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 11:04:41
Foxit Reader Версия: 10.0.1

УТВЕРЖДАЮ

ИП Макаров М.Г.

«___»_____2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

по хореографии

«ХИП-ХОП ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-9 ЛЕТ»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся: 7-9 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…….. 12

Формы контроля и оценочные материалы…… 14

Организационно-педагогические условия реализации программы… 15

Список литературы…….. 16

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.

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 7 до 9 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:

Знать:
- правила выполнения базовых элементов хип-хопа (степ и кач);
- правила перестановки позиций;
- элементы эстрадного танца;
- элементы акробатики;
- основы актерского мастерства (мимика, работа со зрителем)

Уметь:
- выполнять движения улично-современного и эстрадного танцев.
- делать групповые композиции;
- выполнять простые акробатические элементы;
- вживаться в образ.

Приобретут навыки:
- выполнения упражнения на развитие связок и подвижности в тазобедренном суставе, на развитие гибкости позвоночника, растяжку;
- координации движений рук, ног и головы;
- чувства свободы в танцевальных элементах.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план по предметам:

№	Содержание	Кол-во занятий
1	Вводное занятие	2
2	Подготовительные упражнения	4
3	Гимнастика	5
4	Основы Хип-Хопа	13
5	Основы эстрадного танца	9
6	Акробатика, трюки(Breakdance)	6
7	Основы Street dance	9
8	Основы актерского мастерства	6
9	Постановочная и репетиционная работа	12
10	Итоговые занятия	2
11	Посещение соревнований (battle), концертов	4
	Итого	**72**

Учебный (тематический) план:

№	Название раздела, тема	Количество занятий			Формы организации занятий	Формы контроля
		Всего	Теория	Прак-тика		
1	**Вводное занятие**					
1.1.	Вводное занятие	2	2	-	Беседа, тестирование	Входящая диагностика
2	**Подготовительные упражнения**					
2.1.	Постепенный разогрев мышц. Упражнения для шеи, плеч, рук и кистей, ног и стоп	2	-	2	Учебное занятие	Наблюдение

2.2.	Упражнения для развития гибкости корпуса. Координация работы бока и бедра.	2	-	2	Учебное занятие	Наблюдение
3	**Гимнастика**					
3.1.	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	2	0,5	1,5	Учебное занятие	Наблюдение
3.2.	Упражнения на силу мышц спины и брюшного пресса	2	0,5	1,5	Учебное занятие	Наблюдение
3.3.	Повторение изученного материала	1	-	1	Практическое занятие	Анализ
4	**Основы Хип-Хопа**					
4.1.	«Законодатели Хип-Хоп культуры»	1	1	-	Лекция	Тестирование
4.2.	Прыжки. Крестовой прыжок.	1	0,5	0,5	Учебное занятие	Наблюдение
4.3.	Прыжки. Изгиб с колена	1	0,5	0,5	Учебное занятие	Наблюдение
4.4.	CrissCross(база, быстрое перемещение ног с крестов и оборотов).	1	0,5	0,5	Учебное занятие	Наблюдение
4.5.	Spinout (быстрые повороты, учимся держать равновесие.)	1	0,5	0,5	Учебное занятие	Наблюдение

4.6.	Клоун (похоже на выкрутасы клоуна, тело раслабленно.)	1	0,5	0,5	Учебное занятие	Наблюдение
4.7.	«Tapitout»-касание (легкие касания пола ногами.)	1	0,5	0,5	Учебное занятие	Наблюдение
4.8.	«Stepsnap»(шаг с щелчком)	1	0,5	0,5	Учебное занятие	Наблюдение
4.9.	«Slidepop»(плавное движение со скольжением)	1	0,5	0,5	Учебное занятие	Наблюдение
4.10.	«Freeze» (фриз, замораживание).	1	-	1	Практическое занятие	Анализ
4.11.	Упражнения «Wu-tang clan»	2	0,5	1,5	Учебное занятие	Наблюдение
4.12.	Просмотр шоу-балет Аллы Духовой "Тодес" (Todes).	1	1	-	Просмотр видеозаписей	Обсуждение
5	**Основы эстрадного танца**					
5.1.	«Модерн – история возникновения и развития».	1	1	-	Лекция	Тестирование
5.2.	Стрейчинг (группа упражнений связанная с растяжением мышц тела).	1	-	1	Учебное занятие	Наблюдение
5.3.	Приемы изоляции.	1	-	1	Практическое занятие	Анализ
5.4.	«Паучок», «Rolldaunt».	1	0,5	0,5	Учебное занятие	Наблюдение
5.5.	«Rollapp», «Твист».	1	0,5	0,5	Учебное занятие	Наблюдение

5.6.	«Свинг», «Слайды».	1	0,5	0,5	Учебное занятие	Наблюдение
5.7.	«Прыжок над тенью».	1	0,5	0,5	Учебное занятие	Наблюдение
5.8.	Простейшая комбинация.	1	1	-	Практическое занятие	Анализ
5.9.	Кроссы по диагонали (передвижения с использованием прыжков, шагов, комбинаций).	1	0,5	0,5	Учебное занятие	Наблюдение
6	**Акробатика, трюки (Breakdance)**					
6.1.	«Рондат», стойка на руках.	1	0,5	1,5	Учебное занятие	Наблюдение
6.2.	«Колесо» Разновидности	1	0,5	0,5	Учебное занятие	Наблюдение
6.3.	«Babyfreeze»	1	0,5	0,5	Учебное занятие	Наблюдение
6.4.	«Chair»	1	0,5	0,5	Учебное занятие	Наблюдение
6.5.	«Halo freeze»	1	0,5	0,5	Учебное занятие	Наблюдение
6.6.	Применение акробатических (Breakdance) элементов в танце	1	-	1	Практическое занятие	Анализ
7	**Основы Street dance**					
7.1.	Изучение направления Хаус (House)	1	0,5	0,5	Беседа, Учебное занятие	Наблюдение
7.2.	Упражнения «Jacking», «Footwork»	1	0,5	0,5	Учебное занятие	Наблюдение

7.3.	Упражнение «Lofting», «Stocking»	1	0,5	0,5	Учебное занятие	Наблюдение
7.4.	Изучение направления ДжампСтаил (JumpStyle)	1	0,5	0,5	Учебное занятие	Наблюдение
7.5.	Упражнение «Old Shool Jump».	1	0,5	0,5	Учебное занятие	Наблюдение
7.6.	Упражнение «French Tek».	1	0,5	0,5	Учебное занятие	Наблюдение
7.7.	Упражнение «Hard Jamp».	1	0,5	0,5	Учебное занятие	Наблюдение
7.8.	Упражнение «Side Jump»	1	0,5	0,5	Учебное занятие	Наблюдение
7.9.	Упражнение «Star Style»	1	-	1	Практическое занятие	Анализ
8	**Актерское мастерство**					
	Тренинг «Искусство переживания и искусство представления.	1	0,5	0,5	Тренинг	Анализ
	«Фотография».	1	-	1	Учебная игра	Наблюдение
	«Зеркало».	2	-	2	Учебная игра	Наблюдение
	«Домашний спектакль».	2	-	2	Практическое занятие	Зачет
9	**Постановочная и репетиционная работа**					
9.1.	Танец «Биг Бум»	6	-	6	Постановочная работа	Наблюдение
9.2.	Танец «Ти эн ти»	6	-	6	Постановочная работа	Наблюдение
10	**Итоговые занятия**					
10.1.	Показательное выступление	2	-	2	Показательное занятие	Анализ
11	**Посещение соревнований, (battle), концертов**					

11.1.	Посещение соревнований, (battle), концертов	4	-	4	Просмотры спектаклей, посещение соревнований	Обсуждение, 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. Беседа на тему «Танец и его история».

2. Подготовительные упражнения

Практическая часть: постепенный разогрев мышц: упражнения для шеи, плеч, рук и кистей, ног и стоп. Упражнения для развития гибкости корпуса. Координация работы бока и бедра.

3. Гимнастика

Правила исполнения гимнастических упражнений.

Практическая часть: Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Упражнения на силу мышц спины и брюшного пресса. Повторение изученного материала.

4. Основы Хип - Хопа

Беседа на тему «Законодатели Хип-Хоп культуры». Техника элементов Хип- Хоп танца. Просмотр шоу-балет Аллы Духовой "Тодес" (Todes).

Практическая часть:

Выполнение упражнений:

Прыжки. Крестовой прыжок.

Прыжки. Изгиб с колена

«CrissCross» (база, быстрое перемещение ног с крестов и оборотов).

«Spinout» (быстрые повороты, учимся держать равновесие.)

«Клоун» (похоже на выкрутасы клоуна, тело раслабленно.)

«Tapitout»-касание (легкие касания пола ногами.)

«Stepsnap»(шаг с щелчком)

«Slidepop»(плавное движение со скольжением)

«Freeze» (фриз, замораживание).

«Wu-tang clan»

5. Основы эстрадного танца

Беседа на тему: «Модерн – история возникновения и развития». Техника исполнения элементов эстрадного танца.

Практические занятия: стрейчинг (группа упражнений связанная с растяжением мышц тела), кроссы по диагонали (передвижения с использованием прыжков, шагов, комбинаций). Приемы изоляции.

Выполнение упражнений:

«паучок»;

«roll daunt»;

«roll app»;

«твист»;

«свинг»;

«прыжок над тенью»;

6. Акробатика, трюки (Breakdance)

Практическая часть: Основы и понятия Breakdance, сильные и слабые стороны.

«Рондат», стойка на руках. «Колесо» Разновидности «Babyfreeze», «Chair», «Halofreeze».

7. Основы Street dance

Беседа на тему: изучение направления Хаус (House) его основы, зарождения и законодатели.

Практическая часть:

Выполнение упражнений:

«Jacking»

«Footwork»

«Lofting»

«Stocking».

«Stomping». (прыжковой эл.)

Выполнение упражнений:

«Old Shool Jump».

«French Tek».

«Hard Jamp».

«Side Jump»

«Star Style»

8. Основы актерского мастерства

Беседа на тему «Элементы актерского мастерства».

Практические занятия: тренинг «Искусство переживания и искусство представления.

Театрализованные игры:

«Фотография»;

«Зеркало»;

«Домашний спектакль».

9. Постановочная и репетиционная работа

Практическая часть:

Примерный репертуар постановочной работы:

Хип- Хоп танец «Банда»

Street dance «ТиэнТи»

Репетиционная работа – отработка танцевальных элементов для выступлений.

10. Итоговые занятия

Включают в себя участия в отчетных концертах.

11. Посещение соревнований (battle), концертов

Практическая часть: просмотр соревнований (battle) и концерта в занятия, участие в конкурсах. Обсуждение просмотра.

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.