

Частное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад 136 ОАО «РЖД»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом ДООУ
« 03 » сентябрь 2020 год

УТВЕРЖДЕНО

Заведующим ЧДОУ
«Детский сад 136 ОАО «РЖД»
Н.Б. Радкевич



**Авторизированная программа
танцевального кружка
для детей старшего
дошкольного возраста
ХИП - ХОП**

Программу составил:
педагог хореографии
Попков Н.С.

Пермь, 2020

Структура программы

- I. **Пояснительная записка**
 - педагогическая целесообразность программы
 - цель программы
 - задачи программы
 - форма занятий
 - учёт и контроль успеваемости
- II. **Содержание дополнительной общеобразовательной программы**
 - календарный план
 - учебно-тематический план
- III. **Требования к уровню подготовки учащихся**
- IV. **Формы и методы контроля, система оценок**
 - аттестация: цели, виды, форма, содержание- критерии оценок
- V. **Список рекомендуемой литературы**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа по предмету «Базовая основа современного эстрадного танца «Хип-хоп»» создана для детей в детских садах 5-7 лет. Программа соответствует и базируется на основных нормативных документах :

Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Закон РФ «Об образовании» №273-ФЗ от 29.12.2012
- Национальная доктрина образования в РФ на период до 2025 года
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4.09.2014 №1726-Р).

Программа «Базовая основа современного эстрадного танца «Хип-хоп»» рассчитана на детей 5-7 лет срок реализации программы - 1 год. Первый год обучения по 2 часа в неделю, -68 часа в год.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, включает в себя систему комплексов и упражнений популярного танца хип-хоп, брейкинг (базовые навыки современной хореографии), а также упражнения оздоровительного типа, включая упражнения коррекционной направленности, применяемые в лечебной физкультуре (занятия на гимнастических коврах). Упражнения выполняются под музыку, направлены на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействуют оздоровлению различных систем организма ребенка. В ходе тренировки упражняются крупные мышечные группы, совершенствуется осанка, вырабатывается грациозность и координирование движений. Дисциплина «Хип-хоп» увеличивает работоспособность, воспитывает морально-волевые и эстетические качества, помогает раскрыть индивидуальность ребенка.

Новизна и актуальность программы «Хип-Хоп»

«Хип-Хоп» - популярное в настоящее время танцевальное направление, новизной дополнительной образовательной программы является новая нестандартная методика, включающая в себя набор различных танцевальных упражнений, по профилактике укрепления осанки, плоскостопия, суставной гимнастики, стретчинг (упражнения на растягивание и развитие гибкости). Освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и физическому совершенствованию.

Актуальностью программы является укрепление здоровья ребенка, увеличение двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. «Хип-хоп» — это наиболее «здоровый» вид танца, в котором, прежде всего, оцениваются красота, гармония и совершенство.

При работе над программным материалом преподаватель должен опираться на следующие основные принципы:

- вариативность (преподаватель имеет право перенести изучение какого-либо движения в нужный период, не нарушая логики и последовательности обучения)
- содержание программы доступно для изучения, т.к. главным принципом её является принцип «от простого»
- программа содержит требования, в которых чётко изложены задачи и прогнозируемый результат к каждому году обучения. Это помогает направлять и контролировать подачу материала
- программа предусматривает не только практические движения, но и различные формы работы с детьми, позволяющие создавать атмосферу доброжелательности, сотворчества, модулирования ситуации успеха.

В зависимости от требований современного хореографического искусства образовательная программа периодически пересматривается и пополняется новыми движениями.

Цель программы - развивать личность ребенка к познанию и творчеству, применяя современные упражнения изучаемого направления танца. Содействовать всестороннему развитию физических, нравственных, духовных сил занимающихся.

Для реализации поставленной цели необходимо решить **следующие задачи:**

-образовательные:

- формирование знаний о стиле хип-хоп, брейкинг;
- формирование знаний по базе хореографии хип-хоп;
- формирование знаний комплекса упражнений по стретчингу;
- формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;

-развивающие:

- формирование правильной осанки;
- профилактика плоскостопия;
- совершенствование физических качеств: развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха;
- развитие памяти на движения, развитие внимания, умение согласовывать движения танца с музыкой;
- формирование навыков выразительности, пластичности танцевальных движений;
- формирование умения эмоционального выражения через танец;
- формирование раскрепощенности и творчества;

-воспитательные:

- воспитание морально-волевых и эстетических качеств;
- воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Форма и режим занятий

. Уроки разнообразны по форме и содержанию. Формы обучения ориентированы на инновационные технологии в мире танцевальной аэробики:

- коммуникативно-направленная групповая работа (танцевальная, силовая, смешанная);
- игровые, интервальные, круговые тренировки-занятия;
- занятия на гимнастических коврах по стретчингу;
- танцевальные баттлы;

Учёт и контроль успеваемости следует определять следующими формами:

- опрос
- контрольный урок
- открытый урок

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в процесс, если надо. Контроль позволяет родителям, преподавателям, ученикам увидеть результат своего труда. Проведение показательных уроков перед родителями с целью повышения интереса, проведение контрольных уроков, их периодичность устанавливает преподаватель. Контроль может быть текущим, промежуточным, итоговым. Текущий контроль осуществляется по ходу занятия. Форма промежуточной аттестации проводится по контрольным урокам в конце каждой четверти

Сроки реализации программы:

по 2 часа в неделю.

Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

- кабинет для групповых занятий
- зеркала,

аудио и видео аппаратура

- специальная хореографическая форма

II. Содержание дополнительной общеобразовательной программы КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

Урок проводится в форме группового занятия (на 8 – 18 человек). Состав группы может быть смешанным (девочки и мальчики) или раздельным (состав учебных групп мальчиков допускается до 6-ти человек)

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Изоляция	8
«Кач»	8
Базовые степы (верх, низ)	8
Приемы музыкально-двигательной выразительности	8
Стретчинг	4
Танцевальные комбинации хип-хоп	12
Силовые элементы в портере	10
Гимнастические элементы	10
	ВСЕГО:
	68

Дополнительная общеобразовательная программа «Базовая основа современного эстрадного танца «хип-хоп» состоит из 5-ти разделов:

1. История возникновения «Old school», «new school».
2. Принципы движений «хип-хоп».
3. Приемы музыкально-двигательной выразительности.
4. Стретчинг.
5. Танцевальные комбинации «хип-хоп».

Все перечисленные разделы связаны между собой, однако, каждый из них имеет свои конкретные задачи.

I раздел. История возникновения «Old school», «new school»

Задачей данного раздела является ознакомление с историей возникновения направления уличного движения танца. Понятие уличный танец, его виды, особенности направления «хип хоп» танца, «хип-хоп» музыка. Существует две школы танца «хип-хоп» — это «old school»- «старая школа», «new school»- «новая школа». Старая школа включает в себя элементы брейк- данса, новая же школа отличается более расширенной базой движений и элементов.

II раздел. Принципы движений «хип-хоп»

Основной задачей раздела является приобретение навыков и освоение принципов движения танца «хип-хоп». Здесь происходит работа над изучением основных элементов движения:

1. Изоляция- глубокая работа с мышцами различных частей тела. Умение двигать каждой частью тела изолированно от остальных.
2. «Кач» или «Groovin»- «чувства, выраженные в движении», движения с большой амплитудой.
3. Базовые стёпы - набор базовых элементарных движений хип-хоп, связанных между собой.

III раздел. Приемы музыкально-двигательной выразительности

Дети овладевают тремя приёмами движения – пружинным, маховым и плавным, дающими им в дальнейшем возможность сообщить движению характер и выразительность, свойственные разнообразным музыкально-двигательным образам.

Совершенствование умений учащихся исполнять движение пружинным, маховым и плавным приемом, изменяя их силу, амплитуду, ритм, темп. Осваивание более сложных движений - пружинные для рук, плавные для корпуса, маховые для корпуса и ног.

IV раздел. Стретчинг

Стретчинг (Stretching) – это система упражнений, основная цель которых – растяжка связок и мышц, а также повышение гибкости тела. Данный раздел включает комплекс упражнений, направленных на растяжку мышц шеи, рук, спины, ног, а также техник, направленных на повышение пластичности суставов и растяжки глубоких мышц. Стретчинг является составной частью комплекса оздоровительной гимнастики.

Основная задача этого раздела – развитие гибкости детей, освоение основных упражнений стретчинга.

V раздел. Танцевальные комбинации «хип-хоп»

Практический раздел подразумевает занятия, на которых учащиеся изучают различные комбинации хип-хоп в сольном, дуэтном или командном исполнении. Таким образом, совершенствуясь в полученных знаниях, отрабатывают пройденный материал.

Исходя из уровня подготовленности класса, преподавателю разрешается использовать творческую инициативу выбора хореографического материала.

VI раздел. Силовые элементы в портере

Бейби-фриз, черепаха, стойка на локтях.

VII раздел. Гимнастические элементы

Практический раздел. Основной упор делается на стойки на руках и на голове. Так же кувырки вперед и назад, что дополняет танцевальную выразительность и формирует мышцы ребёнка.

III. Требования к уровню подготовки учащихся

В задачу первого года обучения входит знакомство с основными положениями корпуса, рук, ног, принципами движения в данном направлении танца, развитие элементарных навыков координации движений.

- Основные элементы изоляции:

1. Упражнения для улучшения гибкости шеи
2. Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов
3. Упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья
4. Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника
5. Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов
6. Упражнение для изоляции грудного отдела

- Основные принципы «groovin»:

- кач вперед
- кач назад
- боковой кач

- Движения хип-хоп танца.

Основные движения должны исполняться в соответствии с музыкальным сопровождением, его темпоритмом. Движения должны быть четкие, резкие, выполняться с широкой амплитудой. На данном периоде обучения происходит изучение движений и основных принципов данного направления в хореографии. Объяснение техники исполнения и выявление ошибок. Основные принципы уличных танцев: активное использование шагов по горизонтали и вертикали пространства сцены, исполнение движений на разных уровнях, жёсткость в сочетании с пластичными фазами, широкая вторая позиция ног с plie, ComboMoves, Hip-Hop Steps, Jete, Pas de Bourree, Moonwalk Forwards, Waves

Основные движения:

- выпады во вторую и четвертую позиции ног
- приставные шаги
- хип-хоп степы

Элементы прыжковой части:

- галоп
- подскоки
- Kick
- Kriss-kross
- shuffle

- Принципы музыкально-двигательной выразительности

Освоение пружинных движений.

Приём пружинного движения осваивается в движениях ног, рук и корпуса. Дети должны научиться различать сильную и слабую фазу движения.

“Пружинки” – основное упражнение для ног. Развивает пружинистое движение ног, как в коленном суставе, так и в ступне; усиливает и закрепляет эмоционально-двигательную реакцию на изменение силы звучания музыки.

Освоение маховых движений.

Приём махового движения используется при работе над музыкой с широкой, ярко акцентированной мелодией, построение на большие интервалы. Имеет две фазы – слабую и сильную.

Для рук используется упражнение “Взлетайте, ленты!”, которое подготавливает к исполнению более сложных и сильных маховых движений (взмахов), а именно, к упражнению “Мельница” (круговые махи). Осваивая эти упражнения, дети знакомятся с двумя музыкально-двигательными образами, близкими по форме, но разными по содержанию. А также развивают умение постепенно изменять динамическую напряженность движения.

Для корпуса используется упражнение “Колка дров”. Упражнение требует полного напряжения мышц.

Освоение плавных движений.

Используется упражнение “Тугая резинка” (плавное полу приседание), “Поющие руки” (плавное движение рук). Движение выполняется слитно, то есть между движением вниз и вверх или вперед и назад остановок не делается.

- Упражнения на координацию рук, ног, когда каждая часть тела выполняет свое движение или движение происходит с отставанием.
- Упражнения стретчинга:

1. Упражнения по профилактике плоскостопия.

Основной набор упражнений: сгибать - разгибать пальцы ног; с напряжением тянуть носки на себя - от себя (медленно, колени прямые); соединить подошвы стоп (колени прямые); круговые движения стопами внутрь – наружу; поочередное поднимание выпрямленных ног; максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола; отрывать от пола пятки; отрывать от пола носки.

2. Упражнения на гибкость.

Основной набор упражнений: «складочка», «бабочка», «мостик», перекаты на спине, «крабик».

3. Упражнения на растягивание.

Основной набор упражнений: выпады; шпагаты: продольный левый, продольный правый, поперечный, «захват ноги», «мах в кольцо».

- Комбинации изученных элементов в разной последовательности на разных уровнях

Ожидаемые результаты в конце первого года обучения

учащийся должен **знать**:

- терминологию танца хип-хоп
- метроритмические раскладки исполнения движения
- особенности изучаемого стиля

учащийся должен **уметь**:

- ритмически правильно исполнять движения данного направления
- исполнять технически движения хип-хоп танца: степы, изоляцию
- выполнять упражнения стретчинга

учащийся должен **владеть**:

- техникой исполнения движений
- манерой исполнения направления танца
- принципами музыкально-двигательной выразительности

IV. Формы и методы контроля, система оценок

Основными методами работы преподавателя являются *показ движений и словесное объяснение*. Они – главные проводники требований преподавателя к учащимся. В разных классах показу и объяснению отводится различная роль, изменяются функции показа и объяснения на разных этапах обучения.

На I году обучения показу придаётся исключительно большое значение, т.к. он даёт первоначальное представление о движении. Поэтому показ должен быть предельно точным, конкретным и технически совершенным.

Словесное объяснение комментирует показ, выделяя наиболее важные моменты, а также служит для формирования основных понятий, необходимых на начальном этапе (правила исполнения).

Во втором полугодии обучения показ приобретает иной характер. Он становится более обобщённым, акцентирующим наиболее важные моменты, особенно мышечную работу тела. Словесный метод приобретает очень большое значение в связи с происходящим процессом осмысления исполнения. На этом этапе слово несёт самую большую нагрузку. Методы показа и объяснения варьируются в самых широких пределах, учитывая многообразие задач младших классов.

Таким образом, два важнейших метода – показ и объяснение – связаны с одним из центральных моментов обучения: активизацией мышления и развитием творческого начала в процессе напряжённой физической работы по овладению танцевальными навыками.

Формы работы:

- урок (практические занятия);
- беседа и рассказ о
- открытые уроки
- контрольные уроки

Контроль знаний, умений, навыков учащихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции. Разнообразные формы контроля успеваемости учащихся позволяют объективно оценить успешность и качество образовательного процесса.

Текущая аттестация проводится с целью контроля за качеством освоения какого-либо раздела учебного материала предмета и направлена на поддержание учебной дисциплины, выявления отношения к предмету и может носить стимулирующий характер. Текущий контроль осуществляется регулярно преподавателем, отметки выставляются в журнал с учётом отношения ученика к занятиям, его старание, прилежность; качество и проявление самостоятельности на уроке, темп продвижения. На основании результатов текущего контроля выводятся четвертные оценки.

Промежуточная аттестация определяет успешность развития учащегося и степень освоения им учебных задач на данном этапе. Наиболее распространённая форма промежуточной аттестации - контрольный урок по предмету учебного плана. Отметка, полученная за контрольный урок, влияет на четвертную, годовую и итоговую отметку.

Итоговая аттестация – ученик должен продемонстрировать знания, умения и навыки в соответствии с программными требованиями в отчётном концерте отделения.

Критерии оценок

Критерии оценок качества подготовки учащегося позволяют определить уровень освоения материала, предусмотренного учебной программой. Основным критерием оценок учащегося является грамотное исполнение гимнастических комплексов, ощущение и владение опорно-мышечным аппаратом, музыкальность и артистичность.

При оценивании учащегося следует учитывать:

- формирование устойчивого интереса к хореографическому искусству, к занятиям хореографией
- наличие исполнительской культуры, развитие танцевального мышления
- овладение практическими умениями и навыками в различных видах исполнительской деятельности
- степень продвижения учащегося, успешность личностных достижений.

Оценка учащегося выставляется по пятибалльной шкале.

V. Список рекомендуемой литературы:

1. *Васильева Т.К.* «Секрет танца» - С-Пб., 1997.
2. *Нестерова Д.В.* «Хип-хоп» - М.: АСТ: Астрель: Полиграфиздат, 2011.
3. *Авилова С.А., Калинина Т.В.* «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель. – Волгоград: Учитель, 2008.
4. *И.А. Буренина.* Методическое пособие «Танцевальная ритмика». Выпуск 1. Москва, 2005г.
5. *Никитин В.Ю.* Модерн-джаз танец. – М.: ГИТТИС, 2000.
6. *Васенина Е.* Российский современный танец. Диалоги. Emergency Exit. – М., 2005.
7. *Добовчук С.В.* «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». – М.: МГИУ, 2008.