ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ МАКАРОВ МАТВЕЙ ГРИГОРЬЕВИЧ

МАКАРОВ МАТВЕЙ ГРИГОРЬЕВИЧ

Подписан: МАКАРОВ МАТВЕЙ ГРИГОРЬЕВИЧ
DN: ОГРНИП=320774600482907, СНИЛС=18835587230, ИНН=771917051266, C=RU, CN=МАКАРОВ МАТВЕЙ ГРИГОРЬЕВИЧ, G=МАТВЕЙ ГРИГОРЬЕВИЧ, SN=МАКАРОВ
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023-05-18 11:04:40
Foxit Reader Версия: 10.0.1

УТВЕРЖДАЮ

ИП Макаров М.Г.

«___»_____2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

по хореографии

«ХИП-ХОП ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-6 ЛЕТ»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся: 4-6 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Составитель (разработчик):

Гореликова Я.Э.,

педагог дополнительного образования

Москва 2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка …….. 3

Цель и задачи……. 4

Планируемые результаты……. 6

Содержание программы…….. 7

Учебный (тематический план)…… 7

Содержание учебного (тематического) плана…….. 9

Формы контроля и оценочные материалы…… 11

Организационно-педагогические условия реализации программы… 13

Список литературы…….. 13

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии: с Федеральным законом Российской Федерации № 273 от 29 декабря 2012 г. «Об образовании»; Приказом № 196 от 9 ноября 2018г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановлением Главного государственного врача РФ № 28 от 28.09.2020г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Методическими рекомендациями по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, разработанными Городским методическим центром Департамента образования и науки г. Москвы; Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Актуальность программы:

Танец хип-хоп способствует гармоничному развитию ребенка. Прививая детям любовь к физическим упражнениям, растяжке связок и мышц, танцевальным движениям, мы закладываем надежный фундамент для крепкого здоровья детей.

Что представляет собой хип-хоп? В первую очередь, это комплекс игровых занятий, гармонично соединяющих в себе элементы хореографии, растяжки связок и мышц, а также силовых упражнений. Вместе с преподавателем дети отправляются в мир игры, здоровья и танца.

Сохранение и укрепление здоровья ребенка – одна из актуальных проблем нашего времени. Дошкольный и младший школьный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений.

Танцы укрепляют здоровье, поддерживают мышцы в тонусе, улучшают настроение, а также помогают ребенку стать более гибкими, развивать память и пространственное мышление.

Новизна программы состоит в том, что в неё включены не только танцевальные упражнения, но и общеукрепляющие, гимнастические, а также основы танцевально-двигательной терапии.

Учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления танца, включающие: гимнастику, ритмику, хип-хоп, брейк данс, эстрадный танец, локинг и поппинг. В программе суммированы особенности программ по перечисленным видам танца, что позволяет ознакомить обучающихся со многими танцевальными стилями и направлениями. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры.

Педагогическая целесообразность:

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа. Это гармоничное сочетание взаимосвязи воспитания, обучения и развития ребенка в соответствие с новыми образовательными стандартами; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию: социальной и творческой активности, расширению музыкального кругозора, формированию эстетического вкуса, повышается культурный уровень, повышается самооценка, развивается дисциплинированность, воспитывается потребность в самопознании и саморазвитии, формируется здоровый образ жизни.

Цель программы:

Целью программы являются следующие составляющие:

- Развитие физически здоровой личности ребенка;
- увеличение двигательной активности детей;
- развитие творческих способностей детей;
- создание условий для гармоничного развития и успешной личностной реализации;
- постановка хореографических композиций в учебных целях.

Задачи программы:

- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) и их сочетаний;
- развитие социальных и коммуникативных навыков (научить ребенка договариваться, играть по правилам);
- воспитание воли, смелости, дисциплинированности, уверенности в себе;

- развитие памяти, внимательности, пространственного мышления;
- развитие крупной и мелкой моторики;
- формирование первоначальные представления о роли танцевального искусства в жизни человека;
- овладение основными базовыми движениями и техниками хип-хопа, использование и комбинирование базовых элементов.
- развитие общих музыкальных способностей обучающихся, а также образного и ассоциативного мышления, фантазию и творческое воображение;
- развитие умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности.
- научиться строить отношения со сверстниками, работать в команде;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Отличительные особенности программы:

Программа является синтезом видов и форм хореографического обучения, создание интегрированной модели обучения, акцент ставится на изучение современной хореографии. Так же отличительной особенностью данной программы является объединение в ней разных танцевальных направлений: старой («Oldschool») и новой («NewSchool») школы.

Категория учащихся:

Дети в возрасте от 4 до 6 лет.

Формы занятий:

Форма проведения занятий – очная, групповая (учебные занятия, практические занятия, показательные занятия, беседы, открытые занятия, постановочная работа, репетиции, выступления, тренинги, творческие отчеты, просмотр видеозаписей). Форма организации итоговых занятий – открытый урок, концертное выступление.

Количество детей в группах – от 5 до 15 человек в соответствии с возрастом детей.

Структура занятия:

- разминка;
- упражнения, необходимые для подготовки к изучения конкретного элемента;

- изучение новых элементов; пошаговое выполнение каждого совместно с детьми;
- обсуждение основных ошибок и сложностей;
- демонстрация различных вариаций изучаемого элемента.
- самостоятельное выполнение ребятами нового элемента.
- заминка - силовые упражнения, растяжка.

Режим занятий:

Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Срок реализации программы:

Продолжительность обучения – 9 месяцев (72 часа)

Планируемые результаты:

По окончанию обучения, обучающиеся будут:

- иметь первоначальные представления о танце, историю зарождения Хип-Хопа;
- правила исполнения движений на развитие суставно-мышечного аппарата;
- понятия «старой («Oldschool») и новой («NewSchool») школы»;
- знать терминологию Хип-Хоп танца;
- выполнять простые упражнения на развитие гибкости корпуса, спины, ног;
- выполнять простые упражнения и комбинации улично-современного танца;
- развивать силу и выносливость путем повторения пройденных движений в увеличенном количестве и более быстром темпе;
- приобретут навыки исполнения элементов базовых движений Хип-Хопа;
- научатся работать в коллективе;

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план по предметам:

№	Содержание	Кол-во занятий
1	Вводное занятие	2
2	Подготовительные упражнения	6
3	Гимнастика	4
4	Основы Хип-Хопа	10
5	Основы Street dance	10
6	Основы эстрадного танца	10
7	Основы актерского мастерства, танцевальная терапия	8
8	Постановочная и репетиционная работа	12
9	Итоговые занятия	4
10	Посещение баттлы, джемы, соревнования	4
11	Открытое занятие	2
	Итого	**72**

Учебный (тематический) план:

№	Название раздела, тема	Количество занятий			Формы организации занятий	Формы контроля
		Всего	Теория	Практика		
1	**Вводное занятие**					
1.1.	Вводное занятие	2	2		Беседа	Начальная диагностика
2	**Подготовительные упражнения**					
2.1.	Постепенный разогрев мышц	2	0,5	1,5	Учебное занятие	Наблюдение
2.2.	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	2	0,5	1,5	Учебное занятие	Наблюдение
2.3.	Упражнения для развития гибкости корпуса.	2	0,5	1,5	Учебное занятие	Наблюдение
3	**Гимнастика**					
3.1.	Упражнения на укрепления мышц спины и брюшного пресса	2	0,5	1,5	Учебное занятие	Наблюдение

3.2.	Упражнения на укрепления мышц рук и ног	2	0,5	1,5	Учебное занятие	Наблюдение
4	**Основы Хип-Хопа**					
4.1.	Позиции ног, постановка корпуса	2	0,5	1,5	Учебное занятие	Наблюдение
4.2.	Освоение базовых движений. Кач.	2	0,5	1,5	Учебное занятие	Наблюдение
4.3.	Степ под бит. Степовые прыжки. Степ проходка. Ускоренный степ.	2	0,5	1,5	Учебное занятие	Наблюдение
4.4.	Соединение пройденного материала в единую комбинацию	2	-	2	Практическое занятие	Анализ
4.5.	Прыжок крест. Оборотные прыжки. Скакалка	2	0,5	1,5	Учебное занятие	Наблюдение
5	**Основы Street dance**					
5.1.	Изучение направления Локинг (Locking).	2	0,5	1,5	Учебное занятие	Наблюдение
5.2.	Упражнение «Scoo B Doo»	2	0,5	1,5	Учебное занятие	Наблюдение
5.3.	Упражнение«Pimp Walk»	2	0,5	1,5	Учебное занятие	Наблюдение
5.4.	Изучение направленияПоппинг (Popping)	2	0,5	1,5	Учебное занятие	Наблюдение
5.5.	Упражнение «Animtion»	2	0,5	1,5	Учебное занятие	Наблюдение
6	**Основы эстрадного танца**					
6.1.	Позиции рук в эстрадном танце	2	0,5	1,5	Учебное занятие	Наблюдение
6.2.	Работа рук, тела, головы, корпуса, в разных направлениях эстрадного танца	2	0,5	1,5	Учебное занятие	Наблюдение
6.3.	Движения по диагонали	2	0,5	1,5	Учебное занятие	Наблюдение
6.4.	Простейшие элементы эстрадного танца	2	-	2	Практическое занятие	Анализ
6.5.	Простейшие композиции	2	-	2	Постановка	Наблюдение
7	**Основы актерского мастерства**					
7.1.	«Что такое театральное искусство?»	2	1	1	Лекция	Тестирование
7.2.	Упражнения «Перевоплощение»; «Птички»	2	-	1	Игра	Наблюдение

7.3.	«Ритмопластика»	2	1	1	Учебное занятие	Наблюдение
7.4.	Работа над сценическими образами	2	-	2	Практическое занятие	Анализ
8	**Постановочная и репетиционная работа**					
8.1.	Постановка танца «Новогодний»	2	-	2	Постановочная работа	Наблюдение
8.2.	Постановка танца «Весенний»	2	-	2	Постановочная работа	Наблюдение
8.3.	Постановка танца «Летний»	4	-	4	Постановочная работа	Наблюдение
8.4.	Репетиции	4	-	4	Репетиционная работа	
9	**Итоговые занятия**					
9.1.	Итоговое занятие первого полугодия «Истоки Хип-Хопа».	2	-	2	Показательное занятие	Наблюдение
9.2.	Итоговое занятие учебного года «Хип-хоп»	2			Показательное занятие	Наблюдение
10	**Посещение battle, джем, соревнований**					
10.1	Посещение (battle), джем	4	-	4	Просмотры спектаклей, соревнования	Обсуждение, анализ
11.	**Открытое занятие**					
11.1	«База Хип-Хопа» и «Street Dance»	2	-	2	Открытое занятие	Анализ

Содержание учебного (тематического) плана:

1. Вводное занятие

Обсуждение содержания и целей программы, постановка задач на год. Инструктаж по правилам поведения обучающихся, охране труда и обучение мерам пожарной безопасности.

2. Подготовительные упражнения

Правила исполнения подготовительных упражнений. Практическая часть: постепенный разогрев мышц: упражнения для шеи, плеч, рук и кистей, ног и стоп. Упражнения для развития гибкости корпуса. Упражнения для быстрой фиксации тела, методом сокращения мышц.

3. Гимнастика

Правила исполнения гимнастических упражнений. Критерии хорошего исполнения упражнений.

Практическая часть: упражнения на укрепления мышц спины, упражнения на улучшение гибкости позвоночника, упражнения на укрепления

мышц рук, упражнения для укрепления и гибкости мышц ног, упражнения на силу мышц спины и брюшного пресса

4. Основы Хип-Хопа

Беседа на тему «Что такое Хип-Хоп? История его возникновения и развития». Правила постановки позиции ног, корпуса. Освоение базовых движений. Практическая часть: изучение постановка корпуса, ног и головы. Основы понятия «Кач (грув)».

Выполнение упражнений:

Кач лесенкой

Кач коленный (грув). Лягушка.

Кач корпус по кругу, грудной кач.

Кач в переходах, прыжковой.

Степ под бит. Степовые прыжки.

Степ проходка. Ускоренный степ.

Прыжок крест.

Оборотные прыжки. Скакалка

5. Основы Street dance

Беседа на тему: Что такое «Street dance? История его возникновения и развития». Техника исполнения элементов Street dance. Просмотр видеозаписей улично-современных танцев.

Практическая часть: изучение направления Локинг (Locking).

Выполнение упражнений:

«Scoo B Doo»

«Pimp Walk»

Практическая часть: изучение направления Поппинг (Popping)Его основы, зарождения и законодатели.

Выполнение упражнений:

«Animtion»

6. Основы эстрадного танца

Беседа на тему «Истоки и история развития эстрадного танца». Теория. Особенности эстрадного танца.

Практические занятия: позиции рук, простейшие композиции. Работа рук, тела, головы, корпуса, в разных направлениях эстрадного танца, движения по диагонали.

7. Основы актерского мастерства

Беседа на тему «Что такое театральное искусство?». Работа над сценическими образами.

Практические занятия: упражнения на развития актерских навыков.

Театрализованные игры:

«Перевоплощение»;

«Птички»;

«Ритмопластика».

8. Постановочная и репетиционная работа

Практическая часть:

Примерный репертуар постановочной работы:

Танец «Новогодний»

Танец «Весенний»

Танец «Летний»

Репетиционная работа – отработка танцевальных элементов для выступлений.

9. Итоговые занятия

Включают в себя промежуточную аттестацию (в конце первого полугодия в форме показательного занятия) и итоговую аттестацию (в конце учебного года в форме показательного занятия).

10. Посещение соревнований, battle, концертов

Практическая часть: просмотр соревнований (battle) и концерта в занятия. Обсуждение просмотра. Посещение соревнований.

Открытые занятия: показательные занятия перед родителями.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Основными видами отслеживания результатов усвоения учебного материала являются:

- начальная диагностика в начале первого года обучения (в форме тестирования;
- промежуточная аттестация после первого полугодия в форме показательных занятий;
- итоговая аттестация в конце года в форме участия в отчетном концерте;
- концертные выступления;
- участие в конкурсах разного уровня.

Критерии оценки учебных результатов программы:

1. Координация движений.

Высокий уровень оценки – обучающийся хорошо знает и применяет различные виды техник в танцах и справляется со сложными комбинированными и координационными упражнениями.

Оптимальный уровень оценки – у обучающихся не всегда присутствует точность движений в сложных комбинациях и слиянии различных видов техник.

Низкий уровень оценки – обучающийся не может согласовать движения различных частей тела в усложненных комбинированных упражнениях.

2. Эмоциональное восприятие.

Высокий уровень оценки – обучающийся отзывчив, музыкален, ярко выражены театрально-сценические способности.

Оптимальный уровень оценки – обучающийся не так ярко отзывчив в самовыражении и раскрепощении в сценическом образе.

Низкий уровень оценки – обучающийся не эмоционален, скован в выражении своих движений и чувств.

3. Техника исполнения танцевальных упражнений.

Высокий уровень оценки – обучающийся с точностью исполняет элементы в продолжительной танцевальной связке, с большой выносливостью.

Оптимальный уровень оценки – обучающийся хорошо выполняет танцевальные элементы, но недостаточно грамотен и вынослив.

Низкий уровень оценки – у обучающегося не всегда хватает выносливости выполнить технически правильно танцевальные упражнения.

4. Теоретические знания

Высокий уровень оценки – обучающийся хорошо знает все виды движений, их названия и примеры исполнений.

Оптимальный уровень оценки – обучающийся хорошо знает все названия движений, но не может грамотно выполнить их.

Низкий уровень оценки – обучающийся не знает названий и способа показа упражнений.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия реализации программы:

- просторное помещение, оборудованное зеркалами;
- паркетное или другое специальное покрытие;
- одежда и обувь для занятия (обязательно для каждого ребенка);
- музыкальный центр;
- аудиотека;
- видеоматериалы: презентации, концерты танцевальных коллективов и ансамблей, танцевальные телепередачи.

Методическое обеспечение программы:

1. Иллюстрации: положения рук и ног при выполнении элементов Брейкинга.

2. Видеоматериалы: шоу-балет Аллы Духовой "Тодес" (Todes). Attention 2014. Показательное выступление Хип-Хоп команды «Jabbawockeez» и «Project818».

3. Информационный материал: статьи на тему: «История культуры Хип-Хопа», «Webdancer.ru», «DanceDB». История Хип-Хоп танцев - Trix-Family, эволюция танца в современной культуре.

4. Методическая литература:

- Улично-современный танец. Программа для хореографических отделений школ искусств.

- Композиция урока и методика преподавания улично-современного танца.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вологина Л.Н., Курилова Т.В. «Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет» -М.: Гном,2004 г.

2. Маханева М.Д., «Воспитание здорового ребёнка» - М.: Аркти,1997 г.

3. Беляевский А. «Хип-Хоп, как стиль жизни». Архангельск, 2012.

4. Поляков С.С. «Основы современного танца», Ростов-на-Дону, 2014.

5. «Вестник танцевальной жизни» - официальное издание танцевального совета Unesco в России.

6. Богданов Г. Работа над танцевальной речью. «Я вхожу в мир искусств» №4-2006.