упражнения на развитие выносливости.	Основной набор упражнений: бег, прыжки, подвижные игры.	1
33.		ОФП. Упражнения для физических качеств.	Комплекс упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила,	1

			ловкость и т.д.)	
34.		ОФП. С применением различных предметов.	Развитие физических качеств с применением различных предметов: набивные мячи, скакалка, мячи, обручи и т.д.	1
35.		ОФП. Легкоатлетические упражнения.	Легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 15, 30, 250, метров, прыжки в высоту и длину с места.	1
36.		ОФП. Силовые упражнения.	Упражнения для развития силы, силовой и статической выносливости, - упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения развивающие вестибулярную устойчивость и т.д.	1
37.		Кроссфит для детей.	Знакомство с понятием. Техника выполнения. Функциональный тип тренинга, развивающий силу, выносливость, гибкость и координацию.	1
38.		Кроссфит 1 уровень	4 круга :10 отжиманий, 10 бёрпи, ускорение до стены, линии и обратно, 10 приседаний с собственным весом.	1
39.		Кроссфит 2 уровень	4 круга. 10 бёрпи, 10 скручиваний(пресс), ускорение до стены, линии и обратно, 15 приседаний с выпрыгиванием.	1
40.		Кроссфит 3 уровень.	4 круга. 10 отжиманий, 10 забегов челночного бега, прыжки на скакалке -1 минута, 10 скручиваний(пресс), 10 приседаний с собственным весом.	1
41.		Кроссфит 4 уровень.	5 кругов. 10 бёрпи, ускорение до стены, линии и обратно, 10 отжиманий, 10	1

			скручиваний(пресс),10 приседаний с собственным весом, прыжки на скакалке-1 минута.	
42.		Кроссфит-соревнование.	Конкурс между учениками на быстроту и правильность выполнения основных упражнений 3-х уровней кроссфита для детей.	1
		Стрейчинг.	Упражнения на укрепление и растяжку всех групп мышц	
43.		Основы Стрейчинга.	Техника выполнения основного комплекса упражнений на растяжку мышц.	1
44.		Игровой стрейчинг.	Растяжка всех групп мышц в игровой форме. «Солнышко» - помогает растянуть боковые мышцы туловища, сохраняет гибкость позвоночника, подвижность тазобедренных суставов «Самолёт взлетает» - укрепляет мышцы спины, развивает подвижность тазобедренных и плечевых суставов.	1
45.		Игровой стрейчинг.	«Лодочка» - укрепляет мышцы спины, брюшного пресса. «Дуб» - укрепляем мышцы спины, ног.	1
		Репетиционно-постановочная работа.		
46.		Постановка танца по направлению «Хип Хоп»	Постановка танца и изучение.	1
47.		Изучение и отработка связки №1.	Изучение и отработка связок.	1
48.		Изучение и отработка	Изучение и отработка связок.	1

		связки №2.		
49.		Создание собственных зарисовок на основе изученной базы направления «Хип-Хоп».	Создание собственных зарисовок. Умение создавать связку самостоятельно на основе изученной базы.	1
50.		Повторение и закрепление связки №1	Повторение связок.	1
51.		Повторение и закрепление связки №2	Повторение связок и закрепление материала.	1
52.		Отработка переходов между связками.	Отработка переходов между связками.	1
53.		Работа с изученными связками без зеркала.	Умение работать с изученным материалом без зеркала.	1
54.		Психологическая подготовка выступления перед зрителем.	Психологическая подготовка выступления перед зрителем. Умение работать перед зрителем. Игры на раскрепощение.	1
55.		Актерское мастерство.	Знакомство с системой К. Станиславского. Постановка этюдов, работа над образом.	1
56.		Репетиция всех отработанных связок по направлению «Хип Хоп».	Репетиция танца на месте, где будет проходить выступление.	1
57.		Генеральная репетиция танца в стиле «Хип-Хоп».	Генеральная репетиция на месте выступления.	1
58.		Jamm.	Дружеский танцевальный круг, импровизация, поддержка	1

			командного духа, обмен опытом.	
59.		Танцевальный батл	Танцевальный батл. Танцевальный конкурс на основе импровизации по направлению «Хип Хоп».	1
60.		Шоу талантов.	Выступления учеников с поставленными танцами.	1
		Танцевальное направление «Хаус».		
61.		История возникновения направления «Хаус». Презентация.	Знакомство с направлением. История возникновения. Просмотр презентации.	1
62.		Основы направления. База движений.	Разучивание базы движений направления «Хаус»	1
63.		Jacking.	Быстрое перемещение корпуса, начинающееся с движения таза. Раскачивание туловища вперед-назад напоминает волну и совпадает с ритмом музыки.	1
64.		Footwork (техника ног, футворк).	В этом сложном элементе сочетаются движения ног, навеянные африканскими танцами, четкой и классическим джазом.	1
65.		Lofting (волна, лофтинг).	Сочетание нижнего брейка и акробатического стиля. Движения Lofting мягкие и плавные. Примером Lofting является дайв (dive) – движение к полу, похожие на ныряние в воду.	1
66.		Lofting. Dive.	Движение к полу, похожие на ныряние в воду.	1
67.		Сочетание Jacking, Footwork и Lofting.	Сочетании всех этих трех компонентов для создания точного	1

			образа направления «Хаус».	
68.		Связка № 1 на основе базы движений танц. направления.	Изучение комбинации движений на основе базы направления «Хаус».	1
69.		Связка № 2 на основе базы движений танц. направления.	Изучение следующей комбинации движений на основе базы направления «Хаус».	1
70.		Повторение связок и закрепление материала.	Синхронность, линия, рисунок, симметрия, взаимодействие в микрогруппах. Изучение правильного перехода между связками.	1
71.		Импровизация на основе базы движений данного направления. Джем.	Практика импровизации на основе выученной базы движений. Джем – танцевальный круг, обмен опытом. Прививание самостоятельности.	1
		ОФП		
72.		ОФП. Упражнения для физических качеств.	Комплекс упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д.	1
73.		ОФП. С применением различных предметов.	Развитие физических качеств с применением различных предметов: набивные мячи, скакалка, мячи, обручи и т.д.	1
74.		ОФП. Легкоатлетические упражнения.	Легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 15, 30, 250, метров, прыжки в высоту и длину с места.	1
75.		ОФП. Силовые упражнения.	Упражнения для развития силы, силовой и статической выносливости, - упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения развивающие вестибулярную устойчивость и т.д.	1

76.		ОФП. Игровой стрейтчинг	Упражнения на растяжку всех групп мышц по завершению курса ОФП.	1
77.		Кроссфит для детей.	Функциональный тип тренинга, развивающий силу, выносливость, гибкость и координацию.	1
78.		Кроссфит 1 уровень	4 круга :10 отжиманий, 10 бёрпи, ускорение до стены, линии и обратно, 10 приседаний с собственным весом.	1
79.		Кроссфит 2 уровень	4 круга. 10 бёрпи, 10 скручиваний(пресс), ускорение до стены, линии и обратно, 15 приседаний с выпрыгиванием.	1
80.		Кроссфит 3 уровень.	4 круга. 10 отжиманий, 10 забегов челночного бега, прыжки на скакалке -1 минута, 10 скручиваний(пресс), 10 приседаний с собственным весом.	1
81.		Кроссфит 4 уровень.	5 кругов. 10 бёрпи, ускорение до стены, линии и обратно, 10 отжиманий, 10 скручиваний(пресс), 10 приседаний с собственным весом, прыжки на скакалке-1 минута.	1
82.		Кроссфит-соревнование.	Конкурс между учениками на быстроту и правильность выполнения основных упражнений 3-х уровней кроссфита для детей.	1
83.		Стрейчинг.	Упражнения на укрепление и растяжку всех групп мышц.	1

84.		Основы Стрейчинга.	Техника выполнения основного комплекса упражнений на растяжку мышц.	1
85.		Игровой стрейчинг.	Растяжка всех групп мышц в игровой форме. «Солнышко» - помогает растянуть боковые мышцы туловища, сохраняет гибкость позвоночника, подвижность тазобедренных суставов «Самолёт взлетает» - укрепляет мышцы спины, развивает подвижность тазобедренных и плечевых суставов.	1
86.		Игровой стрейчинг.	«Лодочка» - укрепляет мышцы спины, брюшного пресса. «Дуб» - укрепляем мышцы спины, ног.	1
87.		Jamn.	Дружеский танцевальный круг, импровизация, поддержка командного духа, обмен опытом.	1
88.		Танцевальный батл.	Танцевальный конкурс на основе импровизации по направлению «Хаус».	1
		Репетиционно-постановочная работа.		
89.		Постановка танца по направлению «Хаус».	Постановка танца и изучение.	1
90.		Изучение и отработка связки №1.	Изучение и отработка связки №1.	1
91.		Изучение и отработка связки №1.	Закрепление и отработка связки №1.	1
92.		Изучение и	Закрепление и отработка связки №2.	1

		отработка связки №2.		
93.		Изучение и отработка связки №2.	Изучение и отработка связки №2.	1
94.		Изучение и отработка связки №3.	Закрепление и отработка связки №3.	1
95.		Изучение и отработка связки №4.	Изучение и отработка связки №4.	1
96.		Изучение и отработка связки №4.	Закрепление и отработка связки №4.	1
97.		Создание собственных зарисовок на основе изученной базы направления «Хаус».	Умение создавать связку самостоятельно на основе изученной базы.(Работа в мини-группах).	1
98.		Повторение и закрепление связки №1.	Повторение связок и закрепление материала по изученному.	1
99.		Повторение и закрепление связки №2.	Повторение и закрепление пройденного материала.	1
100.		Повторение композиции по танцевальному направлению «Хип-Хоп».	Повторение материала по танцевальному направлению «Хип-Хоп».	1
101.		Повторение всего материала по двум направлениям.	Повторение номеров по танцевальным направлениям «Хип-Хоп» и «Хаус»	1
102.		Отработка переходов между связками.	Переходы между связками.	1
103.		Работа с изученными связками без зеркала.	Умение работать с изученным материалом без зеркала.	1
104.		Психологическая подготовка	Умение работать перед зрителем	1

		выступления перед зрителем.		
105.		Генеральная репетиция всех отработанных связок по направлению «Хаус».	Репетиция танца на месте, где будет проходить выступление.	1
106.		Ламп.	Дружеский танцевальный круг, импровизация, поддержка командного духа, обмен опытом.	1
107.		Танцевальный батл.	Танцевальный конкурс на основе импровизации по направлению «Хаус».	1
108.		Шоу талантов	Итоговый отчетный концерт.	1
		Танцевальное направление «Дэнсхолл»		
109.		История возникновения стиля.	Знакомство с направлением. История возникновения. Просмотр презентации.	1
110.		Основы направления. База движений.	Знакомство с базой движений данного направления.	1
111.		Ритмика. Определения бита в музыке «Дэнсхолл»	Умение чувствовать и раскладывать музыку на сильные и слабые части, отличать основу композиции от второстепенных звуков.	1
112.		Определения бита в музыке «Дэнсхолл»	Умение чувствовать и раскладывать музыку на сильные и слабые части, отличать основу композиции от второстепенных звуков.	1
113.		Базовые движения.	Изучение базовых движений данного направления. Различные ступы, характерные этому направлению.	1

114.		Cow Foot.	Изучения основ движения ног. Отбивание ритма прямой ногой. Попадание в такт.	1
115.		Bogle.	Основа базовых движений.Круговые движения руками(кисти,локти).	1
116.		Raging Bull.	Разучивание базового движения. Акцент делается на ноги.	1
117.		Wine.	Изучение базового движения. Вращение тазом, проходя по точкам.	1
118.		Вид танцевального направления «Дэнсхолл» Social Dance.	Изучение характера танца. Базовые степы.	1
119.		Log on.	Сдвоенные шаги назад, движения руками в противоход, периодически указывая пальцем на зрителя.	1
120.		Nah linga .	Базовое движение ногами, поочередно правой/левой рисуем круги.	1
121.		Сочетание базовых движений в комбинациях. .	Сочетании всех компонентов для создания точного образа направления «Дэнсхолл».	1
122.		Связка № 1 на основе базы движений танц направления	Изучение комбинации движений на основе базы направления «Дэнсхолл».	1
123.		Связка № 2 на основе базы движений танц направления.	Изучение следующей комбинации движений на основе базы направления «Дэнсхолл».	1
124.		Повторение связок и закрепление материала.	Синхронность, линия, рисунок, симметрия, взаимодействие в микрогруппах. Изучение правильного перехода между связками.	1
125.		Импровизация на основе базы	Практика импровизации на основе выученной базы движений.	1

		движений данного направления.		
126.		Jamn на основе стиля «Дэнсхолл»	Дружеский танцевальный круг, импровизация, поддержка командного духа, обмен опытом.	1
127.		Танцевальный батл.	Танцевальный конкурс на основе импровизации по направлению «Дэнсхолл».	1
128.		Jamn на основе пройденных направлений. «Хип-Хоп», «Хаус», «Дэнсхолл»	Дружеский танцевальный круг, импровизация, поддержка командного духа, обмен опытом.	1
129.		Танцевальный батл	Танцевальный конкурс на основе импровизации по направлениям «Хип-Хоп», «Хаус», «Дэнсхолл».	1
		Организация Флешмоба на основе базы движений танцевальных направлений «Хип-Хоп» и «Хаус».	Постановка единого танца по двум направлениям в виде Флешмоба.	
130.		Изучение и отработка флешмоба.	Постановка и изучение танца.	1
131.		Изучение и отработка флешмоба.	Изучение танца для флешмоба.	1
132.		Часть «Хип-Хоп».	Разучивание новых комбинаций базовых движений.	1
133.		Часть «Хип-Хоп».	Распределение ролей в акции Флешмоба.	1
134.		Часть «Хаус»	Повторение номера «хаус»	1
135.		Часть «Хаус»	Повторение и закрепление материала.	1
136.		Отработка переходов в связках.	Разучивание переходов в связках.	1

137.		Повторение и закрепление материала.	Повторение танцевальных связок.	1
138.		Репетиция Флешмоба.	Репетиция выступления.	1
139.		Репетиция Флешмоба.	Репетиция выступления на месте проведения.	1
140.		Генеральная репетиция Флешмоба.	Итоговая репетиция перед выступлением на месте проведения.	1
141.		Танцевальный батл.	Танцевальный конкурс на основе импровизации по направлению «Хаус».	1
142.		Психологическая подготовка выступления перед зрителем.	Психологическая подготовка учеников к выходу на сцену.	1
143.		Флешмоб.	Итоговое выступление учеников в формате Флешмоба.	1
144.		Итоговый Джэм.	Дружеский танцевальный круг, импровизация, поддержка командного духа, обмен опытом	1
		Всего часов:		144

Содержание программы 1 года обучения.

1. Тема: Вводное занятие. Презентация.

Набор в группу, инструктаж по охране труда. Введение в образовательную программу: цели, задачи, режим занятий.

2. Тема: Танцевальное направление «Хип-Хоп». История возникновения. Презентация.

Знакомство с историей возникновения хип-хоп-аэробики, основные стили. Современные направления молодежной культуры. Хип-хоп культура. История хип-хопа. Практическая работа: просмотр видеоматериалов, слушание музыки (hip-hop, funk, house).

Основы направления. База движений.

Знакомство с базой движений данного направления.

Определения бита в музыке хип-хоп.

Учимся чувствовать и уметь изучать и раскладывать музыку на сильные и слабые части, отличать основу композиции от второстепенных звуков.

Groove

Что такое «groove». Groove – это кач. Учимся качать телом в такт музыке. Практическая работа: упражнения без музыкального сопровождения, под музыку, упражнения в парах, отработка движений.

Steps (steps, running steps, reverse steps) Old School

Разнообразные шаги прямо, назад, вправо, влево, реверсивные, скользящие.

Работа головой

Круговые движения головой, круговые движения головой в горизонтальной плоскости, покачивания головой из стороны в сторону, покачивания головой вперед-назад.

Работа плечами, корпусом

Шейк, движения плечами вперед-назад, движения плечами вверх-вниз, повороты корпусом вправо-влево, наклоны корпуса вперед, наклоны корпуса в стороны

Работа руками

Движение руками вперед, назад, вверх-вниз, движение руками с согнутыми локтями вверх-вниз, в стороны. Вращательные движения руками от плеча вперед-назад.

Перекрестные махи руками впереди. Вращательные движения согнутыми в локте руками перед корпусом.

Waves

Wave - значит «волна». Волна руками, волна телом, волна в движении.

«Изоляция»

Движение, осуществляемое одной частью тела в одном суставе при неподвижном положении другой.

«Мультипликация»- одно движение, раскладывающееся на множество составляющих за одну ритмическую единицу.

Party Dance

Движения, исполняемые коллективно, базовая «растанцовка», на которой строится умение импровизировать.

Funk-styles. Изучение основ «подстиля» и умение акцентировать в движениях мельчайшие нюансы музыки.

New Style

Расслабленный «кач», четкие движения ног и верхний брейк, многочисленные повороты и невысокие прыжки.

LA-Style

Изучение стиля хип-хопа или «Hip-hop choreography», который делает большой упор на «перформанс», т.е. артистизм исполнителя в танце. Танец ориентирован на точность, выразительность и красоту движений.

Поппинг (popping)

Резкое напряжение и расслаблении мускул тела, чтобы вызвать фиксацию, остановку, толчок.

Локинг (Locking)

Изучение формы танца хип-хопа характеризуется движением, названным локом (lock), замок. Лок – (внезапная пауза)основное движение этой формы танца.

Krumping (крамп, krump)

Колебание рук (arm swings), колебания тела (wobbles), топот (stomps).

Освоение усложненных движений

Представление о каждом базовом движении и умение сочетать их в одном танце.

Повторение и отработка основных базовых движений для закрепления материала.

Изучение связок на основе базы движений танцевального направления.

Изучение комбинации движений на основе базы направления «Хип-Хоп».

На изучение материала дается 4 связки для более полного внедрения базовых движений в танец.

Повторение связок и отработка, а именно: синхронность, линия, рисунок, симметрия, взаимодействие в микрогруппах, правильные переходы между связками.

Импровизация на основе базы движений данного направления.

Понятие Jamn.

Джем – дружеский танцевальный круг, импровизация, поддержка командного духа, обмен опытом.

.

3.Тема: Общая физическая подготовка.

Упражнения на развитие силовых качеств.

Основной набор упражнений: подтягивания, отжимания, приседания.

Упражнения на развитие выносливости.

Основной набор упражнений: бег, прыжки, подвижные игры.

ОФП. Упражнения для физических качеств.

Комплекс упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д.)

ОФП. С применением различных предметов.

Развитие физических качеств с применением различных предметов: набивные мячи, скакалка, мячи, обручи и т.д.

ОФП. Легкоатлетические упражнения.

Легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 15, 30, 250, метров, прыжки в высоту и длину с места.

ОФП. Силовые упражнения.

Упражнения для развития силы, силовой и статистической выносливости, - упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения развивающие вестибулярную устойчивость и т.д.

4.Тема: Кроссфит для детей.

Знакомство с понятием. Техника выполнения.

Функциональный тип тренинга, развивающий силу, выносливость, гибкость и координацию.

Кроссфит 1 уровень.

4 круга :10 отжиманий, 10 бёрпи,ускорение до стены, линии и обратно,10 приседаний с собственным весом.

Кроссфит 2 уровень.

4 круга.

10 бёрпи, 10 скручиваний(пресс), ускорение до стены, линии и обратно,15 приседаний с выпрыгиванием.

Кроссфит 3 уровень.

4 круга.

10 отжиманий, 10 забегов челночного бега, прыжки на скакалке -1 минута,10 скручиваний(пресс),10 приседаний с собственным весом.

Кроссфит 4 уровень.

5 кругов.

10 бёрпи, ускорение до стены, линии и обратно, 10 отжиманий, 10 скручиваний(пресс),10 приседаний с собственным весом, прыжки на скакалке-1минута.

Кроссфит-соревнование.

Конкурс между учениками на быстроту и правильность выполнения основных упражнений 4-х уровней кроссфита для детей.

5.Тема: Стрейчинг.

Основы Стрейчинга.

Упражнения на укрепление и растяжку всех групп мышц. Техника выполнения.

Игровой стрейтчинг.

Растяжка всех групп мышц в игровой форме.

«Солнышко» - помогает растянуть боковые мышцы туловища, сохраняет гибкость позвоночника, подвижность тазобедренных суставов

«Самолёт взлетает» - укрепляет мышцы спины, развивает подвижность тазобедренных и плечевых суставов.

«Лодочка» - укрепляет мышцы спины, брюшного пресса.

«Дуб» - укрепляем мышцы спины, ног.

упражнения стретчинга выполняются под музыку.

6. Тема: Репетиционно-постановочная работа.

Постановка танца по направлению «Хип-Хоп»

Изучение и отработка связок.

Создание собственных зарисовок на основе изученной базы направления «Хип Хоп».

Умение создавать связку самостоятельно на основе изученной базы.

Повторение связок.

Отработка переходов между связками.

Работа с изученными связками без зеркала.

Умение работать с изученным материалом без зеркала.

Психологическая подготовка выступления перед зрителем.

Актерское мастерство.

Знакомство с системой К. Станиславского.

Постановка этюдов, работа над образом. Одни из важных моментов занятий – обучение детей основам актерского мастерства. Основные качества, которые необходимо развивать у детей – это внимание, свобода и воображение..

Игры на раскрепощение перед зрителем.

Генеральная репетиция всех отработанных связок по направлению «Хип Хоп».

Репетиция танца на месте, где будет проходить выступление.

Танцевальный батл.

Танцевальный конкурс на основе импровизации по направлению «Хип Хоп».

Jamm.

Дружеский танцевальный круг, импровизация, поддержка командного духа, обмен опытом.

7.Тема: Шоу талантов

Выступления учеников с поставленными танцами и танцевальные батл по завершению.

.

8.Тема: Танцевальное направление «Хаус».

История возникновения направления «Хаус».Презентация.

Знакомство с направлением. История возникновения. Просмотр презентации(видео).

Основы направления. База движений.

Jacking(раскачивание туловища)

Быстрое перемещение корпуса, начинающееся с движения таза. Раскачивание туловища вперед-назад напоминает волну и совпадает с ритмом музыки.

Footwork (техника ног, футворк)

В этом сложном элементе сочетаются движения ног, навеянные африканскими танцами, четкой и классическим джазом.

Lofting (волна, лофтинг)

Сочетание нижнего брейка и акробатического стиля. Движения Lofting мягкие и плавные. Примером Lofting является дайв (dive) – движение к полу, похожие на ныряние в воду

Lofting.Dive.

Движение к полу, похожие на ныряние в воду.

Сочетание Jacking, Footwork и Lofting.

Сочетании всех этих трех компонентов для создания точного образа направления «Хаус».

Связки на основе базы движений танцевального направления

Изучение комбинации движений на основе базы направления «Хаус».

Синхронность, линия, рисунок, симметрия, взаимодействие в микрогруппах. Изучение правильного перехода между связками.

Импровизация на основе базы движений данного направления.

Понятие Jamn.

Джем – дружеская встреча команд, обмен опытом. Прививание самостоятельности.

9.Тема: Общая физическая подготовка.

ОФП. Упражнения для физических качеств.

Комплекс упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д.

ОФП. С применением различных предметов.

Развитие физических качеств с применением различных предметов: набивные мячи, скакалка, мячи, обручи и т.д.

ОФП. Легкоатлетические упражнения.

Легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 15, 30, 250, метров, прыжки в высоту и длину с места.

ОФП. Силовые упражнения.

Упражнения для развития силы, силовой и статистической выносливости, - упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения развивающие вестибулярную устойчивость и т.д.

ОФП. Игровой стрейчинг.

Упражнения на растяжку всех групп мышц по завершению курса ОФП.

10.Тема: Кроссфит для детей.

Знакомство с понятием. Техника выполнения.

Функциональный тип тренинга, развивающий силу, выносливость, гибкость и координацию.

Кроссфит 1 уровень.

4 круга :10 отжиманий, 10 бёрпи,ускорение до стены, линии и обратно,10 приседаний с собственным весом.

Кроссфит 2 уровень.

4 круга.

10 бёрпи, 10 скручиваний(пресс), ускорение до стены, линии и обратно,15 приседаний с выпрыгиванием.

Кроссфит 3 уровень.

4 круга.

10 отжиманий, 10 забегов челночного бега, прыжки на скакалке -1 минута,10 скручиваний(пресс),10 приседаний с собственным весом.

Кроссфит 4 уровень.

5 кругов.

10 бёрпи, ускорение до стены, линии и обратно, 10 отжиманий, 10 скручиваний(пресс),10 приседаний с собственным весом, прыжки на скакалке-1минута.

Кроссфит-соревнование.

Конкурс между учениками на быстроту и правильность выполнения основных упражнений 4-х уровней кроссфита для детей.

11.Тема: Стрейчинг.

Основы Стрейчинга

Упражнения на укрепление и растяжку всех групп мышц. Техника выполнения.

Игровой стрейтчинг.

Растяжка всех групп мышц в игровой форме.

«Солнышко» - помогает растянуть боковые мышцы туловища, сохраняет гибкость позвоночника, подвижность тазобедренных суставов

«Самолёт взлетает» - укрепляет мышцы спины, развивает подвижность тазобедренных и плечевых суставов.

«Лодочка» - укрепляет мышцы спины, брюшного пресса.

«Дуб» - укрепляем мышцы спины, ног.

упражнения стрейтчинга выполняются под музыку.

12.Тема: Репетиционно-постановочная работа.

Постановка танца по направлению «Хаус».

Изучение и отработка связок.

Создание собственных зарисовок на основе изученной базы направления «Хаус».

Умение создавать связку самостоятельно на основе изученной базы.

Повторение связок и закрепление материала по изученному.

Повторение всего материала по двум направлениям.

Повторение номеров по танцевальным направлениям «Хип-Хоп» и «Хаус».

Отработка переходов между связками.

Работа с изученными связками без зеркала.

Умение работать с изученным материалом без зеркала.

Психологическая подготовка выступления перед зрителем.

Генеральная репетиция всех отработанных связок по направлению «Хаус».

Репетиция танца на месте, где будет проходить выступление.

Jamm.

Дружеский танцевальный круг, импровизация, поддержка командного духа, обмен опытом.

Танцевальный батл.

Танцевальный конкурс на основе импровизации по направлению «Хаус».

Игры на раскрепощение перед зрителем.

13. Тема: Шоу талантов

Выступления учеников с поставленными танцами и танцевальные батл по завершению

14. Тема: Танцевальное направление «Дэнсхолл»

История возникновения стиля.

Знакомство с направлением. Просмотр презентации.

Знакомство с базой движений данного направления.

Ритмика. Определения бита в музыке «Дэнсхолл».

Умение чувствовать и раскладывать музыку на сильные и слабые части, отличать основу композиции от второстепенных звуков.

Базовые движения.

Изучение базовых движений данного направления. Различные ступи, характерные этому направлению.

Cow Foot.

Изучения основ движения ног. Отбивание ритма прямой ногой. Попадание в такт.

Bogle.

Основа базовых движений. Круговые движения руками (кисти, локти).

Raging Bull.

Разучивание базового движения. Акцент делается на ноги.

Wine.

Изучение базового движения. Вращение тазом, проходя по точкам.

Вид танцевального направления «Дэнсхолл» Social Dance

Изучение характера танца. Базовые шаги.

Log on.

Сдвоенные шаги назад, движения руками в противоход, периодически указывая пальцем на зрителя.

Nah linga .

Базовое движение ногами, поочередно правой/левой рисуем круги.

Сочетание базовых движений в комбинациях.

Сочетания всех компонентов для создания точного образа направления «Дэнсхолл».

Изучение связок на основе базы движений танцевального направления.

Повторение связок и закрепление материала

Синхронность, линия, рисунок, симметрия, взаимодействие в микрогруппах. Изучение правильного перехода между связками.

Импровизация на основе базы движений данного направления.

Jamn на основе стиля «Дэнсхолл».

Дружеский танцевальный круг, импровизация, поддержка командного духа, обмен опытом.

Танцевальный батл.

Танцевальный конкурс на основе импровизации по направлению «Дэнсхолл».

Jamn на основе пройденных направлений.

«Хип-Хоп», «Хаус», «Дэнсхолл»

Танцевальный батл.

Танцевальный конкурс на основе импровизации по направлениям «Хип-Хоп», «Хаус», «Дэнсхолл».

15.Тема: Организация Флешмоба на основе базы движений танцевальных направлений «Хип-Хоп» и «Хаус».

Постановка единого танца по двум направлениям.

Изучение и отработка флешмоба.

Отработка переходов в связках.

Повторение и закрепление материала.

Репетиция Флешмоба.

Генеральная репетиция Флешмоба на месте проведения.

Психологическая подготовка учеников к выходу на сцену.

16.Тема:Флешмоб

Итоговое выступление учеников в формате Флешмоба.

Итоговый Джэм.

Дружеский танцевальный круг, импровизация, поддержка командного духа, обмен опытом.

Календарно-тематическое планирование 2 года обучения.

№ занятия в году	Дата занятия	Тема занятия	Основное содержание занятия	Кол-во часов
		Танцевальное направление «Хаус».		
1.		Основы направления. База движений.	Разучивание базы движений направления «Хаус»	1
2.		Jacking.	Быстрое перемещение корпуса, начинающееся с движения таза. Раскачивание туловища вперед-назад напоминает волну и совпадает с ритмом музыки.	1
3.		Footwork (техника ног, футворк).	В этом сложном элементе сочетаются движения ног, навеянные африканскими танцами, четкой и классическим джазом.	1
4.		Lofting (волна, лофтинг).	Сочетание нижнего брейка и акробатического стиля. Движения Lofting мягкие и плавные. Примером Lofting является дайв (dive) – движение к полу, похожие на ныряние в воду.	1
5.		Lofting. Dive.	Движение к полу, похожие на ныряние в воду.	1
6.		Сочетание Jacking, Footwork и Lofting.	Сочетании всех этих трех компонентов для создания точного образа направления «Хаус».	1
7.		Связка № 1 на основе базы движений танц. направления.	Изучение комбинации движений на основе базы направления «Хаус».	1

8.		Связка № 2 на основе базы движений танц. направления.	Изучение следующей комбинации движений на основе базы направления «Хаус».	1
9.		Повторение связок и закрепление материала.	Синхронность, линия, рисунок, симметрия, взаимодействие в микрогруппах. Изучение правильного перехода между связками.	1
10.		Импровизация на основе базы движений данного направления. Джем.	Практика импровизации на основе выученной базы движений. Джем – танцевальный круг, обмен опытом. Прививание самостоятельности.	1
		ОФП		
11.		ОФП. Упражнения для физических качеств.	Комплекс упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д.	1
12.		ОФП. С применением различных предметов.	Развитие физических качеств с применением различных предметов: набивные мячи, скакалка, мячи, обручи и т.д.	1
13.		ОФП. Легкоатлетические упражнения.	Легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 15, 30, 250, метров, прыжки в высоту и длину с места.	1
14.		ОФП. Силовые упражнения.	Упражнения для развития силы, силовой и статической выносливости, - упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения развивающие вестибулярную устойчивость и т.д.	1
15.		ОФП. Игровой стрейтчинг	Упражнения на растяжку всех групп мышц по завершению курса ОФП.	1
16.		Кроссфит для детей.	Функциональный тип тренинга, развивающий силу, выносливость, гибкость и координацию.	1

17.		Кроссфит 1 уровень	4 круга :10 отжиманий, 10 бёрпи, ускорение до стены, линии и обратно, 10 приседаний с собственным весом.	1
18.		Кроссфит 2 уровень	4 круга. 10 бёрпи, 10 скручиваний(пресс), ускорение до стены, линии и обратно, 15 приседаний с выпрыгиванием.	1
19.		Кроссфит 3 уровень.	4 круга. 10 отжиманий, 10 забегов челночного бега, прыжки на скакалке -1 минута, 10 скручиваний(пресс), 10 приседаний с собственным весом.	1
20.		Кроссфит 4 уровень.	5 кругов. 10 бёрпи, ускорение до стены, линии и обратно, 10 отжиманий, 10 скручиваний(пресс), 10 приседаний с собственным весом, прыжки на скакалке-1 минута.	1
21.		Кроссфит-соревнование.	Конкурс между учениками на быстроту и правильность выполнения основных упражнений 3-х уровней кроссфита для детей.	1
22.		Стрейчинг.	Упражнения на укрепление и растяжку всех групп мышц.	1
23.		Основы Стрейчинга.	Техника выполнения основного комплекса упражнений на растяжку мышц.	1
24.		Игровой стрейчинг.	Растяжка всех групп мышц в игровой форме. «Солнышко» - помогает растянуть боковые мышцы туловища, сохраняет гибкость позвоночника, подвижность тазобедренных суставов «Самолёт взлетает» - укрепляет	1

			мышцы спины, развивает подвижность тазобедренных и плечевых суставов.	
25.		Игровой стрейчинг.	«Лодочка» - укрепляет мышцы спины, брюшного пресса. «Дуб» - укрепляем мышцы спины, ног.	1
26.		Jamn.	Дружеский танцевальный круг, импровизация, поддержка командного духа, обмен опытом.	1
27.		Танцевальный батл.	Танцевальный конкурс на основе импровизации по направлению «Хаус».	1
		Репетиционно-постановочная работа.		
28.		Постановка танца по направлению «Хаус».	Постановка танца и изучение.	1
29.		Изучение и отработка связки №1.	Изучение и отработка связки №1.	1
30.		Изучение и отработка связки №1.	Закрепление и отработка связки №1.	1
31.		Изучение и отработка связки №2.	Закрепление и отработка связки №2.	1
32.		Изучение и отработка связки №2.	Изучение и отработка связки №2.	1
33.		Изучение и отработка связки №3.	Закрепление и отработка связки №3.	1
34.		Изучение и отработка связки №4.	Изучение и отработка связки №4.	1
35.		Изучение и отработка связки №4.	Закрепление и отработка связки №4.	1
36.		Создание собственных	Умение создавать связку	1

		зарисовок на основе изученной базы направления «Хаус».	самостоятельно на основе изученной базы.(Работа в мини-группах).	
37.		Повторение и закрепление связки №1.	Повторение связок и закрепление материала по изученному.	1
38.		Повторение и закрепление связки №2.	Повторение и закрепление пройденного материала.	1
39.		Повторение композиции по танцевальному направлению «Хаус».	Повторение материала по танцевальному направлению «Хаус».	1
40.		Повторение всего материала по направлению.	Повторение номеров по танцевальному направлению «Хаус»	1
41.		Отработка переходов между связками.	Переходы между связками.	1
42.		Работа с изученными связками без зеркала.	Умение работать с изученным материалом без зеркала.	1
43.		Психологическая подготовка выступления перед зрителем.	Умение работать перед зрителем	1
44.		Генеральная репетиция всех отработанных связок по направлению «Хаус».	Репетиция танца на месте, где будет проходить выступление.	1
45.		Ламп.	Дружеский танцевальный круг, импровизация, поддержка командного духа, обмен опытом.	1
46.		Танцевальный батл.	Танцевальный конкурс на основе импровизации по направлению «Хаус».	1
47.		Шоу талантов.	Итоговый отчетный концерт.	1
		Танцевальное направление «Дэнсхолл».		
48.		История возникновения стиля.	Знакомство с направлением. История возникновения. Просмотр презентации.	1

49.		Основы направления. База движений.	Знакомство с базой движений данного направления.	1
50.		Ритмика. Определения бита в музыке «Дэнсхолл».	Умение чувствовать и раскладывать музыку на сильные и слабые части, отличать основу композиции от второстепенных звуков.	1
51.		Определения бита в музыке «Дэнсхолл».	Умение чувствовать и раскладывать музыку на сильные и слабые части, отличать основу композиции от второстепенных звуков.	1
52.		Базовые движения.	Изучение базовых движений данного направления. Различные ступи, характерные этому направлению.	1
53.		Cow Foot.	Изучения основ движения ног. Отбивание ритма прямой ногой. Попадание в такт.	1
54.		Bogle.	Основа базовых движений.Круговые движения руками(кисти,локти).	1
55.		Raging Bull.	Разучивание базового движения. Акцент делается на ноги.	1
56.		Wine.	Изучение базового движения. Вращение тазом, проходя по точкам.	1
57.		Вид танцевального направления «Дэнсхолл» Social Dance.	Изучение характера танца. Базовые ступи.	1
58.		Log on.	Сдвоенные шаги назад, движения руками в противоход, периодически указывая пальцем на зрителя.	1
59.		Nah linga .	Базовое движение ногами, поочередно правой/левой рисуем круги.	1
60.		Сочетание базовых	Сочетании всех компонентов для	1

		движений в комбинациях. .	создания точного образа направления «Дэнсхолл».	
61.		Связка № 1 на основе базы движений танц направления	Изучение комбинации движений на основе базы направления «Дэнсхолл».	1
62.		Связка № 2 на основе базы движений танц направления.	Изучение следующей комбинации движений на основе базы направления «Дэнсхолл».	1
63.		Повторение связок и закрепление материала.	Синхронность, линия, рисунок, симметрия, взаимодействие в микрогруппах. Изучение правильного перехода между связками.	1
64.		Импровизация на основе базы движений данного направления.	Практика импровизации на основе выученной базы движений.	1
65.		Jamn на основе стиля «Дэнсхолл»	Дружеский танцевальный круг, импровизация, поддержка командного духа, обмен опытом.	1
66.		Танцевальный батл.	Танцевальный конкурс на основе импровизации по направлению «Дэнсхолл».	1
67.		Jamn на основе пройденных направлений. «Хаус» и «Дэнсхолл»	Дружеский танцевальный круг, импровизация, поддержка командного духа, обмен опытом.	1
68.		Танцевальный батл	Танцевальный конкурс на основе импровизации по направлениям «Хаус», «Дэнсхолл».	1
		Организация Флешмоба на основе базы движений танцевальных направлений «Дэнсхолл» и «Хаус».	Постановка единого танца по двум направлениям в виде Флешмоба.	1
69.		Изучение и отработка	Постановка и изучение танца.	1

		флешмоба.		
70.		Изучение и отработка флешмоба.	Изучение танца для флешмоба.	1
71.		Часть «Дэнсхолл»	Разучивание новых комбинаций базовых движений.	1
72.		Часть «Дэнсхолл»	Распределение ролей в акции Флешмоба.	1
73.		Часть «Хаус»	Повторение номера «хаус»	1
74.		Часть «Хаус»	Повторение и закрепление материала.	1
75.		Отработка переходов в связках.	Разучивание переходов в связках.	1
76.		Повторение и закрепление материала.	Повторение танцевальных связок.	1
77.		Репетиция Флешмоба.	Репетиция выступления.	1
78.		Репетиция Флешмоба.	Репетиция выступления на месте проведения.	1
79.		Генеральная репетиция Флешмоба.	Итоговая репетиция перед выступлением на месте проведения.	1
80.		Танцевальный батл.	Танцевальный конкурс на основе импровизации по направлению «Хаус».	1
81.		Психологическая подготовка выступления перед зрителем.	Психологическая подготовка учеников к выходу на сцену.	1
82.		Флешмоб.	Итоговое выступление учеников в формате Флешмоба.	1
83.		Итоговый Джэм.	Дружеский танцевальный круг, импровизация, поддержка командного духа, обмен опытом	1
		Танцевальное направление «Хип-Хоп»		
84.		Основы направления. База	Знакомство с базой движений данного направления.	1

		движений.		
85.		Определения бита в музыке «Хип-хоп».	Учимся чувствовать и уметь изучать и раскладывать музыку на сильные и слабые части, отличать основу композиции от второстепенных звуков.	1
86.		Groove.	Groove – это кач. Учимся качать телом в такт музыке. Практическая работа: упражнения без музыкального сопровождения, под музыку, упражнения в парах, отработка движений.	1
87.		Steps (steps, running steps, reverse steps). Old School.	Разнообразные шаги прямо, назад, вправо, влево, реверсивные, скользящие.	1
88.		Работа головой .	Круговые движения головой, круговые движения головой в горизонтальной плоскости, покачивания головой из стороны в сторону, покачивания головой вперед-назад.	1
89.		Работа плечами, корпусом.	Шейк, движения плечами вперед-назад, движения плечами вверх-вниз, повороты корпусом вправо-влево, наклоны корпуса вперед, наклоны корпуса в стороны	1
90.		Работа руками.	Движение руками вперед, назад, вверх-вниз, движение руками с согнутыми локтями вверх-вниз, в стороны. Вращательные движения руками от плеча вперед-назад.	1
91.		Waves.	Волна руками, волна телом, волна в движении.	1
92.		Сочетание основных техник «Изоляция» и	Умение сочетать две техники в одном танце.	1

		«Мультипликация».		
93.		Party Dance.	Движения, исполняемые коллективно, базовая «растанцовка», на которой строится умение импровизировать.	1
94.		Funk-styles.	Изучение основ «подстиля» и умение акцентировать в движениях мельчайшие нюансы музыки.	1
95.		Сочетание New Style и LA-Style.	Сочетание двух базовых направлений. Расслабленный «кач», четкие движения ног и верхний брейк, и Лос-Анджелесский стиль хип-хопа или «Hip-hop choreography».	1
96.		Поппинг (popping).	Резкое напряжение и расслаблении мускул тела, чтобы вызвать фиксацию, остановку, толчок.	1
97.		Сочетание Локинг (Locking).	Изучение формы танца хип-хопа характеризуется движением, названным лок (lock), замок. Лок – (внезапная пауза)основное движение этой формы танца.	1
98.		Krumping (крамп, krump).	Колебание рук (arm swings), колебания тела (wobbles), топот (stomps).	1
99.		Освоение усложненных движений.	Представление о каждом базовом движении и умение сочетать их в одном танце.	1
100.		Освоение усложненных движений.	Сочетание всех базовых движений под одну музыку. Повторение и отработка основных базовых движений.	1
101.		Освоение усложненных движений.	Повторение и отработка основных базовых движений.	
102.		Связка № 1 на основе базы движений танц.	Изучение комбинации движений на основе базы направления «Хип-	

		направления	Хоп».	
103.		Связка № 2 на основе базы движений танц. направления	Изучение комбинации движений на основе базы направления «Хип-Хоп».	1
104.		Связка № 3 на основе базы движений танц. направления.	Изучение комбинации движений на основе базы направления «Хип-Хоп».	1
105.		Повторение связок и отработка.	Синхронность, линия, рисунок, симметрия, взаимодействие в микрогруппах. Изучение правильного перехода между связками.	1
106.		Повторение связок и отработка.	Повторение и закрепление материала.	1
107.		Импровизация на основе базы движений данного направления.	Умение чувствовать музыку и двигаться под нее, опираясь на базу движений данного направления.	1
108.		Джем	Джем – дружеская встреча команд, обмен опытом. Прививание самостоятельности.	1
		Общая физическая подготовка.	Набор упражнений на развитие силы и выносливости.	
109.		ОФП. Упражнения на развитие силовых качеств.	Основной набор упражнений: подтягивания, отжимания, приседания.	1
110.		ОФП. Упражнения на развитие выносливости.	Основной набор упражнений: бег, прыжки, подвижные игры.	1
111.		ОФП. Упражнения для физических качеств.	Комплекс упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д.)	
112.		ОФП. С применением различных	Развитие физических качеств с применением различных предметов:	1

		предметов.	набивные мячи, скакалка, мячи, обручи и т.д.	
113.		ОФП. Легкоатлетические упражнения.	Легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 15, 30, 250, метров, прыжки в высоту и длину с места.	1
114.		ОФП. Силовые упражнения.	Упражнения для развития силы, силовой и статистической выносливости, - упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения развивающие вестибулярную устойчивость и т.д.	1
115.		Кроссфит для детей.	Знакомство с понятием. Техника выполнения. Функциональный тип тренинга, развивающий силу, выносливость, гибкость и координацию.	1
116.		Кроссфит 1 уровень	4 круга :10 отжиманий, 10 бёрпи, ускорение до стены, линии и обратно, 10 приседаний с собственным весом.	1
117.		Кроссфит 2 уровень	4 круга. 10 бёрпи, 10 скручиваний(пресс), ускорение до стены, линии и обратно, 15 приседаний с выпрыгиванием.	1
118.		Кроссфит 3 уровень.	4 круга. 10 отжиманий, 10 забегов челночного бега, прыжки на скакалке -1 минута, 10 скручиваний(пресс), 10 приседаний с собственным весом.	1
119.		Кроссфит 4 уровень.	5 кругов. 10 бёрпи, ускорение до стены, линии и обратно, 10 отжиманий, 10 скручиваний(пресс), 10 приседаний с собственным весом, прыжки на скакалке-1 минута.	1

120.		Кроссфит-соревнование.	Конкурс между учениками на быстроту и правильность выполнения основных упражнений 3-х уровней кроссфита для детей.	1
121.		Стрейчинг.	Упражнения на укрепление и растяжку всех групп мышц	1
122.		Основы Стрейчинга.	Техника выполнения основного комплекса упражнений на растяжку мышц.	
123.		Игровой стрейчинг.	Растяжка всех групп мышц в игровой форме. «Солнышко» - помогает растянуть боковые мышцы туловища, сохраняет гибкость позвоночника, подвижность тазобедренных суставов «Самолёт взлетает» - укрепляет мышцы спины, развивает подвижность тазобедренных и плечевых суставов.	1
124.		Игровой стрейчинг.	«Лодочка» - укрепляет мышцы спины, брюшного пресса. «Дуб» - укрепляем мышцы спины, ног.	1
		Танцевальное направление «Вог».		
125.		История возникновения танцевального направления.	Знакомство со стилем. Презентация.	1
126.		Old Way Vogue.	Изучение техники выполнения в виде простого танца, где делается акцент на грациозные позы.	1
127.		New Way Vogue.	Изучение стиля, в котором задействованы сложные движения рук, особенно кистей.	1
128.		Vogue Dramatic.	Разучивание основных простых акробатических трюков, свойственных этому танцевальному стилю	1

129.		Связка №1 на основе базы движений танцевального направления.	Изучение комбинации движений на основе базы направления Синхронность, линия, рисунок, симметрия, взаимодействие в микрогруппах.	1
130.		Связка №2 на основе танцевального направления.	Изучение комбинаций движений на основе базы данного направления.	1
131.		Связка №3 на основе танцевального направления	Изучение комбинаций движений на основе танцевального движения.	1
		Репетиционно-постановочная работа.		
132.		Постановка танца по направлениям «Хип Хоп» и «Вог»	Постановка танца и изучение.	1
133.		Изучение и отработка танца №1.	Изучение и отработка связок.	1
134.		Изучение и отработка танца №2.	Изучение и отработка связок.	1
135.		Создание собственных зарисовок на основе изученных баз направлений «Хип-Хоп» и «Вог».	Создание собственных зарисовок. Умение создавать связку самостоятельно на основе изученной базы.	1
136.		Повторение и закрепление танца №1	Повторение связок.	1
137.		Повторение и закрепление танца №2	Повторение связок и закрепление материала.	1
138.		Отработка переходов между связками.	Отработка переходов между связками.	1
139.		Работа с изученными танцами без зеркала.	Умение работать с изученным материалом без зеркала.	1
140.		Психологическая подготовка выступления	Психологическая подготовка выступления перед зрителем. Умение работать перед зрителем.	1

		перед зрителем.	Игры на раскрепощение.	
141.		Репетиция отработанных номеров.	Репетиция танца на месте, где будет проходить выступление.	1
142.		Генеральная репетиция танцев в стилях «Хип-Хоп» и «Вог».	Генеральная репетиция на месте выступления.	1
143.		Шоу талантов.	Выступления учеников с поставленными танцами.	1
144.		Итоговый Джэм.	Дружеский танцевальный круг, импровизация, поддержка командного духа, обмен опытом	1
		Всего часов		144

Содержание программы 2 года обучения.

1.Тема: Танцевальное направление «Хаус».

Основы направления. База движений.

Jacking(раскачивание туловища)

Быстрое перемещение корпуса, начинающееся с движения таза. Раскачивание туловища вперед-назад напоминает волну и совпадает с ритмом музыки.

Footwork (техника ног, футворк)

В этом сложном элементе сочетаются движения ног, навеянные африканскими танцами, четкой и классическим джазом.

Lofting (волна, лофтинг)

Сочетание нижнего брейка и акробатического стиля. Движения Lofting мягкие и плавные. Примером Lofting является дайв (dive) – движение к полу, похожие на ныряние в воду

Lofting.Dive.

Движение к полу, похожие на ныряние в воду.

Сочетание Jacking, Footwork и Lofting.

Сочетании всех этих трех компонентов для создания точного образа направления «Хаус».

Связки на основе базы движений танцевального направления

Изучение комбинации движений на основе базы направления «Хаус».

Синхронность, линия, рисунок, симметрия, взаимодействие в

микрогруппах. Изучение правильного перехода между связками.

Импровизация на основе базы движений данного направления.

Понятие Jamm.

Джем – дружеская встреча команд, обмен опытом. Прививание самостоятельности.

2.Тема: Общая физическая подготовка.

ОФП. Упражнения для физических качеств.

Комплекс упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д.

ОФП. С применением различных предметов.

Развитие физических качеств с применением различных предметов: набивные мячи, скакалка, мячи, обручи и т.д.

ОФП. Легкоатлетические упражнения.

Легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 15, 30, 250, метров, прыжки в высоту и длину с места.

ОФП. Силовые упражнения.

Упражнения для развития силы, силовой и статистической выносливости, - упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения развивающие вестибулярную устойчивость и т.д.

ОФП. Игровой стрейчинг.

Упражнения на растяжку всех групп мышц по завершению курса ОФП.

3.Тема: Кроссфит для детей.

Знакомство с понятием. Техника выполнения.

Функциональный тип тренинга, развивающий силу, выносливость, гибкость и координацию.

Кроссфит 1 уровень.

4 круга :10 отжиманий, 10 бёрпи,ускорение до стены, линии и обратно,10 приседаний с собственным весом.

Кроссфит 2 уровень.

4 круга.

10 бёрпи, 10 скручиваний(пресс), ускорение до стены, линии и обратно,15 приседаний с выпрыгиванием.

Кроссфит 3 уровень.

4 круга.

10 отжиманий, 10 забегов челночного бега, прыжки на скакалке -1 минута,10 скручиваний(пресс),10 приседаний с собственным весом.

Кроссфит 4 уровень.

5 кругов.

10 бёрпи, ускорение до стены, линии и обратно, 10 отжиманий, 10 скручиваний(пресс),10 приседаний с собственным весом, прыжки на скакалке-1минута.

Кроссфит-соревнование.

Конкурс между учениками на быстроту и правильность выполнения основных упражнений 4-х уровней кроссфита для детей.

4.Тема: Стрейчинг.

Основы Стрейчинга.

Упражнения на укрепление и растяжку всех групп мышц. Техника выполнения.

Игровой стрейтчинг.

Растяжка всех групп мышц в игровой форме.

«Солнышко» - помогает растянуть боковые мышцы туловища, сохраняет гибкость позвоночника, подвижность тазобедренных суставов

«Самолёт взлетает» - укрепляет мышцы спины, развивает подвижность тазобедренных и плечевых суставов.

«Лодочка» - укрепляет мышцы спины, брюшного пресса.

«Дуб» - укрепляем мышцы спины, ног.

упражнения стрейтчинга выполняются под музыку.

5.Тема: Репетиционно-постановочная работа.

Постановка танца по направлению «Хаус».

Изучение и отработка связок.

Создание собственных зарисовок на основе изученной базы направления «Хаус».

Умение создавать связку самостоятельно на основе изученной базы.

Повторение связок и закрепление материала по изученному.

Повторение всего материала по двум направлениям.

Повторение номеров по танцевальному направлению «Хаус».

Отработка переходов между связками.

Работа с изученными связками без зеркала.

Умение работать с изученным материалом без зеркала.

Психологическая подготовка выступления перед зрителем.

Генеральная репетиция всех отработанных связок по направлению «Хаус».

Репетиция танца на месте, где будет проходить выступление.

Джем.

Дружеский танцевальный круг, импровизация, поддержка командного духа, обмен опытом.

Танцевальный батл.

Танцевальный конкурс на основе импровизации по направлению «Хаус».

Игры на раскрепощение перед зрителем.

6. Тема: Шоу талантов

Выступления учеников с поставленными танцами и танцевальные батл по завершению

7. Тема: Танцевальное направление «Дэнсхолл»

История возникновения стиля.

Знакомство с направлением. Просмотр презентации.

Знакомство с базой движений данного направления.

Ритмика. Определения бита в музыке «Дэнсхолл».

Умение чувствовать и раскладывать музыку на сильные и слабые части, отличать основу композиции от второстепенных звуков.

Базовые движения.

Изучение базовых движений данного направления. Различные шаги, характерные этому направлению.

Cow Foot.

Изучения основ движения ног. Отбивание ритма прямой ногой. Попадание в такт.

Bogle.

Основа базовых движений. Круговые движения руками (кисти, локти).

Raging Bull.

Разучивание базового движения. Акцент делается на ноги.

Wine.

Изучение базового движения. Вращение тазом, проходя по точкам.

Вид танцевального направления «Дэнсхолл» Social Dance

Изучение характера танца. Базовые шаги.

Log on.

Сдвоенные шаги назад, движения руками в противоход, периодически указывая пальцем на зрителя.

Nah linga .

Базовое движение ногами, поочередно правой/левой рисуем круги.

Сочетание базовых движений в комбинациях.

Сочетания всех компонентов для создания точного образа направления «Дэнсхолл».

Изучение связок на основе базы движений танцевального направления.

Повторение связок и закрепление материала

Синхронность, линия, рисунок, симметрия, взаимодействие в микрогруппах. Изучение правильного перехода между связками.

Импровизация на основе базы движений данного направления.

Jamn на основе стиля «Дэнсхолл».

Дружеский танцевальный круг, импровизация, поддержка командного духа, обмен опытом.

Танцевальный батл.

Танцевальный конкурс на основе импровизации по направлению «Дэнсхолл».

Jamn на основе пройденных направлений.

«Хаус», «Дэнсхолл»

Танцевальный батл.

Танцевальный конкурс на основе импровизации по направлениям «Хаус», «Дэнсхолл».

8. Тема: Организация Флешмоба на основе базы движений танцевальных направлений «Дэнсхолл» и «Хаус».

Постановка единого танца по двум направлениям.

Изучение и отработка флешмоба.

Отработка переходов в связках.

Повторение и закрепление материала.

Репетиция Флешмоба.

Генеральная репетиция Флешмоба на месте проведения.

Психологическая подготовка учеников к выходу на сцену.

9. Тема: Флешмоб

Итоговое выступление учеников в формате Флешмоба.

Итоговый Джэм.

Дружеский танцевальный круг, импровизация, поддержка командного духа, обмен опытом.

10. Тема: Танцевальное направление «Хип-Хоп».

Основы направления. База движений.

Знакомство с базой движений данного направления.

Определения бита в музыке хип-хоп.

Учимся чувствовать и уметь изучать и раскладывать музыку на сильные и слабые части, отличать основу композиции от второстепенных звуков.

Groove

Что такое «groove». Groove – это кач. Учимся качать телом в такт музыке. Практическая работа: упражнения без музыкального сопровождения, под музыку, упражнения в парах, отработка движений.

Steps (steps, running steps, reverse steps) Old School

Разнообразные шаги прямо, назад, вправо, влево, реверсивные, скользящие.

Работа головой

Круговые движения головой, круговые движения головой в горизонтальной плоскости, покачивания головой из стороны в сторону, покачивания головой вперед-назад.

Работа плечами, корпусом

Шейк, движения плечами вперед-назад, движения плечами вверх-вниз, повороты корпусом вправо-влево, наклоны корпуса вперед, наклоны корпуса в стороны

Работа руками

Движение руками вперед, назад, вверх-вниз, движение руками с согнутыми локтями вверх-вниз, в стороны. Вращательные движения руками от плеча вперед-назад.

Перекрестные махи руками впереди. Вращательные движения согнутыми в локте руками перед корпусом.

Waves

Wave - значит «волна». Волна руками, волна телом, волна в движении.

Сочетание двух техник «Изоляция» и «Мультипликация».

Умение сочетать две техники движений в одном танце.

Party Dance

Движения, исполняемые коллективно, базовая «растанцовка», на которой строится умение импровизировать.

Funk-styles. Изучение основ «подстиля» и умение акцентировать в движениях мельчайшие нюансы музыки.

Сочетание New Style и LA-Style.

Сочетание расслабленного «кача», четких движений ног и верхнего брейка и «Hip-hop choreography» в многочисленных поворотах и невысоких прыжках.

Поппинг (popping)

Резкое напряжение и расслаблении мускул тела, чтобы вызвать фиксацию, остановку, толчок.

Локинг (Locking)

Изучение формы танца хип-хопа характеризуется движением, названным локом (lock), замок. Лок – (внезапная пауза) основное движение этой формы танца.

Krumping (крамп, krump)

Колебание рук (arm swings), колебания тела (wobbles), топот (stomps).

Освоение усложненных движений

Представление о каждом базовом движении и умение сочетать их в одном танце.

Повторение и отработка основных базовых движений для закрепления материала.

Изучение связок на основе базы движений танцевального направления.

Изучение комбинации движений на основе базы направления «Хип-Хоп».

На изучение материала дается 4 связки для более полного внедрения базовых движений в танец.

Повторение связок и отработка, а именно: синхронность, линия, рисунок, симметрия, взаимодействие в микрогруппах, правильные переходы между связками.

Импровизация на основе базы движений данного направления.

Jam.

Джем – дружеский танцевальный круг, импровизация, поддержка командного духа, обмен опытом.

11.Тема: Общая физическая подготовка.

Упражнения на развитие силовых качеств.

Основной набор упражнений: подтягивания, отжимания, приседания.

Упражнения на развитие выносливости.

Основной набор упражнений: бег, прыжки, подвижные игры.

ОФП. Упражнения для физических качеств.

Комплекс упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д.)

ОФП. С применением различных предметов.

Развитие физических качеств с применением различных предметов: набивные мячи, скакалка, мячи, обручи и т.д.

ОФП. Легкоатлетические упражнения.

Легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 15, 30, 250, метров, прыжки в высоту и длину с места.

ОФП. Силовые упражнения.

Упражнения для развития силы, силовой и статистической выносливости, - упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения развивающие вестибулярную устойчивость и т.д.

12.Тема: Кроссфит для детей.

Знакомство с понятием. Техника выполнения.

Функциональный тип тренинга, развивающий силу, выносливость, гибкость и координацию.

Кроссфит 1 уровень.

4 круга :10 отжиманий, 10 бёрпи,ускорение до стены, линии и обратно,10 приседаний с собственным весом.

Кроссфит 2 уровень.

4 круга.

10 бёрпи, 10 скручиваний(пресс), ускорение до стены, линии и обратно,15 приседаний с выпрыгиванием.

Кроссфит 3 уровень.

4 круга.

10 отжиманий, 10 забегов челночного бега, прыжки на скакалке -1 минута,10 скручиваний(пресс),10 приседаний с собственным весом.

Кроссфит 4 уровень.

5 кругов.

10 бёрпи, ускорение до стены, линии и обратно, 10 отжиманий, 10 скручиваний(пресс),10 приседаний с собственным весом, прыжки на скакалке-1минута.

Кроссфит-соревнование.

Конкурс между учениками на быстроту и правильность выполнения основных упражнений 4-х уровней кроссфита для детей.

13.Тема: Стрейчинг.

Основы Стрейчинга.

Упражнения на укрепление и растяжку всех групп мышц. Техника выполнения.

Игровой стрейтчинг.

Растяжка всех групп мышц в игровой форме.

«Солнышко» - помогает растянуть боковые мышцы туловища, сохраняет гибкость позвоночника, подвижность тазобедренных суставов

«Самолёт взлетает» - укрепляет мышцы спины, развивает подвижность тазобедренных и плечевых суставов.

«Лодочка» - укрепляет мышцы спины, брюшного пресса.

«Дуб» - укрепляем мышцы спины, ног.

упражнения стретчинга выполняются под музыку.

14.Тема: Танцевальное направление «Вог».

Знакомство с направлением. История Возникновения.

Основы направления. База движений.

Знакомство с базой движений данного направления.

Определения бита в музыке «Вог».

Учимся чувствовать и уметь изучать и раскладывать музыку на сильные и слабые части, отличать основу композиции от второстепенных звуков.

Old Way Vogue.

Изучение техники выполнения в виде простого танца, где делается акцент на грациозные позы.

New Way Vogue

Изучение стиля, в котором задействованы сложные движения рук, особенно кистей.

Vogue Dramatic

Разучивание основных простых акробатических трюков, свойственных этому танцевальному стилю.

Связки на основе базы движений танцевального направления

Изучение комбинации движений на основе базы направления «Вог».

Синхронность, линия, рисунок, симметрия, взаимодействие в микрогруппах.

Изучение правильного перехода между связками.

15. Тема: Репетиционно-постановочная работа.

Постановка танца по направлению «Хип-Хоп» и «Вог».

Изучение и отработка связок.

Создание собственных зарисовок на основе изученной базы направления «Хип Хоп» и «Вог»

Умение создавать связку самостоятельно на основе изученной базы.

Повторение связок.

Отработка переходов между связками.

Работа с изученными связками без зеркала.

Умение работать с изученным материалом без зеркала.

Психологическая подготовка выступления перед зрителем.

Актерское мастерство.

Система К. Станиславского.

Постановка этюдов, работа над образом. Одни из важных моментов занятий – обучение детей основам актерского мастерства.

Игры на раскрепощение перед зрителем.

Генеральная репетиция всех отработанных связок по направлению «Хип-Хоп» и «Вог».

Репетиция танца на месте, где будет проходить выступление.

26.Тема: Шоу талантов.

Выступления учеников с поставленными танцами.

Итоговый Джэм.

Дружеский танцевальный круг, импровизация, поддержка командного духа, обмен опытом

Способы фиксации результатов:

Итоги освоения программы преподаватель фиксирует в портфолио коллектива.

Достижения детей демонстрируются на концертах, конкурсах, заносятся в журнал учета работы педагога

Педагогические разработки

-дидактические карточки (иллюстрации);

- схемы;

- эскизы;

Информационные средства

Видеозаписи:

- Видеофильмы: «Old school dictionary», «New school dictionary»

Аудиозаписи соответствуют программе репертуарного плана детского объединения.

Интернет-ресурсы

- <http://dancecommunity.ru/istoriya-vozniknoveniya-stilya-khaus-i-chto-ehto-za-stil-tanca-v-obshhem-chast-pervaya.html>

Разработка для организации контроля и определения результативности обучения

-анкета для обучающихся;

- анкета для родителей;

-диагностическая карта умений учащихся.

Материально - техническое обеспечение программы.

1. Учебная аудитория;
2. Зеркала;
3. Аудиозаписи;
4. Магнитофон;
5. Спортивная обувь;
6. Облегченная хлопковая форма одежды;
7. Костюмы;
8. Ноутбук.
9. Флеш-накопители

Список литературы для педагога

1. Технические правила дисциплины «House Dance» 2010 г. по версии FISAF http://www.fitness-aerobics.ru/files/docs/Competitions/HH_Regulations_2010-2012.pdf ,
2. Сидоров В. Современный танец. – М.: Первина, 1992. – 300 с.,
3. Гиршон А.С. Импровизация и хореография, статья в альманахе «Танцевальная импровизация» М, 1999 г.,
4. Бахто С.Е. Ритмика и танец. М, 1984 г.,
5. Internet-ресурс: <http://www.horeograf.com> - Все для хореографов и танцоров, «Хореограф Онлайн» Клуб хореографов,
6. «Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий», Крючек Е. С., С-Петербург, 1999 г. ,
7. «Физкультура и спорт», Новиков С. М., Москва, 2003 г. ,
8. «Фитнес и ваше здоровье», Антонова Л.В., Москва 2008 г.,
9. «Физкультура и спорт», Новиков С. М., Москва, 2003 г. ,
10. Руководство по растяжке связок и мышц. М, 1990 г.,
11. Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина «Танцевально - игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2000
12. Сидоров В. Современный танец. – М.: Первина, 1992. – 300 с., 1. Технические правила дисциплины «Хип-Хоп-аэробика» 2010-2012 г. по версии FISAF http://www.fitness-aerobics.ru/files/docs/Competitions/HH_Regulations_2010-2012.pdf ,
13. Сидоров В. Современный танец. – М.: Первина, 1992. – 300 с.,
14. Гиршон А.С. Импровизация и хореография, статья в альманахе «Танцевальная импровизация» М, 1999 г.,
14. Бахто С.Е. Ритмика и танец. М, 1984 г.,
16. Internet-ресурс: <http://www.horeograf.com> - Все для хореографов и танцоров, «Хореограф Онлайн» Клуб хореографов,
17. «Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий», Крючек Е. С., С-Петербург, 1999 г. ,
18. «Физкультура и спорт», Новиков С. М., Москва, 2003 г. ,
19. «Фитнес и ваше здоровье», Антонова Л.В., Москва 2008 г.,
20. «Физкультура и спорт», Новиков С. М., Москва, 2003 г. ,
21. Руководство по растяжке связок и мышц. М, 1990 г.,
22. Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина «Танцевально - игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2000
23. Сидоров В. Современный танец. – М.: Первина, 1992. – 300 с.,
24. http://vk.com/hip_hop_alive_organization

25. http://www.youtube.com/channel/UCQY_o-HYIz_qX3IseIxo7g 25.
26. <http://www.youtube.com/channel/UC7jiRTRiykDqb6DJ0EQ2laA>
27. <http://www.dancity.ru/blog/istoriya-vozniknoveniya-tanca-vogue.html>
28. <http://dancehall.spb.ru/dancehall-for-beginners.php>
29. <http://beonedance.ru/styles/dancehall>

Список материалов для воспитанников и родителей.

1. Т. Барышникова «Азбука хореографии», Москва, 1999
2. «Физкультура и спорт», Новиков С. М., Москва, 2003 г.
3. Сидоров В. Современный танец. – М.: Первина, 1992. – 300 с.
4. Видеофильмы: «Old school dictionary», «New school dictionary»
5. <http://dancedb.ru/house/article/istorija-vozniknovenija-stilja-khaus>
6. <http://dancecommunity.ru/istoriya-vozniknoveniya-stilya-khaus-i-cto-hto-za-stil-tanca-v-obshhem-chast-pervaya.html>
7. <http://www.youtube.com/channel/UC7jiRTRiykDqb6DJ0EQ2laA>