



**Федеральное государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1699»
Управления делами Президента
Российской Федерации**

**Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «25» августа 2023 г.**



/ М.А. Попов

«25» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТАНЦЫ «HIP-HOP»**

Разработана на основании Федеральных государственных требований к минимуму содержания структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства "Хореографическое творчество" и срока обучения по этой программе (утв. приказом Министерства культуры РФ от 12 марта 2012 г. N 158)

Направленность: художественная

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся: 1 -9 класс

Срок реализации: 1 год

**Составитель (разработчик):
Педагог дополнительного образования
Галацан А.О.**

**МОСКВА
2023**

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Отличительная черта программы.....	5
2.1. Направленность программы: художественная	5
2.2. Цель и задачи программы.	7
3. Структура программы.	9
4. Принцип индивидуального подхода и доступности.	10
4.1. Условия реализации программы:.....	10
4.2. Формы контроля и подведения итогов реализации программы:.....	10
5. Содержание программы дополнительного образования	11
5.1. Вводное занятие (45 мин)	11
5.2. Базовые элементы современной хореографии (21 час)	11
5.3. Первые этапы освоения вариаций хореографии, импровизации (16 ч 30 м). 12	
5.4. Репетиционно-постановочная работа.....	13
5.5. Итоговые занятия и досуговые мероприятия	13
5.6. Вводное занятие (2 часа).....	13
5.7. Базовые элементы современной хореографии (24 часа).....	13
5.8. Первые этапы освоения вариаций хореографии, импровизации (30 часов).. 14	
5.9. Репетиционно-постановочная работа.....	14
5.10. Итоговые занятия и досуговые мероприятия (3 часа)	14
6. Методическое обеспечение программы.	15
7. Ожидаемые результаты и способы их проверки:	17
8. Мониторинг достижения детьми результатов освоения программы.	18
9. Оборудование зала.	18
10. Список используемой литературы	19

1. Пояснительная записка

Известно, что эффективность образования детей во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живем во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребенок волей - неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – все это приводит к недостатку двигательной активности ребенка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Каждая эпоха требует активной целенаправленной работы с подрастающим поколением, требует новые формы и методы воспитания и обучения, такие которые отвечают настоящему времени. Воспитание личности, способной действовать универсально, владеющей культурой социального самоопределения, обладающих самостоятельностью при выборе видов деятельности и умеющих выразить свой замысел в творческой деятельности.

Актуальность программы сегодня осознается всеми. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по-настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья.

Занятия современными танцами положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения детей. Бесспорно, также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность.

Уроки по современным танцам оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность и в целом повышают творческую активность и фантазию, побуждают включаться детей в коллективную деятельность группы. Постепенно дети преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. Программа направлена на общее развитие детей, на раскрытие внутреннего состояния человека, на воспитание хореографической культуры. Занятие движением, наряду с обучением музыке, изобразительному искусству, литературе, должны помочь более целостному восприятию детьми окружающего мира, выражению своих впечатлений в краске, слове, звуке, движении. Музыка и движение трудно назвать более универсальное средство эстетического и нравственного воспитания ребенка. Движение облегчает восприятие и запоминание музыки, а музыка помогает запомнить движение.

Все это постепенно воспитывает у детей любовь к музыке, чувства ритма, музыкальную память, развивает эстетический вкус. Танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие. Хореография, как ни какое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умение слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцами дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в современных танцах движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

2. Отличительная черта программы.

Занятия выстроены с учётом получения знаний и навыков в непринуждённой обстановке, перенапряжение и утомляемость снимается за счёт:

- переключения на разнообразные виды деятельности в ходе урока:
- импровизация,
- слушание музыки,
- обсуждение композиции или танцевальной связки.

Внедрение в программу занятий с элементами импровизации, является отличительной чертой от других программ. Включение в занятия импровизации позволит учащимся не только реализовать себя в различных видах деятельности, но и создавать «лично».

Учащиеся активно включены в учебный процесс и процесс создания танца и сама культура хип-хоп это позволяет т.к она и направлена на выработку самостоятельности, но при этом и вырабатывает чувства коллективности в отличие от классического ведения уроков хореографии.

2.1. Направленность программы: художественная

Срок реализации: 1 год

Во время обучения: Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений. Знакомство происходит в процессе урока танца на музыкальном материале танцевальных упражнений, музыкальных игр, танцевальных композиций. Музыкальные произведения должны быть простые и доступные для восприятия по стилю, жанру и характеру, иметь яркую выразительную мелодию, четкий рисунок и, как правило, быть квадратными по форме. Для закрепления пройденного материала используется метод многократного повторения. Принципиальный подход к усвоению танцевальных движений таков: движение, исполненное многократно становится простым и доступным. Один из важных факторов работы на начальном этапе обучения –использование минимума

танцевальных элементов при максимуме возможностей их сочетания. В основу обучения детей необходимо положить игровое начало. Правильно подобранное и организованное в процессе обучения танцы-игры способствуют умению трудиться, вызывают интерес к уроку, к работе.

Предполагаемый результат:

Группа 7-10 лет: дети должны знать основные танцевальные, базовые движения рук и ног. Владеть навыками ориентировки в пространстве и приобретать определенный «запас» движений в ритмических и танцевальных упражнениях. Должны уметь передать характер музыкального произведения в движении. Уметь точно и правильно исполнять танцевальные постановки, научиться работать сольно, в парах, командах.

Группа 11 лет и старше: дети должны знать основные танцевальные, базовые движения рук и ног. Владеть навыками ориентировки в пространстве и приобретать определенный «запас» движений в ритмических и танцевальных упражнениях. Должны уметь передать характер музыкального произведения в движении. Уметь точно и правильно исполнять танцевальные постановки. Владеть основами хореографического искусства, уметь выражать в движении основные средства музыкальной выразительности. Должны уметь импровизировать с использованием оригинальных и разнообразных движений, сочинять элементы для танцев. Уметь танцевать как сольно, так и в дуэтах, малых группах, формейшенах.

Программа предусматривает проведение мониторинга физического развития детей:

- Для первоначальной диагностики используются следующие формы:
 - анкетирование;
 - наблюдение;
 - практическая работа.
- Для промежуточной аттестации:
 - тесты;

-индивидуальные задания;

-занятие.

- Для итоговой аттестации:

-выступление с танцевальными номерами

Педагогическая целесообразность

В программе приоритетом выступает развитие ребенка, его обучение с учетом индивидуальных, физических, психолого-педагогических особенностей развития и одаренности.

Программа мотивирует детей на радость творчества, ощущение своего личностного и творческого роста, уверенность в себе.

В танцевальном образовании детей много полезного:

- танец улучшает гибкость, тонус тела, развивает мускулы.
- помогает в формировании хорошей осанки, равновесия и координации.
- развивает уверенность и самоуважение.
- улучшает восприимчивость, понимание.
- помогает научиться уважать друг друга, как за сходства, так и за отличия.

В программе реализуются принципы доступности, наглядности, гуманности и требовательности, системности и последовательности, заинтересованности и создания ситуации успеха, опоры на положительные качества детей.

2.2. Цель и задачи программы.

Цель: формирование всесторонне развитой личности, раскрытие потенциальных способностей, сохранение и укрепление здоровья детей, обучение основам современного танца, развитие ритмичности, музыкальности, артистичности и эмоциональной выразительности исполнения, привить интерес детей к современным танцам. Пропаганда и популяризация здорового образа жизни. Профилактика заболеваний.

Задачи:

- Образовательные задачи программы:

- изучение элементов музыкальной грамотности;
- изучение различных танцевальных элементов;
- сформировать знания в области современных танцевальных стилей;
- научить использовать профессиональную терминологию;
- сформировать навыки самостоятельной работы в тренировочном процессе.

- Развивающие задачи:

- развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости,);
- развитие танцевальных данных (гибкости, прыжка, шага, устойчивости и координации);
- формирование правильной осанки, точности, координации движений;
- развитие ориентации в пространстве, формирование умения использовать пространственный рисунок;
- формирование художественно-творческих способностей детей.

- Воспитательные задачи:

- воспитание стремления к творческому самовыражению, грамотному овладению эмоциями, пониманию прекрасного;
- воспитание трудолюбия, терпения, навыков общения в коллективе
- сформировать культуру общения в коллективе;
- воспитывать настойчивость в достижении поставленных целей;
- воспитать трудолюбие;
- формировать потребность в здоровом образе жизни.

3. Структура программы.

Занятия строятся по следующей схеме:

1 часть. Вначале даются различные виды ходьбы и бега. Базовые, общеразвивающие упражнения и движения на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, формирование правильной осанки.

2 часть. Блок базовых движений хип-хопа, разучивание новой хореографии для расширения кругозора. Подвижные игры и элементы спортивных игр, позволяющие закрепить двигательные умения и навыки, поднять эмоциональный тонус занимающихся.

3 часть. Занятие заканчивается упражнениями на расслабление организма, ходьбой и беседой о достижениях, желаниях детей.

Занятия строятся на следующих дидактических принципах:

1. Принцип сознательности и активности.

Эффективность занятий возможна лишь при активном отношении ребенка к занятиям. Так как по настоящему активным ребенок может быть только в деятельности, которая направлена на удовлетворение осознаваемых им самим потребностей, то объяснение педагогом перспективы развития в танцевальной культуре, повышает интерес детей к занятиям.

2. Принцип наглядности.

У дошкольников мышление конкретное, двигательный опыт мал. Поэтому при обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ движений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров и др.

3. Принцип систематичности.

Предполагает учет постепенности, последовательности, регулярности занятий. Занятия физическими упражнениями начинаются с простых и легких,

известных детям упражнений. По мере роста функциональных возможностей назначаются более сложные упражнения.

4. Принцип индивидуального подхода и доступности.

Предусматривает учет возрастных и индивидуальных (возможностей) особенностей, тренированности детей.

4.1. Условия реализации программы:

Возраст обучающихся и их возрастные особенности:

Программа предназначена для групп детей:

- Группа №1 6 - 10 лет;
- Группа №2 11 и старше.

Занятия проходят с сентября по май.

- ✓ Группа №1, 1-го года обучения состоит из 15-30 человек в возрасте 6 - 10 лет. Занятия 2 раза в неделю продолжительностью 60 минут.
- ✓ Группа №2, 1-го года обучения состоит из 15-30 человек в возрасте 11 лет и старше. Занятия 2 раза в неделю продолжительностью 60 минут.

Для проведения занятий необходимо:

- наличие учебного зала площадью не менее 40 кв.м., при высоте потолка 2,5-3 м. с хорошей освещенностью и зеркалами;
- раздевалки;
- музыкальная аппаратура;
- форма на занятиях – спортивные штаны, футболка, кроссовки.

4.2. Формы контроля и подведения итогов реализации программы:

Способом проверки результатов освоения образовательной программы является системное педагогическое наблюдение в процессе ведения образовательной деятельности.

Для отслеживания результативности образовательного процесса

используются следующие этапы контроля:

- текущий контроль (в течение всего учебного года),
- промежуточный контроль (по изучаемым темам),
- итоговый (май).

Также в процессе обучения используется метод самодиагностики, самоанализа, что позволяет обучающемуся самому отследить свои ошибки и работать над их исправлением.

На зачетных (открытых) занятиях обучающиеся демонстрируют знания в исполнении, танцевальных комбинаций, композиций и программ.

Формы подведения итогов реализации программы:

- зачетные занятия;
- участие в соревнованиях, конкурсах смотрах;
- отчетный концерт

5. Содержание программы дополнительного образования

Группа 7-9 лет

5.1. Вводное занятие (45 мин)

Знакомство. Беседа с детьми о целях и задачах, правилах поведения на занятиях.

5.2. Базовые элементы современной хореографии (21 час)

5.2.1. *Общая физическая подготовка* 4ч 30 м)

Формирование физического воспитания ребенка, укрепление здоровья, развитие мышц и укрепление опорно-двигательного аппарата.

5.2.2. *Освоение базовых движений (степы и кач)* -всего 10ч 30м

практических занятий. Основой современного хип - хопа стали

прыжковые движения, «качи» и элементарные шаги. Корпус мягкий, колени также мягкие и всегда чуть согнуты. Движения исполняются на 8 счетов.

5.2.3. Основы музыкальной грамоты-всего 3 часа (2ч 15м практических, 45 м теоретический). Разбор структуры музыки – счет, восьмерка, слабые и сильные доли, акценты.

5.2.4. Общеразвивающие упражнения - всего 3 часа (45 минут теоретических, 2 ч 15 м практических). Упражнения, направленные на развитие и укрепление мышц.

5.3. Первые этапы освоения вариаций хореографии, импровизации (16 ч 30 м)

5.3.1. Освоение вариаций базовых движений - всего 6 практических часов, 0 теоретических. Развитие навыка логического мышления и совмещения базовых движений, демонстрация того, как можно варьировать и видоизменять базовые движения.

5.3.2. Ознакомление с импровизацией - всего 3ч 45м (3 часа практических, 45 мин теоретический). Разъяснение сути и принципов танцевальной импровизации.

5.3.3. Изучение хореографии-всего 6 ч 45 м (6 ч 45 м практических, 0 часов теоретических). Хореография в хип - хопе –это рутина, отражающая определенную музыкальную композицию, развивает внимание и концентрацию, также координацию и музыкальный слух, технику исполнения. Хореография выявляет наличия тех или иных ошибок в технике исполнения, поэтому просто выучить хореографию недостаточно, ее нужно и исполнить, работа над ошибками и недостающей техникой исполнения.

5.4. Репетиционно-постановочная работа

5.4.1. *Постановка танцев* - всего 10ч 30 м (10ч 30 м практических, 0 теоретических). Постановка и разводка выученных танцевальных композиций.

5.5. Итоговые занятия и досуговые мероприятия

5.5.1. *Концертная деятельность* - всего часа (часа практических, 0 теоретических). Постановка концертных номеров, как отчетное мероприятие коллектива.

5.5.2. Участие в конкурсной и баттловой программе – всего 2 часа (2 часа практических, 0 теоретических). Выезды на танцевальные мероприятия

Группа 11 лет и старше

5.6. Вводное занятие (2 часа)

Знакомство. Беседа с детьми о целях и задачах, правилах поведения на занятиях.

5.7. Базовые элементы современной хореографии (24 часа)

5.7.1. *Общая физическая подготовка* (7 часов)

Формирование физического воспитания ребенка, укрепление здоровья, развитие мышц и укрепление опорно-двигательного аппарата.

5.7.2. *Освоение базовых движений (стены и кач)* -всего 13 часов (1 час практический, 12 часов теоретический). Основой современного хип - хопа стали прыжковые движения, «качи» и элементарные шаги. Корпус мягкий, колени также мягкие и всегда чуть согнуты. Движения исполняются на 8 счетов.

5.7.3. *Основы музыкальной грамоты*-всего 4 часа (3 часа практических, 1 час теоретический). Разбор структуры музыки –счет, восьмерка, слабые и сильные доли, акценты.

5.8. Первые этапы освоения вариаций хореографии, импровизации (30 часов)

5.8.1. *Освоение вариаций базовых движений* - всего 10 часов (9 часов практических, 1 час теоретический). Развитие навыка логического мышления и совмещения базовых движений, демонстрация того, как можно варьировать и видоизменять базовые движения.

5.8.2. *Ознакомление с импровизацией* - всего 5 часов (4 часа практических, 1 час теоретический). Разъяснение сути и принципов танцевальной импровизации.

5.8.3. *Изучение хореографии*-всего 15 часа (15 часов практических, 0 часов теоретических). Хореография в хип - хопе –это рутина, отражающая определенную музыкальную композицию, развивает внимание и концентрацию, также координацию и музыкальный слух, технику исполнения. Хореография выявляет наличия тех или иных ошибок в технике исполнения, поэтому просто выучить хореографию недостаточно, ее нужно и исполнить, работа над ошибками и недостающей техникой исполнения.

5.9. Репетиционно-постановочная работа

5.9.1. *Постановка танцев* - всего 8 часов (8 часа практических, 0 теоретических). Постановка и разводка выученных танцевальных композиций.

5.9.2. *Отработка танцев и связок* - всего 6 часов (6 часов практических, 0 теоретических). Отработка всех выученных композиций и номеров, с целью с целью формирования самоконтроля занимающегося.

5.10. Итоговые занятия и досуговые мероприятия (3 часа)

5.10.1. *Концертная деятельность* - всего 1ч 30м (1ч 30м практических, 0 теоретических). Постановка концертных номеров, как отчетное мероприятие коллектива.

5.10.2. Участие в конкурсной и баттловой программе – всего 1ч 30м (1ч 30м практических, 0 теоретических). Выезды на танцевальные мероприятия.

6. Методическое обеспечение программы.

Структура занятия (ориентировочный план подбора и распределения упражнений) разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений. Занятие подразделяется на три части: подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки.

В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей.

Заключительная часть способствует расслаблению и улучшению восстановительных процессов организма.

Обучение упражнениям осуществляется в соответствии с принципами педагогики: сознательности и активности; систематичности и последовательности; наглядности, доступности и прочности.

В образовательном процессе применяются такие педагогические технологии:

1) Игровая технология, которая объединяет достаточно обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр. Их основная цель: обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений, навыков. Основным механизмом реализации являются методы вовлечения обучаемых в творческую деятельность.

2) Технология дифференцируемого обучения, которая ставит своей целью создание оптимальных условий для выполнения задатков, развития интересов и способностей воспитанников.

3) Технология личностно - ориентированного обучения, организация воспитательного процесса на основе глубокого уважения к личности ребёнка, учёте особенностей его индивидуального развития, отношения к нему как к сознательному, полноправному и ответственному участнику образовательного процесса. Это формирование целостной, свободной, раскрепощённой личности, осознающей своё достоинство и уважающей достоинство и свободу других людей.

4) Информационные технологии- все технологии, использующие специальные технические информационные средства: компьютер, аудио-, видео-, теле - средства обучения.

5) Здоровье сберегающие технологии, создание комплексной стратегии улучшения здоровья обучающихся, разработка системы мер по сохранению здоровья детей во время обучения и выработка знаний и навыков, которыми должен овладеть обучающийся.

В зависимости от образовательных задач и содержания, занятия могут быть разного типа:

- занятия, в которых основное внимание обращается на разучивание нового материала;
- занятия, направленные на совершенствование освоенных ранее навыков и умений (повторение пройденного материала);
- занятия смешанного типа (разучивание нового сочетается с повторением):
- занятия контрольные, учётного типа (итоги работы за определённый период).

7. Ожидаемые результаты и способы их проверки:

Предметные:

знать:

- названия базовых танцевальных движений
- основные танцевальные ритмы;
- основные сведения о разучиваемых современных танцевальных стилях, характерные особенности исполнения, происхождение, историю, современные тенденции развития;
- танцевальные комбинации;
- схемы танцевальных композиций и программ;
- особенности импровизации;
- правила участия в соревнованиях

уметь:

- выразительно и ритмично двигаться;
- синхронизировать свои движения с движениями других танцоров в групповых композициях;
- ориентироваться в зале, на сцене, принимать участие в массовых мероприятиях, соревнованиях, смотрах, конкурсах;
- исполнять основные элементы и фигуры танца хип-хоп;
- соединять танцевальные фигуры в законченную комбинацию;
- исполнять схемы композиций и программ;
- проявлять творческий подход в создании собственного имиджа в стиле хип-хоп.

Личностные:

- овладеть коммуникативными навыками,
- приобрести способность прогнозировать результат
- воспитание ответственности за себя перед другими.
- умение планировать свою деятельность в соответствии с поставленной целью.

Метапредметные:

- развитие интереса к современному танцу
- знание базовой истории появления направлений современного танца

Главным экспертом в оценке личностного и творческого роста учащихся, конечно, является сам руководитель с помощью метода наблюдения и метода включения детей в хореографическую деятельность.

8. Мониторинг достижения детьми результатов освоения программы.

Название теста	Описание теста
Базовые движения	Ребенок выполняет ряд базовых движений, который ему удалось запомнить в течении танцевального сезона
Хореография (собственного сочинения)	Из выученных ранее базовых движениях, ребенок выстраивает самостоятельно свой танец
Хореография (выученная на занятии)	Ребенок исполняет под музыку выученный ранее хореографический танцевальный кусок

Оценка освоения результатов программы:

- низкий
- средний
- высокий

9. Оборудование зала.

1. Зеркала на стенах
2. Гимнастические коврики

Вспомогательное оборудование.

1. Музыкальная аппаратура

10.Список используемой литературы

1. Богданов Г. Работа над танцевальной речью. «Я вхожу в мир искусств» -№4-2006.
2. Бочкарева Н.И. Ритмика и хореография: Учебно-методический комплекс для хореографических отделений школ искусств, КГАКиИ 2000-101С.
3. Буйлова Л.Н. Жизнь в танце. Внешкольник №10-2001.
4. Субботинский Е.В. «Ребенок открывает мир», Москва,1991.
5. Конорова Е.В. «Эстетическое воспитание средствами хореографического искусства», Москва 1953.
6. Судейский информационный справочник-учебно-методическое пособие Общероссийской танцевальной организации(ОРТО) Федерации современных танцев России, издание 2-е, переработанное и дополненное.
7. «Вестник танцевальной жизни» - официальное издание танцевального совета Unesco России
8. Якунина Е.И. «Из опыта работы педагогов дополнительного образования хореографических коллективов. Практические советы», Москва, 2003.
9. Пономарев Г.Н. и др. Фитнес в модернизации физкультурного образования и его роль в оздоровлении населения России РГПУ им. Герцена СПб. 2011
- 10.Савчукова И. Классика для всех Танцевальный Совет ЮНЕСКО СПб2012
- 11.Смирнова Ю.В. и др. Музыкальное сопровождение в физической культуре РГПУ им. Герцена 2010
- 12.Фирилева Ж.Е. Рябчиков А.И.Ритмика в школе Фенкс Ростов-на-Дону 2014