

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества» муниципального образования города
Чебоксары – столицы Чувашской Республики

Принято

Решением научно-методического совета

МАОУДО «ДДЮТ» г. Чебоксары

Протокол № _____ От _____ 2023г

Утверждаю

Директор МАОУДО «ДДЮТ» г.

Чебоксары

Приказ № ____ от _____ 2023 г.

Согласовано

Старший методист комплекса
художественного творчества и
исполнительского мастерства

от _____ 2023 г.

Согласовано

Заместитель директора

МАОУДО «ДДЮТ» г. Чебоксары

от _____ 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
«В ритмах хип-хопа»

Возраст учащихся 7-17 лет

Срок реализации 3 года

Чебоксары, 2023

Содержание

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Учебный план (1-й год обучения)
- 1.4. Содержание программы
- 1.5. Учебный план (2-й год обучения)
- 1.6. Содержание программы
- 1.7. Учебный план (3-й год обучения)
- 1.8. Содержание программы
- 1.9. Планируемый результат

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы
- 2.6. Список литературы

*Возможно, самое лучшее, самое совершенное и радостное,
что есть в жизни – это свободное движение под музыку.
И научиться этому можно у ребенка.
А. И. Буренина.*

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Ещё в античном мире танцы, физические упражнения под музыку применялись для развития хорошей осанки, походки, пластичности движений, наконец, силы и выносливости. Танец, с древних времен, был одним из первых языков, которым люди могли выразить свои чувства, эмоции. Он таит в себе огромное богатство для успешного художественного, нравственного, физического воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, приносит радость, как исполнителю, так и зрителю, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному. Прошли столетия, изменялось общество - изменился и танец как искусство. Танец стал больше, чем красивое зрелищное представление, он стал многогранным мостом, перекинутым во многие измерения: ритмики, пластики, гимнастики, пантомимы, балета, аэробики. И поэтому в танце есть нечто от искусства, от жизни, от познания, от спорта, с развитием цивилизации и научно-технического прогресса, он становится основой развития общества, его духовной и физической составляющей.

Данная программа разработана и реализуется в соответствии с нормативно - правовой базой для разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Положение о разработке и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Дворец детского (юношеского) творчества» муниципального образования города Чебоксары – столицы Чувашской Республики (принято решением педсовета от 25.05.18г.);
- Устав МАОУДО «ДДЮТ» г. Чебоксары.

Направленность программы – художественная. По предназначению программа является досуговой, по типу - модифицированной.

Актуальность программы и педагогическая целесообразность.

С развитием цивилизации, научно-технического прогресса, с угрозой человечеству гиподинамией становятся актуальными приобщение детей к здоровому образу жизни, приобщение к общечеловеческим ценностям, укрепление его психического эмоционального здоровья, приобщение ребенка к духовно-эстетическим ценностям, выразительной ритмопластики и гармонии, она опирается на подготовку молодежных лидеров - организаторов, молодежных объединений на современном этапе развития общества.

Отличительная особенность программы:

Данная программа является результатом поиска эффективных мер по укреплению здоровья детей и подростков в активной досуговой деятельности детского объединения «Lets'Go», связанной с активными выразительными двигательными возможностями, связанными преимущественно с координацией движений, актерским мастерством и состязательной борьбой.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы **от 7-17 л.**

а) Условие набора детей:

- в принимаются все желающие дети, имеющие необходимую физическую подготовку и письменное разрешение врача педиатра.

б) условие дополнительного набора детей в коллективе на 2-й и 3-й год обучения на основании:

- тестирования физической подготовки танцора;

- при условии хореографической подготовки;

в) условие перевода ребенка в другую группу:

- осуществляется на основе критериев усвоения образовательной программы, которые фиксируются в протоколах за каждый учебный год.

Срок реализации программы – 3 года.

1-2 г. обучения – подготовительный этап обучения.

3 г. обучения – базовый этап обучения.

Возраст детей - программа рассчитана на учащихся в возрасте от 7 до 17 лет.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский методы.

Форма и режим занятий

Занятия по данной программе проводятся в групповой форме, в следующем режиме:

1 ступень, (1-2 год обучения) - количество часов предполагает вариативность в зависимости от физических данных обучающихся. Возможно проведение занятий:

✓ 2 раза по 1 часу в неделю, 72 часа в год,

✓ 2 раз по 1,5 часа в неделю, 108 часов в год,

✓ 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год.

2 ступень, (3 год обучения) – количество часов также может варьироваться:

✓ 2 раза в неделю по 2 часа, 144 ч. в год

✓ 2 раза в неделю по 3 часа или 3 раза по 2 часа, 216 ч. в год.

Ожидаемый результат и способы определения результативности.

По окончании курса по данной программе обучающиеся будут **знать:**

✓ основы физической и специальной физической подготовки;

✓ технику выполнения упражнений по аэробике, акробатике, художественной гимнастике;

✓ правила самостоятельной и коллективной работы;

✓ основы хореографической грамотности;

✓ основы пластической выразительности, пантомимы и актерского мастерства;

Уметь:

✓ создавать спортивно-пластические композиции, танцевальные этюды;

✓ двигаться пластично и ритмично (в зависимости от стиля и направления хореографии);

✓ использовать полученные знания и умения в повседневной жизнедеятельности;

✓ выполнять различные акробатические и гимнастические элементы, элементы групповой акробатики

✓ грамотно работать с музыкальным материалом.

У занимающихся детей будут **развиты такие качества:**

✓ потребность к самообразованию;

✓ активная жизненная позиция;

✓ уважение к нормам коллективной жизни;

✓ толерантность;

✓ лидерские качества;

✓ умение преодолевать трудности и двигаться вперед;

- ✓ умение доводить начатое до конца;
- ✓ выносливость, терпение и работоспособность.

Способы определения результативности:

Оценку эффективности программы осуществляет педагог, зав. отделом, администрация учреждения и родители.

Документальные формы - отражающие результаты достижений коллектива или учащегося это:

- 1) протоколы конкурсов соревнований;
- 2) портфолио педагога;
- 3) портфолио учащегося
- 4) тестирование учащихся по разделам программы;
- 5) протоколы промежуточной и итоговой аттестации

Практические формы:

- 1) открытые занятия;
- 2) концертные выступления;
- 3) участие в конкурсах, соревнованиях, турнирах .

1.2.Цель и задачи программы

Цель программы.

Формирование целостной, гармонично-развитой личности посредством спортивной хореографии.

Задачи:

Образовательные:

- 1) Формировать знания о здоровом образе жизни, о личной гигиене, о необходимости правильного питания для танцора.
- 2) Познакомить историей развития современных танцев.
- 3) Познакомить с основными видами современных направлений в хореографии.

Развивающие:

- 1) Развивать творческий интерес и любознательность, умение творчески мыслить и импровизировать.
- 2) Развивать гибкость, пластичность, координацию движений.
- 3) Развивать эстетический вкус и любовь к искусству.
- 4) Развивать фантазию и воображение, а также статистическую силовую выносливость.
- 5) Развивать умение выразительно исполнять и передавать характер, стиль и манеру исполнения различных стилей и комбинаций танца.

Воспитательные:

- 1) Воспитание волевых людей обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности.
- 2) Воспитание командной тактики, умение в дружной команде танцоров вести борьбу за результаты, участвуя в соревновательной, показательной и отчетной деятельности.
- 3) Воспитание любви к творчеству, танцу, музыке, театру, фигурному катанию, художественной гимнастике и другим видам спорта и искусства.
- 4) Воспитание артистичности, выразительности, техничности, амплитудности и эмоциональности танцора.

1.3. Учебный план 1-й год обучения

(1-й год обучения -144 час в году)

№	Раздел	Тема	Количество часов			Форма аттестации и контроля
			Теория	Практика	Всего	
1	Введение в курс программы	Вводное занятие: Знакомство с историей уличного танца.	1	1	2	Инструктаж
2	Азбука современной хореографии	2.1. Названия современных стилей танцев		2	2	зачет
		2.2. Основные позиции, положения рук, ног - их названия стиля хип-хоп	1	1	2	
3	Разминка	3.1. Ритмика	1	11	12	зачет
		3.2 ОФП	1	13	14	
		3.3 Стрейтчинг	1	7	8	
4	Современная хореография	4.1 изучение современных танцевальных стилей: Хип - хоп, хаус, модерн	1	15	16	зачет
		4.2. Техника изоляции	1	7	8	
		4.3. Техника «Old school»	1	13	14	
5	Постановочно-репетиционная работа	5.1. Постановка танцев на основе изученных элементов.	-	14	14	зачет
		5.2 Отработка сложных элементов танца	-	14	14	
		5.3. Отработка композиции танца	-	12	12	
		5.4 Работа в пространстве	-	12	12	
		5.5. Работа эмоциональной выразительностью	-	10	10	
6	Итоговые занятия	6.1. Диагностика ЗУН приобретенных за 1 год обучения.	2	2	4	зачет, концерт
		6.2. Контрольные занятия				
		ИТОГО:	10	134	144	

1.4 Содержание программы

Раздел №1 Введение в курс программы.

Теория. В данном разделе обучающиеся познакомятся с историей развития современных направлений танцев. Планами и перспективами на учебный год. Правилами поведения в хореографическом зале.

Раздел №2 Азбука современной хореографии

2.1 Названия современных стилей танцев

В течение учебного года учащиеся познакомятся с следующими направлениями современной хореографии хип хоп, модерн, хаус.

2.2 Основные позиции, положения рук, ног - их названия

-шаги из стороны в сторону

-скользящие шаги

Раздел №3 Разминка

3.1. Ритмика – это вид музыкальной деятельности, в котором смысл музыки, ее характер и

образ можно передать с помощью движений. Основа здесь – это музыка, а различные упражнения, танцы и движения, как правило, используются для передачи ее точного понимания и восприятия. Ритмика – это комплекс упражнений, построенных на основе взаимосвязи движений и музыки

Целью рассматриваемой музыкальной деятельности является обучение ребят восприятию музыки, передаче с помощью движений ее содержания, закрепление и усовершенствование двигательных навыков, а также развитие чувства ритма, улучшение координации, ориентировки в пространстве и общей двигательной подготовленности занимающихся.

3.2 ОФП

Данный раздел предназначен для тренировки мышц, подготовки корпуса и грува ученика
-отжимание (на конец года девочки 20, мальчики 40)

-бег

-пресс (на конец года девочки 40, мальчики 60)

-стойка на локтях

3.3 Стрейтчинг

Стретчинг – это подвид фитнеса, представляющий собой комплекс упражнений способствующих растяжке мышц и связок тела. Само название «стретчинг», является производным от английского слова stretch, означающего тянуть, растягивать. Нужно заметить, что подобная аэробика является эффективным инструментом для растягивания мышц, нормализации биологических процессов и стимуляции организма в целом.

Раздел №4 Современная хореография

4.1 изучение современных танцевальных стилей: Хип - хоп, хаус, модерн,вог,данс холл

В данном разделе обучающие научатся базовым шагам по хип хопу

-шаги из стороны в сторону

-скользящие шаги

-шаги вперед назад

-кач

-прыжки ноги брось

Базовым шагам по хаусу

Stromping

-the loose leg

-The train

-Farmer

-The swirl

Базовые шаги модерн

A TERRE: на полу.

ADAGE: медленная комбинация, сдержанные движения.

ALL FOURS: (на четвереньках) руки и колени на полу, спина прямая, взгляд направлен в пол; или руки и стопы на полу, корпус параллелен полу, взгляд направлен в потолок.

ALL-OVER STRETCHES: (общие растяжки) экономящие время упражнения, которые все вместе выполняют разогрев всего тела (body-roll, sit-ups, push-ups, растяжки корпуса в сторону, вперед, назад).

A LA SECONDE [а ля сегонд] - положение, при котором исполнитель располагается en face, а "рабочая" нога открыта в сторону на 90° .

ALLONGE, ARRONDIE [алонже, аронди] - положение округленной или удлиненной руки.

4.2. Техника изоляции

Эта часть урока более насыщена упражнениями, чем предыдущая. И если в разогреве все тело активизируется, то при изоляции происходит глубокая работа с мышцами различных частей тела.

Изоляции, как правило, подвергаются все центры - от головы до ног. Однако возможны комбинации, когда последовательно исполняется одно движение головой, одно - плечами, одно - грудной клеткой, одно - руками, одно - пелвисом, одно - ногами. При исполнении

подобных 'цепочек' очень важно использовать принцип управления, т. е. из одного центра передавать импульс в другой.

Первоначально все движения изучаются в 'чистом' виде, причем возможно исполнение двумя способами: медленное сжатие и расширение (например медленный наклон головы вперед и максимальный наклон головы назад) или резко достичь максимального положения. Но в том и другом случае центр, приведенный в движение, должен достигать своего крайнего возможного положения.

4.3. Техника «Old school»

- reebok;
- smurf;
- prep;
- cabbage patch;
- the wop;
- the fila (rembo);
- happy feet.

Эти движения первыми изучаются в хип-хопе, движения, являются базой во всех направлениях. Невозможно начать осваивать хип-хоп и не столкнуться с базой олдскульного хип-хопа.

Раздел №5 Постановочно-репетиционная работа

5.2. Постановка танца на основе изученных элементов.

В данный раздел программы предназначен для объединения танцевальных элементов в танцевальную композицию, которые были изучены в процессе разминки.

Создание музыкально-двигательных образов и сюжетно-тематических картин.

5.3 Отработка сложных элементов танца

Отработка сольных, парных движений в группах и коллективом.

5.4. Отработка композиции танца

Техническая отработка танцевальной композиции. Это синхронность, четкость исполнения танцевальных элементов в команде. Умение слышать вступление и окончание танцевальной постановки.

5.5 Работа в пространстве

Работа над умение ориентироваться на сцене, соблюдать дистанцию в танце. Уметь перестраиваться в круг, квадрат, линии.

5.6. Работа над эмоциональной выразительностью

Задача педагога состоит в умении научить обучающихся передавать образ и характер танца через мимику, жесты, позы.

Раздел №6 Итоговые занятия

6.1. Диагностика ЗУН, приобретенных в течение 1 года обучения.

6.2. Контрольные занятия и выступления.

1.5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН (2 год обучения)

(2-й год обучения -144 часа)

№	Раздел	Тема	Количество часов			Форма аттестации и контроля
			Теория	Практика	Всего	
1	Введение в курс программы	Вводное занятие:	1	1	2	Инструктаж
2	Азбука	2.2 Закрепление	1	17	18	Зачет

№	Раздел	Тема	Количество часов			Форма аттестации и контроля
			Теория	Практика	Всего	
	современной хореографии	современных стилей танцев за прошлый учебный год и ознакомление с новыми стилями (хаус, модерн, вог, данс холл)				
		2.3 Углубленные позиции, положения рук, ног - их названия	1	9	10	Зачет
3	Разминка	3.1. Ритмика		8	8	Зачет
		3.2 ОФП	1	9	10	
		3.3 Стрейтчинг		10	10	
4	Современная хореография	4.1 Усложнение элементов стиля Хип – хоп и изучение новых современных танцевальных направлений:, хаус, модерн,вог, данс холл	1	17	18	Зачет
		4.2. Техника изоляции		8	8	
		4.3. углубление техника «Old school» и введение «New School»		8	8	
5	Постановочно-репетиционная работа	5.2. Постановка танцев на основе изученных элементов.		10	10	Зачет
		5.3 Отработка сложных элементов танца		8	8	
		5.4. Отработка композиции танца		12	12	
		5.5 Работа в пространстве		10	10	
		5.6. Работа эмоциональной выразительностью		8	8	
6	Итоговые занятия	6.1. Диагностика ЗУН приобретенных за 1 год обучения.	2	2	4	зачет, концерт
		6.2. Контрольные занятия и выступления				
		ИТОГО:	7	137	144	

1.6 Содержание программы

Раздел №1 Введение в курс программы

Вводное занятие. Постановка целей и задач перед родителями и обучающимися на новый учебный год..

Раздел №2 Албука современной хореографии

2.2. Названия современных стилей танцев хип хоп, модерн, хаус, вог, данс холл

2.3. Основные позиции, положения рук, ног - их названия

- (шаги из стороны в сторону)
- (скользящие шаги)
- (шаги вперед назад)
- (кач)
- (прыжки ноги брось)

Раздел №3 Разминка

Ритмика

Продолжить работу над развитием и усовершенствованием двигательных навыков, развитием чувства ритма координацией через ряд соответствующих упражнений. Развивать двигательную выносливость обучающихся.

3.2 ОФП

Раздел предназначен для проработке и развитию мышц , а также подготовки корпуса и грува обучающегося.

-отжимание(на конец года девочки 40, мальчики 60)

-бег

-пресс (на конец года девочки 80, мальчики 100)

-стойка на локтях (не менее 5 минут)

3.3 Стрейтчинг

Стретчинг – это подвид фитнеса, представляющий собой комплекс упражнений способствующих растяжке мышц и связок тела. Само название «стретчинг», является производным от английского слова stretch, означающего тянуть, растягивать. Нужно заметить, что подобная аэробика является эффективным инструментом для растягивания мышц, нормализации биологических процессов и стимуляции организма в целом.

Раздел №4 Современная хореография

4.1 изучение современных танцевальных стилей: Хип - хоп, хаус, модерн, вог, данс холл

В данном разделе обучающиеся закрепят базовые **шаги по хип хопу**. Это: -шаги из стороны в сторону, скользящие шаги, шаги вперед назад.

А также изучат новые элементы следующих направлений **Хип-хопа**. Это: -кач,-прыжки ноги брось

Стиль Хаус. Это: Stromping, -the loose leg, -The train, -Farmer, -The swirl

Стиль Модерн:

A TERRE: на полу.

ADAGE: медленная комбинация, сдержанные движения.

ALL FOURS: (на четвереньках) руки и колени на полу, спина прямая, взгляд направлен в пол; или руки и стопы на полу, корпус параллелен полу, взгляд направлен в потолок.

ALL-OVER STRETCHES: (общие растяжки) экономящие время упражнения, которые все вместе выполняют разогрев всего тела (body-roll, sit-ups, push-ups, растяжки корпуса в сторону, вперед, назад).

A LA SECONDE [а ля сегонд] - положение, при котором исполнитель располагается en face, а "рабочая" нога открыта в сторону на 90° .

ALLONGE, ARRONDIE [алонже, аронди] - положение округленной или удлиненной руки.

Стиль вог:

Runway - подиумные походки, их вариации и развороты.

Stances - положение ног, существует четыре базовых.

Arms control & Hands work - линии и работа рук в вог. В old way 8 базовых положений рук.

Pose – всевозможные позы существуют такие разновидности как: catalog, couture, comme

Стиль данс холл:

BOGLE

LOG ON

NAH LINGA

ONE KNOCK SHOOK IT UP

4.2. Техника изоляции

Второй этап обучения - соединение движений одного центра в простейшие комбинации: крест, квадрат, круг, полукруг. Следующий этап - соединение в более сложные геометрические комбинации, более сложные ритмические структуры. И, наконец, последний этап - соединение движений нескольких центров (об этом подробнее в разделе 'Координация').

Основная задача педагога во время изучения движений изолированных центров - следить за тем, чтобы движения были действительно изолированными, чтобы во время движения одного центра не двигался другой. Эта, на первый взгляд, простая задача вызывает трудности, так как анатомически все центры тесно связаны.

4.3. Техника «Old school»

- reebok;
- smurf;
- prep;
- cabbage patch;
- the wop;
- the fila (rembo);
- happy feet.

Этот стиль подходит для всех, кто не боится пробовать свои силы, также, эти движения, являются базой во всех направлениях. Невозможно начать осваивать хип-хоп и не столкнуться с базой олдскульного хип-хопа.

Раздел №5 Постановочно-репетиционная работа

5.2. Постановка танца на основе изученных элементов.

В данный раздел программы предназначен для объединения танцевальных элементов в танцевальную композицию, которые были изучены в процессе разминки.

Создание музыкально-двигательных образов и сюжетно-тематических картин

Работа над эмоциональной выразительностью во время исполнения танца

5.3 Отработка сложных элементов танца

Отработка сольных, парных движений в группах и коллективом.

5.4. Отработка композиции танца

Техническая отработка танцевальной композиции. Это синхронность, четкость исполнения танцевальных элементов в команде. Умение слышать вступление и окончание танцевальной постановки.

5.5 Работа в пространстве

Работа над умение ориентироваться на сцене, соблюдать дистанцию. Уметь перестраиваться в круг, квадрат, линии.

5.6. Работа над эмоциональной выразительностью

в этом разделе обучающихся научатся работать с образами

Раздел №6 Итоговые занятия

6.1. Диагностика ЗУН приобретенных за 1 год обучения.

6.2. Контрольный срез (тестирование)

**1.7. УЧЕБНЫЙ ПЛАН (3 год обучения)
(3-й год обучения -144 часа)**

№	Раздел	Тема	Количество часов			Форма аттестации и контроля
			Теория	Практика	Всего	
1	Введение в курс программы	Вводное занятие:	1	1	2	Инструктаж
2	Азбука современной хореографии	2.2 Закрепление современных стилей танцев за прошлый учебный год и ознакомление с новыми стилями (Локинг, крамп ,попинг)	1	17	18	зачет
		2.3 Углубленные позиции, положения рук, ног - (Локинг, крамп ,попинг)	1	9	10	зачет
3	Разминка	3.1. Ритмика		8	8	зачет
		3.2 ОФП	1	9	10	
		3.3 Стрейтчинг		10	10	
4	Современная хореография	4.1 Усложнение партии и взаимодействие стиля Хип – хоп и изучение новых современных танцевальных направлений Локинг, крамп ,папинг)	1	17	18	зачет
		4.2. Техника изоляции		8	8	
		4.3. углубление техника «Дансхолла» и введение «Middle scholl»		8	8	
5	Постановочно-репетиционная работа	5.2. Постановка танцев на основе изученных элементов.		10	10	зачет
		5.3 Отработка сложных элементов танца		8	8	
		5.4. Отработка композиции танца		12	12	
		5.5 Работа в пространстве		10	10	
		5.6. Работа эмоциональной выразительностью и правильной подачи техники танца		8	8	
6	Итоговые занятия	6.1. Диагностика ЗУН приобретенных за 3 год обучения.	2	2	4	Зачет,концерт
		6.2. Контрольные занятия и выступления				
		ИТОГО:	7	137	144	

1.8. Содержание программы.

Раздел №1 Введение в курс программы

Вводное занятие. Постановка целей и задач перед родителями и обучающимися на новый учебный год..

Раздел №2 Азбука современной хореографии

2.2. Названия современных стилей танцев хип хоп, Локинг, крамп ,папинг

2.3. **Основные позиции, положения рук, ног - их названия**

Locking:

1. Up and lock
2. Roll
3. Point
4. Scooby do
5. Scooby ray

Krump:

1. Stomp
2. Arm swing
3. Grab
4. Chest pop

Popping:

1. Pop
2. Slow motion
3. Isolation
4. Crazy foot
5. Wave

Раздел №3 Разминка

Ритмика

Продолжить работу над развитием и усовершенствованием двигательных навыков, развитием чувства ритма координацией через ряд соответствующих упражнений. Развивать двигательную выносливость обучающихся.

3.2 ОФП

Раздел предназначен для проработке и развитию мышц , а также подготовки корпуса и грува обучающегося.

-отжимание(на конец года девочки 60, мальчики 80)

-бег

-пресс (на конец года девочки 100, мальчики 120)

-стойка на локтях (не менее 10 минут)

3.3 Стрейтчинг

Стретчинг – это подвид фитнеса, представляющий собой комплекс упражнений способствующих растяжке мышц и связок тела. Само название «стретчинг», является производным от английского слова stretch, означающего тянуть, растягивать. Нужно заметить, что подобная аэробика является эффективным инструментом для растягивания мышц, нормализации биологических процессов и стимуляции организма в целом.

Раздел №4 современная хореография

4.1 изучение современных танцевальных стилей: Хип - хоп, локинг,папинг,крамп

В данном разделе обучающие закрепят вариации шагов по хип хопу. Это

Locking:

1. Up and lock
2. Roll
3. Point
4. Scooby do

5. Scooby ray

Krump:

1. Stomp

2. Arm swing

3. Grab

4. Chest pop

Popping:

1. Pop

2. Slow motion

3. Isolation

4. Crazy foot

5. Wave

4.2. Техника изоляции

Второй этап обучения - соединение движений одного центра в простейшие комбинации: крест, квадрат, круг, полукруг. Следующий этап - соединение в более сложные геометрические комбинации, более сложные ритмические структуры. И, наконец, последний этап - соединение движений нескольких центров (об этом подробнее в разделе 'Координация').

Основная задача педагога во время изучения движений изолированных центров - следить за тем, чтобы движения были действительно изолированными, чтобы во время движения одного центра не двигался другой. Эта, на первый взгляд, простая задача вызывает трудности, так как анатомически все центры тесно связаны.

4.3. Техника «Middle scholl»

-Крис кросс

-барт симсон

-кик энд степ

Раздел №5 Постановочно-репетиционная работа

5.2. Постановка танца на основе изученных элементов.

В данный раздел программы предназначен для объединения танцевальных элементов в танцевальную композицию, которые были изучены в процессе разминки.

Создание музыкально-двигательных образов и сюжетно-тематических картин

Работа над эмоциональной выразительностью во время исполнения танца

5.3 Отработка сложных элементов танца

Отработка сольных, парных движений в группах и коллективом.

5.4. Отработка композиции танца

Техническая отработка танцевальной композиции. Это синхронность, четкость исполнения танцевальных элементов в команде. Умение слышать вступление и окончание танцевальной постановки.

5.5 Работа в пространстве

Работа над умение ориентироваться на сцене, соблюдать дистанцию. Уметь перестраиваться в круг, квадрат, линии.

5.6. Работа над эмоциональной выразительностью

в этом разделе обучающихся научатся работать с образами

Раздел №6 Итоговые занятия

6.1. Диагностика ЗУН приобретенных за 1 год обучения.

6.2. Контрольный срез (тестирование)

1.9. Планируемый результат.

К концу обучения на 1 году обучения учащиеся уже должны научиться артистично двигаться, исполнять простые танцевальные движения современного танца, различать особенности медленных и

быстрых танцев, могут слышать и понимать значения вступительных и заключительных аккордов музыки.

К концу 2 года обучения учащиеся должны свободно владеть корпусом, движением рук, головы, повышают культуру выразительного исполнения современного танца, композиций и вариаций, участвуют в концертной деятельности.

К концу 3 года обучения учащиеся должны свободно владеть корпусом, движением рук, головы, повышают культуру выразительного исполнения эстрадного и современного танца, композиций и вариаций, могут сами придумывать связки, активно участвуют в концертной деятельности.

По окончании реализации программы учащиеся должны владеть следующими компетенциями:

- владеть понятиями о современных танцах, их особенностях;
- владеть навыками выполнения разминки, упражнений на растягивание мышц, правильного дыхания;
- знать базовые шаги в хореографии и уверенно применять их на практике;
- правильно сохранять движения при сохранении осанки;
- уметь импровизировать на заданную тему;
- иметь представление о здоровом образе жизни.

К концу обучения у учащихся должны быть сформированы следующие личностные качества: трудолюбие, требовательность к себе и партнёру, выдержка и самообладание, уважительное отношение к национальным традициям, танцам, костюмам.

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий» Календарно-учебный график 1 год обучения ,144 часов

На первом году обучения ставятся задачи

1. Обучить основам современного танца (базовые шаги и комбинации)
2. Формировать знания о здоровом образе жизни.
3. Развивать пластику, гибкость и мышечный корпус будущего танцора (ОФП).
4. Воспитывать чувство ответственности за коллектив и умение добиваться целей.

Месяц	Название и раздел тем	Форма занятия	Количество часов		
			всего	теория	практика
Сентябрь	Инструктаж. Знакомство с историей уличного танца.	Лекция. Практическое занятие	2	1	1
	Основные позиции, положение рук, ног- и их названия стиля хип-хоп	Лекция, практическое занятие	2	1	1
	Название современных стилей танцев.	Практическое занятие	2	-	2
	Ритмика	Лекция, практическое занятие	4	1	3
	Изучение современных танцевальных стилей: хип-хоп, хаус, модерн	Лекция, практическое занятие	6	1	5
Итого в месяц			16		

Октябрь	Ритмика	Практическое занятие	2	-	2
	Изучение современных танцевальных стилей: хип-хоп, хаус, модерн	Практическое занятие	10	-	10
	стретчинг	Лекция, практическое занятие	4	1	3
Итого в месяц			16		
Ноябрь	Ритмика	Практическое занятие	4	-	4
	стретчинг	Практическое занятие	2	-	2
	Техника «Old school»	Лекция, практическое занятие	10	1	9
Итого в месяц			16		
Декабрь	Ритмика	Практическое занятие	2	-	2
	стретчинг	Практическое занятие	2	-	2
	Техника «Old school»	Практическое занятие	4	-	4
	Постановка танцев на основе изученных элементов	Практическое занятие	8	-	8
Итого в месяц			16		
Январь	ОФП	Лекция, практическое занятие	4	1	3
	Постановка танцев на основе изученных элементов	Практическое занятие	6	-	6
	Отработка сложных элементов танца	Практическое занятие	6	-	6
Итого в месяц			16		
Февраль	ОФП	Практическое занятие	4	-	4
	Работа в пространстве	Практическое занятие	6	-	6
	Отработка сложных элементов танца	Практическое занятие	6	-	6
Итого в месяц			16		
Март	ОФП	Практическое занятие	4	-	4
	Техника изоляции	Практическое занятие	4	-	4
	Работа в пространстве	Практическое занятие	8	-	8
Итого в месяц			16		
Апрель	ОФП	Практическое занятие	2	-	2
	Техника изоляции	Лекция, практическое	4	1	3

		занятие			
	Отработка композиции	Практическое занятие	4	-	4
	Работа над эмоциональной выразительностью	Практическое занятие	6	-	6
Итого в месяц			16		
Май	Отработка композиции	Практическое занятие	8	-	8
	Работа над эмоциональной выразительностью	Практическое занятие	4	-	4
	Диагностика ЗУН, приобретенных за 1 год обучения	Лекция, практическое занятие	2	1	1
	Контрольное занятие, выступление	Концерт	2	-	2
Итого в месяц			16		

Календарно-учебный график 2 год обучения ,144 часов

Задачи:

- формировать стремление вести здоровый образ жизни,
- способствовать развитию правильной осанки, пластики и гибкости,
- развивать двигательную активность и выносливость,
- развивать творческие возможности обучающегося через игру, импровизацию под музыку и танцевальные баттлы
- воспитывать чувство ответственности за коллектив и порученное дело.

Месяц	Название и раздел тем	Форма занятия	Количество часов		
			всего	теория	практика
Сентябрь	Вводное занятие. Техника безопасности	Лекция , практическое занятие	2	1	1
	Закрепление современных стилей танцев за прошлый год и ознакомление с новыми стилями (хаус, модерн, вог, денс холл)	Лекция , практическое занятие	6	1	5
	Углубленные позиции, положения рук, ног-их название	Лекция , практическое занятие	8	1	7
Итого в месяц			16		
Октябрь	Закрепление современных стилей танцев за прошлый год и ознакомление с новыми стилями (хаус, модерн,	практическое занятие	6	-	6

	вог,денс холл)				
	Углубленные позиции, положения рук, ног-их название	практическое занятие	2	-	2
	Ритмика	практическое занятие	4	-	4
	Стрейтчинг	практическое занятие	4	-	4
Итого в месяц			16		
Ноябрь	Закрепление современных стилей танцев за прошлый год и ознакомление с новыми стилями (хаус, модерн, вог,денс холл)	практическое занятие	8	-	8
	Ритмика	практическое занятие	2	-	2
	Стрейтчинг	практическое занятие	6	-	6
Итого в месяц			16		
Декабрь	Ритмика	практическое занятие	2	-	2
	Усложнение элементов стиля Хип – хоп и изучение новых современных танцевальных направлений:, хаус, модерн,вог, данс холл	Лекция , практическое занятие	8	1	7
	Техника изоляции	практическое занятие	6		6
Итого в месяц			16		
Январь	Усложнение элементов стиля Хип – хоп и изучение новых современных танцевальных направлений:, хаус, модерн,вог, данс холл	практическое занятие	10	-	10
	Техника изоляции	практическое занятие	2	-	2
	Постановка танцев на основе изученных элементов	практическое занятие	4	-	4
Итого в месяц			16		
Февраль	Постановка танцев на основе изученных элементов	практическое занятие	6	-	6
	Углубленная техника «Old school» и введение « New School»	практическое занятие	4	-	4
	Работа в пространстве	практическое занятие	6	-	6
Итого в месяц			16		
Март	Углубленная техника «Old school» и введение « New School»	практическое занятие	4	-	4

	Работа в пространстве	практическое занятие	4	-	4
	Отработка сложных элементов танца	практическое занятие	2	-	2
	Отработка композиции танца	практическое занятие	6	-	6
Итого в месяц			16		
Апрель	Отработка сложных элементов танца	практическое занятие	8	-	8
	Отработка композиции танца	практическое занятие	6	-	6
	Работа над эмоциональной выразительностью	практическое занятие	2	-	2
Итого в месяц			16		
Май	Отработка композиции танца	практическое занятие	4	-	4
	Работа над эмоциональной выразительностью	практическое занятие	8	-	8
	Диагностика ЗУН , приобретенных за 1 год обучения	Лекция, практическое занятие	2	1	1
	Контрольное занятие, выступление	Концерт	2	-	2
Итого в месяц			16		

Календарно-учебный график 3 год обучения ,144 часов

Задачи:

- формировать стремление вести здоровый образ жизни,
- способствовать развитию правильной осанки, пластики и гибкости,
- развивать двигательную активность и выносливость,
- развивать творческие возможности обучающегося через игру, импровизацию под музыку и танцевальные баттлы
- воспитывать чувство ответственности за коллектив и порученное дело.

Месяц	Название и раздел тем	Форма занятия	Количество часов		
			всего	теория	практика
Сентябрь	Вводное занятие. Техника безопасности	Лекция , практическое занятие	2	1	1
	Закрепление современных стилей танцев за прошлый год и ознакомление с новыми стилями (Локинг, крамп, попинг)	Лекция , практическое занятие	6	1	5
	Углубленные позиции, положения рук, ног-их (Локинг, крамп, попинг)	Лекция , практическое занятие	8	1	7
Итого в месяц			16		

Октябрь	Закрепление современных стилей танцев за прошлый год и ознакомление с новыми стилями (Локинг, крамп, попинг)	практическое занятие	6	-	6
	Углубленные позиции, положения рук, ног-их (Локинг,крамп,попинг)	практическое занятие	2	-	2
	Ритмика	практическое занятие	4	-	4
	Стрейтчинг	практическое занятие	4	-	4
Итого в месяц			16		
Ноябрь	Закрепление современных стилей танцев за прошлый год и ознакомление с новыми стилями (Локинг,крамп,попинг)	практическое занятие	8	-	8
	Ритмика	практическое занятие	2	-	2
	Стрейтчинг	практическое занятие	6	-	6
Итого в месяц			16		
Декабрь	Ритмика	практическое занятие	2	-	2
	Усложнение элементов стиля Хип – хоп и изучение новых современных танцевальных направлений:, хаус, модерн,вог, данс холл	Лекция , практическое занятие	8	1	7
	Техника изоляции	практическое занятие	6		6
Итого в месяц			16		
Январь	Усложнение элементов стиля Хип – хоп и изучение новых современных танцевальных направлений:, хаус, модерн,вог, данс холл	практическое занятие	10	-	10
	Техника изоляции	практическое занятие	2	-	2
	Постановка танцев на основе изученных элементов	практическое занятие	4	-	4
Итого в месяц			16		
Февраль	Постановка танцев на основе изученных элементов	практическое занятие	6	-	6
	Углубленная техника «Денсхолла» и введение «Middle school»	практическое занятие	4	-	4
	Работа в пространстве	практическое занятие	6	-	6
Итого в месяц			16		
Март	Углубленная техника	практическое	4	-	4

	«Денсхолла» и введение «Middle school»	занятие			
	Работа в пространстве	практическое занятие	4	-	4
	Отработка сложных элементов танца	практическое занятие	2	-	2
	Отработка композиции танца	практическое занятие	6	-	6
Итого в месяц			16		
Апрель	Отработка сложных элементов танца	практическое занятие	8	-	8
	Отработка композиции танца	практическое занятие	6	-	6
	Работа над эмоциональной выразительностью	практическое занятие	2	-	2
Итого в месяц			16		
Май	Отработка композиции танца	практическое занятие	4	-	4
	Работа над эмоциональной выразительностью	практическое занятие	8	-	8
	Диагностика ЗУН , приобретенных за 1 год обучения	Лекция, практическое занятие	2	1	1
	Контрольное занятие, выступление	Концерт	2	-	2
Итого в месяц			16		

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программ

Материально-техническое оснащение:

Занятия проводятся в тренировочном зале, соответствующим требованиям техники безопасности, пожарной безопасности, санитарным нормам, имеет хорошее освещение, периодически проветривается и убирается. Также необходимо чтобы в зале имелись:

- зеркала;
- маты для выполнения акробатических элементов;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- видео-материалы: DVD-диски и другие электронные носители с обучающим материалом;

Дидактическое обеспечение

В процессе работы по данной программе используются:

- наглядные пособия;
- сценарии массовых мероприятий;
- научная и специальная литература;
- диагностические методики (спортивные тесты и многоборье ГТО);
- таблицы
- видеозаписи занятий, показ выступлений, отчетов и соревнований.

2.3. Форма аттестации.

Педагогический мониторинг включает:

- контрольные задания и тесты;
- журнал учета посещаемости и оценок;
- накопление видео и фотоматериалов.

Детский мониторинг включает:

- портфолио учащегося (1-3 год обучения)
- паспорт спортсмена-танцора (2 год обучения)
- прохождение медосмотра
- сдача нормативов
- зачетная книжка спортсмена-танцора
- получение разрядов

2.4. Оценочные материалы.

Используемые **виды контроля** в образовательном процессе:

Начальный контроль (сентябрь):

- ✓ тестирование
- ✓ анкетирование
- ✓ мониторинг

Текущий контроль (в течение учебного года):

- ✓ зачеты;
- ✓ открытые занятия;
- ✓ защита проектов;
- ✓ ведение зачетных книжек;
- ✓ ведение паспортов спортсмена-танцора.

Итоговый контроль (апрель-май):

тестирование

- ✓ зачеты
- ✓ контрольно – переводные нормативы
- ✓ отчетные концерты, показательные выступления
- ✓ экзамены

2.5. Методические материалы.

Возможные формы занятий

<i>Традиционные</i>	<i>Не традиционные</i>
1. Вводное занятие.	1. Игра-сказка.
2. Изучение нового материала.	2. Игра-путешествие.
3. Формирование умений и навыков.	3. Игра-конкурс.
4. Закрепление и развитие знаний, умений, навыков.	4. Мониторинг деятельности.

5. Самостоятельная работа.	5. Состязание «Баттл», «Соло», «Джем».
6. Комбинированное занятие.	6. Модельная тренировка.
7. Повторительно-обобщающие занятие.	7. Видеопрактикум.
8. Контрольное занятие.	8. Видеосеминар .
9. Мастер-класс.	9. Аукцион знаний.
10. Конкурс.	10.Работа над творческим проектом.
11. Открытое занятие.	11.Защита творческого проекта.
12. Соревнование.	12.Интегрированное занятие.
13. Тренинг.	13.Экскурсия.
14. Фестиваль.	14.Эстафета.
15.Экзамен.	15.Творческий отчет.

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (объяснение материала.)
- наглядный (показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение, показ (исполнение) педагогом, работа по образцу и др.)
- практический (тренинг, упражнения.)

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный - дети воспринимают и усваивают готовую информацию
- репродуктивный - учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности
- частично-поисковый - участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом
- исследовательский - самостоятельная творческая работа учащихся.

Методы, в основе которых лежит **форма** организации деятельности учащихся занятия:

- фронтальный - одновременная работа со всеми учащимися
- коллективный - организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми
- индивидуально-фронтальный - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы
- групповой - организация работы по малым группам (от 2 до 7 человек)
- коллективно-групповой - выполнение заданий малыми группами, последующая презентация результатов выполнения заданий и их обобщение

2.6. Список использованной литературы

1. Белкин А. С. Основы возрастной педагогики. – Екатеринбург, 1999
2. Браиловская Л. В. Самоучитель по танцам. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2003
3. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М. : Айрис. Пресс Рольф, 2001
4. Варякина Т. Т. Упражнения с предметами (скакалка, лента, вымпелы). – М. : Физкультура и спорт, 1973
5. Васильева Т. К. Секрет танца. – Санкт Петербург : Диалект, 1997

6. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. – М. : Советский спорт, 1990
7. Игры в школе. – М. : АСТ, 2000
8. Козлов Л. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дошкольного образования. Акробатика. – М. : ВЛАДОС, 2003
9. Лех. В. И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М. : АСТ, 1998
10. Овчинникова Т. Н. Программы для внешкольных учреждений и образовательных школ. – М. : Просвещение, 1986
11. Пальис В.Д. Гимнастика. – М. : Просвещение, 1983
12. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М. : Просвещение, 1989
13. Тарасов Н. Классический танец. – М. : Искусство, 1981
14. Хаустов В. В. Методическое пособие для начальной стадии акробатики. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2003
15. Шишкин В. А. Движение + движение. – М. : Просвещение, 1992