

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»
«Левобережный»
Невского района Санкт-Петербурга

Принята решением
Педагогического совета
протокол №3 от 30.05.2019

УТВЕРЖДЕНО
Приказом от 30.05.2019 №503
Директор
В.Н. Васильева



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
художественной направленности
«Хип-хоп»

Возраст учащихся: 5-15 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик: **Шевченко Наталья Александровна,**
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность программы.

Программа «Хип-хоп» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой художественной направленности.

Актуальность. В дошкольном возрасте важным является охрана и укрепление здоровья детей. В этот период идет формирование скелета, нервная система ребенка недостаточно устойчива, процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Поведением ребенка движут эмоции. Дошкольники отличаются большой двигательной активностью, стремлением к самостоятельности. Процессом развития и воспитания ребенка дошкольника необходимо управлять.

В процессе реализации программы наряду с задачами общего физического развития решаются задачи эстетического воспитания. Музыка, хорошо подобранная к движениям, поможет закрепить мышечное чувство, а слуховым анализаторам – запомнить движение в связи со звучанием музыкальных фрагментов. Все это воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично, красиво и уверенно, овладевая все более сложными музыкальными движениями. Дети стремятся соразмерять свои движения во времени, в пространстве, подчиняться ритмическому рисунку, требованиям пластики и внешней выразительности. Музыкальный ритм организует движение, повышает настроение, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергично, что усиливает их воздействие на организм, способствует повышению работоспособности, а также оздоровлению и активному отдыху.

Программа направлена на развитие у детей дошкольного возраста двигательных умений, формирование правильной осанки, укрепление здоровья детей, создание условий для раскрытия наклонностей и способностей дошкольников. Формирование эстетического вкуса, воспитание любви к прекрасному в жизни и искусстве, обогащение духовного мира ребенка, формирование отзывчивости на все доброе и прекрасное. Уникальностью данной программы является раннее приобщение к занятиям современным танцем, которое происходит уже в пятилетнем возрасте, что позволяет педагогу своевременно обнаружить и скорректировать слабые стороны в развитии ребенка, способствовать правильному восприятию и воспроизведению различных движений. Разумное, бережное отношение к малышу, раннее погружение его в музыку и замедленный, нефорсированный процесс обучения позволяет педагогу полностью раскрыть творческий потенциал ребенка и способствовать быстрому развитию творческой индивидуальности.

Актуальность данной программы состоит в том, что раннее обучение танцевальной деятельности позволяет эффективно воздействовать на развитие творческого потенциала ребенка. Полученные на занятиях навыки и знания дадут ребенку возможность ориентироваться в мире танца и музыки, познавая его через собственную художественно-творческую деятельность. После обучения по данной программе дети могут поступить в танцевальные, музыкальные и спортивные студии и коллективы.

Отличительные особенности программы

В данной программе большое внимание уделяется современному танцу (элементы хип-хоп- и диско танца), который имеет высокую актуальность на данный момент и приобретает все большее развитие и распространение во всем мире. Основная форма обучения детей – игровая. Это забавные игры и пляски, образные этюды, путешествия по сказкам, где каждый ребенок может выразить самого себя, учиться «мыслить» своим телом. Каждое занятие сюжетно-тематическое.

1. Танцевальная гимнастика и музыкально-ритмические движения.

Детям дошкольного возраста танцевальная гимнастика помогает корректировать фигуру, исправляет сутулость, большой прогиб в пояснице, асимметрию лопаток, укрепляет связки иксообразных ног, способствует исправлению плоскостопия. В гимнастиче-

ских упражнениях дети приучаются сосредотачивать внимание на суставно-мышечных ощущениях и сознательно управлять мышцами путем сокращения одних и расслабления других, а также научатся добиваться полного расслабления тела. У учащихся улучшится гибкость корпуса и выворотность ног.

Занятия включают в себя упражнения в партере (на ковриках) сидя, лежа, на коленях; танцевальные шаги, бег, подскоки, галоп; упражнения со скакалкой; упражнения на растяжку.

Ритмика – это первые шаги в мир хореографического искусства. Развитие музыкально-ритмического восприятия учащихся на занятиях хореографией происходит через знание музыкальных размеров 2/4, 4/4, 3/4; понятия темпо-ритма, интервалов, пауз. Все эти компоненты входят в специальные ритмические упражнения и развивающие музыкальные игры. В этот же раздел включены элементы хореографии. Это упражнения, направленные на постановку рук, ног, корпуса, головы. Знакомство с позициями, с понятием «опорной» и «работающей» ноги. Помимо этого, занятия хореографией придают формирующейся детской осанке грациозность, а также положительно воздействуют на общее физическое здоровье, развивают гибкость.

2. Современный танец.

Раздел предусматривает расширение кругозора о современном танцевальном искусстве, его направлениях, стилях, манерах исполнения. На начальном уровне «Современный танец» включает в себя занятия элементами диско-гимнастики и основных, базовых движений хип-хоп-танца. Современный танец построен на широком использовании шагов, прыжков, подскоков, основных движений танцевального стиля хип-хоп. Все шаги имеют варианты с различной степенью наклона, варианты рук и выразительности исполнения, характерные для различных современных стилей.

Занятия хип-хоп танца включают систему движений и упражнений в сильном, самоуверенном и самоутвержденном характере.

К концу обучения по программе дети становятся более раскованными и проявляют большой интерес к музыкальному творчеству на основе имеющихся знаний и умений. У них появляется способность активного мышления, они становятся более самостоятельными и инициативными во время обучения. Дети уже сами могут определять характер музыки, изменение динамики, смену темпов, направление движения в мелодии, свободно различают звуки по высоте и длительности. Общий и музыкальный кругозор, определенный запас впечатлений от литературы, музыки, живописи, от праздников и развлечений, способствует развитию детской фантазии и творческого воображения.

Адресат программы. Данная программа адресована учащимся дошкольного, младшего и среднего школьного возраста.

Цели и задачи программы

Цель программы – психологическое и физическое раскрепощение, формирование у учащихся способности к творческому самовыражению посредством обучения современному танцу.

Задачи

Обучающие:

- научить учащихся ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо, громче-тише), переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу;
- формировать у учащихся представление о связи музыки и движения в танце;
- научить учащихся слушать музыку (детскую, классическую, народную, эстрадную, современную).

Развивающие:

- способствовать воспитанию и развитию художественного вкуса, эстетического кругозора учащихся;
- сформировать у учащихся правильную осанку и оказать общеукрепляющее оздоровительное воздействие на организм учащихся;
- воспитывать у учащихся трудоспособность, ответственность, целеустремленность в достижении конечных результатов.

Воспитательные:

- способствовать формированию культуры поведения, культуры внешнего вида;
- воспитывать у учащихся интерес к занятиям танцами, потребности в движениях;
- расширить социальный опыт, повысить коммуникативную компетентность учащихся;
- создавать дружественную среду вокруг самоопределяющейся личности;
- содействовать формированию у учащихся потребности ведения здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать у учащихся двигательные способности (координацию движений, гибкость, выносливость, силу), способность преодолевать скованность, закрепощенность, чувство страха быть в центре внимания;
- способствовать развитию артистизма и эмоциональной раскрепощенности учащихся, чувства ритма, хореографической памяти, музыкальности;
- развивать творческие способности – воображение и фантазию.

Условия реализации программы

Условия набора: принимаются все дети, желающие заниматься танцевальной деятельностью. Необходимым условием является отсутствие медицинских противопоказаний детям к танцевальным занятиям.

Условия формирования групп. Комплектование групп зависит от возраста ребенка и его психофизической готовности к обучению по программе. В группе школьного возраста проходит предварительный просмотр.

Объем программы.

Количество часов в год	Общий объем курса обучения
62	62

Срок освоения программы – 1 год.

Наполняемость групп:

1 год обучения – 15 человек;

Форма обучения – очная.

Формы организации занятий. Занятия строятся по групповому принципу обучения. Учитывая дошкольный, младший и средний школьный возраст детей для успешного освоения программы необходимо включать индивидуальную помощь педагога каждому ребенку.

Режим занятий: Занятия проводятся: 1 раз в неделю по 2 акад. часа или 2 раза в неделю по 1 акад. часу (62 часа в год). Продолжительность академического часа для детей дошкольного возраста – 30 минут.

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- хорошо проветриваемые учебные классы с зеркалами и балетными станками;
- раздевалки для учащихся;
- музыкальный центр;
- фортепиано;
- фонотека CD, флеш-носителей;
- костюмы;
- костюмерная и гримерная комната;
- кладовая для хранения аудио- и видео-носителей, литературы, раздаточного материала для учащихся.

Особенности организации образовательного процесса Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования обеспечивает:

- общую организацию образовательного процесса с группами разных возрастов;
- совершенствование материальной базы студии;
- проведение репетиций танцевальных групп (команд);
- проведение занятий по танцевальной гимнастике, ритмике, хип-хоп стилю;
- организацию посещения коллективом театров, музеев, концертов, фестивалей, конкурсов;
- подбор костюмов и аксессуаров;
- пополнение репертуара танцевального коллектива;
- подготовку концертных программ;
- организацию концертной деятельности;
- организацию открытых занятий для родителей, итоговых зачетных занятий.

Планируемые результаты

Личностные:

- сформируют интерес к творческой танцевальной деятельности;
- станут активными, вежливыми и ответственными за коллектив;
- усвоят правила поведения на сцене во время выступления;
- сформируют художественный вкус;
- расширят эстетический кругозор;
- повысят коммуникативную компетентность учащихся.

Метапредметные:

- научатся понимать и анализировать красоту музыки, движения и танца;
- смогут преодолеть скованность и закрепощенность, чувство страха быть в центре внимания, выдерживать учебные физические нагрузки;
- научатся легко ориентироваться в пространстве учебного класса, выполнять рисунок танцевального этюда), создавать собственную танцевальную импровизацию;
- обретут подвижность суставов;
- укрепят мышечный корсет;
- сформируют навыки музыкально и артистично выполнять танцевальные комбинации в парных и массовых этюдах, передавать в танце характер образа, правильно держаться на сцене.

Предметные:

- познакомятся с жанрами музыки и различными стилями музыкальных композиций (народная, хип-хоп, джаз);
- научатся свободно выполнять гимнастические упражнения в различном темпе, элементы современного танца в правильном темпе и характере.

**Учебный план
1 год обучения**

№	Разделы/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Начальная диагностика. Беседы по технике безопасности	2	2	-	Традиционное занятие, зачет, ролевые и деловые игры, мастер-классы, беседа.
2.	Танцевальная гимнастика и музыкально-ритмические движения	26	4	22	Зачетное и открытое занятие, самостоятельная работа, зачет, ролевые и деловые игры, мастер-классы, беседа, игровая, конкурсная программа
3.	Современный танец	30	5	25	Зачетное, открытое занятие, самостоятельная работа, зачет, ролевые и деловые игры, мастер-классы, беседа, игровая, конкурсная программа
4.	Культурно-досуговые мероприятия	2	-	2	Традиционное занятие, зачет, соревнования, ролевые и деловые игры, концерты, мастер-классы, открытые занятия
5.	Промежуточная аттестация	2	-	2	Зачетное, открытое занятие, самостоятельная работа, зачет, ролевые и деловые игры, мастер-классы, игровая, конкурсная программа
	Итого:	62	11	51	

Рабочая программа

Задачи

Обучающие:

- познакомить учащихся с историей хореографического искусства, дать представление о направлениях современного танца (хип-хоп, хаус, локинг);
- обучить учащихся основам танцевального искусства (ритмика, классический танец, танцевальная гимнастика, направления современной хореографии);
- сформировать у учащихся представления о связи музыки, движения и сценического костюма в танце;
- сформировать у учащихся представление о процессе творческой деятельности;
- научить учащихся слушать музыку (классическую, народную, эстрадную, современную).

Развивающие:

- развивать и совершенствовать у учащихся чувство ритма, хореографическую память, музыкальность;
- развить творческие способности – воображение, фантазию, готовность к активной творческой жизни;
- способствовать развитию артистизма и эмоциональной раскрепощенности учащихся средствами танцевального искусства;
- развивать у учащихся творческую инициативу и способность к самовыражению в танце;
- сформировать у учащихся правильную осанку и оказать общеукрепляющее оздоровительное воздействие на организм учащихся;
- развивать у учащихся двигательные способности (координацию движений, гибкость, выносливость, силу).

Воспитательные:

- способствовать формированию художественного вкуса;
- расширить эстетический кругозор учащихся;
- воспитывать у учащихся трудоспособность, ответственность, целеустремленность в достижении конечных результатов;
- способствовать повышению у учащихся самооценки,
- расширить социальный опыт;
- повысить коммуникативную компетентность учащихся;
- способствовать формированию культуры поведения, культуры внешнего вида;
- содействовать формированию потребности ведения здорового образа жизни.

Содержание обучения

1. Вводное занятие. Начальная диагностика. Беседы по технике безопасности.

Теория: Знакомство с содержанием обучения. Диагностика навыков и умений учащихся, их готовности к обучению, определение природных физических данных (слух, ритм, координация, эмоциональная выразительность). Правила поведения на улице. Правила дорожного движения. Правила поведения в учреждении и учебных классах. Противопожарная безопасность. Требования к внешнему виду учащихся (аккуратность причёски, одежды и обуви для занятий). Правила личной гигиены.

2. Танцевальная гимнастика и музыкально-ритмические движения.

Танцевальная гимнастика.

Теория: Правила выполнения общеразвивающих упражнений, основные исходные положения при выполнении движений.

Термины:

- «мостик» (прогиб назад с опорой на ноги и руки);
- «колесо» (боковой переворот со стойки на руках);
- «свеча» (стойка на лопатках);
- «кошечка» (положение стойка на колени и ладони, вытягивание позвоночника вверх-вниз);
- «змейка» (положение, лежа на животе, прогиб спины в пояснице с опорой на руки);
- «лодочка» (положение, лежа на животе, раскачивание рук и туловища вверх-вниз);
- «колобок» (перекаты в группировке);
- «лягушка» (положение, лежа на животе, соединение стоп, раскрытие бедер в стороны, подтягивание согнутых ног к корпусу);
- «бабочка» (положение, сидя, соединение стоп, раскрытие бедер в сторону);
- «улитка» или «корзинка» (положение, лежа на животе, упор на руки впереди, вытягивание носков стоп и соединение их с головой);
- «велосипед» (лежа на спине, ногами выполнять движения «давления на педали велосипеда»).

Практика: Упражнения на формирование осанки, коррекцию фигуры, развитие силы ног, укрепление мышечного корсета. Упражнения для развития гибкости. Подражательные элементы, направленные на эмоциональную разрядку («волк», «листочка», «кузнечик», «медведь», «ласточка»).

Упражнения в положении сидя:

- сокращение стоп одновременно и поочередно (для укрепления рессорных функций мышечно-связочного аппарата стоп);
- «поза лотоса» (выворотность верха бедра);
- наклоны корпуса вперед и в сторону с ногами, вытянутыми вперед и с ногами предельно раскрытыми в сторону (стопы вытянуты или сокращены);
- растяжка в паре.

Упражнения в положении лежа на спине:

- «циркуль» (для выворотности в тазобедренном суставе) – разведение ног в сторону;
- «ножницы» на 45 и 90 градусов;
- «разножка», «заноски» (для укрепления мышц брюшного пресса);
- «колобок» – группировка, подтягивание согнутых коленей к голове;
- «свеча» – стойка на лопатках;

Упражнения в положении лежа на животе:

- «лягушка» – подтягивание согнутых ног к корпусу (для выворотности верха бедра);

- «лодочка» (для гибкости спины) – одновременный подъем рук и ног, раскачивание тела;
- «змейка» (для укрепления поясничных мышц и исправления сутулости) – прогибы спины назад.

Упражнения в положении стоя на коленях:

- наклоны корпуса назад с прогибом (для развития гибкости);
- опускание корпуса без помощи рук справа и слева от сомкнутых ног (для талии и подвижности тазобедренного сустава);
- «кошечка» (для гибкости спины) – вытягивание позвоночника вверх-вниз, стоя на четвереньках.

Упражнения из положения стоя:

- наклоны корпуса вперед, в сторону, назад;
- хождение на полупальцах, на пятках, на наружных и внутренних краях стоп (для исправления плоскостопия и укрепления рессорных функций мышечно-связочного аппарата);
- поочередное закрепление (напряжение) и расслабление отдельных частей тела и всего тела (для умения сознательно управлять мышцами, уметь контролировать состояние мышц);
- «птицы» (для подвижности суставов) – взмахи руками;
- вращения прямых рук вперед, назад вместе и поочередно;
- мелкие быстрые движения вытянутых рук во 2 позиции рук с расслабленной кистью.

Музыкально-ритмические движения.

Теория: Правила выполнения хореографических упражнений, правила подвижных и музыкальных игр. Понятия: марш, хоровод, приставные шаги, подскоки, диагональ, круг, точки класса.

Практика:

- передача заданного ритмического рисунка хлопками;
- шаги: простые, приставные, с хлопками на 2/4, 4/4, 3/4;
- упражнения для развития координации движений;
- выполнение движений в соответствии с характером музыки (вождение хоровода, марши, хождение парами);
- инсценировка исполняемых танцев;
- развивающие танцевальные игры;
- импровизация на заданную музыкальную тему.

3. Современный танец.

Хип-хоп

Теория: «Хип-хоп-танец», «Кач корпуса», «Пружинка». Понятия: Step and Slide, Party Duke, Marge Step, Steve Martin, Crosses – breeklin, Monastery, Alfa, Roger Rabbit, Happy Feet, Cool J, Rope Dance, Bobby Brown, Biz Markie, Kick it, Al Bee, Kick and Slide, Horse Move, Alf, Guess, Toss It Up, Do the James, Tic Tac Toe, Swagga Dagga Step, Sham Rock, Crab, Wiggle dance, Lite Feet, Boppin, Head Bang, Smurf, The Prep, The Wop, Cabbage Patch, Reebok, Happy feet, Bart Simpson, Party mashine, Running man, Butterfly.

Практика: Исполнение отдельных элементов и их комбинаций. Развитие определенной манеры, техники каждого движения. Упражнения на силу исполнения, на изолирование движений отдельных частей тела. Импровизация под разный темп, настроение музыкального произведения. работа над импровизацией, упражнения на развитие фантазии под разную музыку, работа в парах и на разных точках танцевального зала, отработка изученного материала, самостоятельная работа над соло-связкой, исполнение связок в парах, соло-исполнение, повторение и показ танцевальных связок по парам, по подгруппам, работа над ритмом разных танцевальных стилей.

4. Культурно-досуговые мероприятия.

Практика: Участие детей в празднично-игровых программах, посвященных календарным праздникам: День Матери, День Пожилых человека, Новогодний карнавал, День Защитника Отечества, 8 Марта. Участие детей в концертной программе, посвященной окончанию учебного года.

5. Промежуточная аттестация.

Практика: Промежуточная аттестация – в форме открытого занятия для родителей.

Ожидаемые результаты

Личностные:

- получают представление о различных видах танцевального искусства и процессе рождения танца;
- получают представление о культуре внешнего вида и поведения в коллективе.
- сформируют интерес к творческой танцевальной деятельности;
- станут активными, вежливыми и ответственными за коллектив;
- усвоят правила поведения на сцене во время выступления.

Метапредметные:

- разовьют концентрацию внимания;
- повысят уровень развития выразительности в изображении через танцевальные движения повадок животных (кошки, лисы, медведя, зайца);
- выработают способность выдерживать учебные физические нагрузки в комплексе танцевальной гимнастики.
- научатся понимать и анализировать красоту музыки, движения и танца;
- смогут преодолеть скованность и закрепощенность, чувство страха быть в центре внимания, выдерживать учебные физические нагрузки;
- научатся легко ориентироваться в пространстве учебного класса, выполнять рисунок танцевального этюда), создавать собственную танцевальную импровизацию;
- приобретут подвижность суставов;
- укрепят мышечный корсет;
- сформируют навыки музыкально и артистично выполнять танцевальные комбинации в парных и массовых этюдах, передавать в танце характер образа, правильно держаться на сцене.

Предметные:

- научатся ровно держать спину, ориентироваться в учебном классе (точки класса, основное направление по кругу, диагонали);
- научатся исполнять музыкально шаги, бег, подскоки, галоп, хип-хлп элементы, выполнять упражнения на 2/4, 4/4, 3/4, определять характер музыки и характер танца, согласовывать движения с музыкальным ритмом и темпом.
- познакомятся с жанрами музыки и различными стилями музыкальных композиций (хип-хоп, а также с такими подразделениями современного танца как хаус, локинг, вог);
- научатся свободно выполнять гимнастические упражнения в различном темпе, элементы современного танца в правильном темпе и характере.

Оценочные и методические материалы

Методические материалы

№	Разделы программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Танцевальная гимнастика и музыкально-ритмические движения	традиционное комбинированное занятие; игра	Приемы: словесный – устное изложение; наглядный – показ педагогом, работа по образцу, просмотр видеоматериалов; практический – упражнения, тренинг. Методы: групповой, фронтальный, индивидуально-фронтальный; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.	Оборудование: танцевальный зал с зеркалами, паркетный пол. Техническое оснащение: музыкальный центр, аудиозаписи; фото- и видеолетопись выступлений, открытых занятий, праздников; иллюстрации из журналов по искусству и культуре; фонограммы с детскими песнями, классической и современной музыкой, адаптированной для детей.	открытые занятия для родителей, самостоятельная работа
2.	Современный танец	Традиционное, комбинированное занятие	Приемы: словесный – устное изложение; наглядный – показ педагогом, работа по образцу, просмотр видеоматериалов; практический – упражнения, тренинг. Методы: групповой, фронтальный, индивидуально-фронтальный; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.	Оборудование: танцевальный зал с зеркалами, паркетный пол. Техническое оснащение: музыкальный центр, аудиозаписи; фото- и видеолетопись выступлений, открытых занятий, праздников; иллюстрации из журналов по искусству и культуре; фонограммы с детскими песнями, классической и современной музыкой, адаптированной для детей.	открытые занятия для родителей, самостоятельная работа
3.	Культурно-досуговые мероприятия	Праздник, концерт, конкурс	Приемы: игра, упражнения. Методы: Словесный: устное изложение Наглядный: показ педагогом, работа по образцу, просмотр видеоматериалов. Практический: упражнения, тренинг	Оборудование: танцевальный зал с зеркалами, паркетный пол. Техническое оснащение: музыкальный центр, аудиозаписи; фото- и видеолетопись выступлений, открытых занятий, праздников; иллюстрации из журналов по искусству и культуре; фонограммы с детскими песнями, классической и современной музыкой, адаптированной для детей, костюмы для выступлений.	конкурс, концерт, праздник самостоятельная работа

Упражнения, комбинации и игры, рекомендуемые к разделам программы Танцевальная гимнастика

Упражнения в положении сидя

1. Сокращение стоп одновременно и поочередно (для укрепления рессорных функций мышечно-связочного аппарата стоп).
2. «Поза лотоса» (выворотность верха бедра).
3. «Ножницы» на 45 и 90 градусов (для укрепления мышц пресса).
4. Наклоны корпуса вперед и в сторону с ногами вытянутыми вперед и с ногами предельно раскрытыми в сторону (стопы вытянуты или сокращены в 4 и в 1 позициях).
5. Растяжка в паре.
6. «Уголок» (для мышц пресса).

Упражнения в положении лежа на спине

1. «Циркуль» – разведение ног в сторону (для выворотности в тазобедренном суставе).
2. «Ножницы» на 45 и 90 градусов (для укрепления мышц брюшного пресса).
3. «Орешек» – группировка.
4. «Свеча» – стойка на лопатках.

Упражнения в положении лежа на животе

1. «Лягушка» – подтягивание согнутых ног к корпусу (для выворотности верха бедра).
2. «Рыбка», «Лодочка» (для гибкости спины).
3. «Змейка» (для укрепления поясничных мышц и исправления сутулости).

Упражнения в положении стоя на коленях

1. Наклоны корпуса назад без прогиба (для брюшного пресса).
2. Наклоны корпуса назад с прогибом (для развития гибкости).
3. Опускание корпуса без помощи рук справа и слева от сомкнутых ног на бедро (для талии и подвижности тазобедренного сустава).
4. «Лошадки» – (для укрепления мышц стопы и развития подъема).
5. «Кошечка» – (на вытягивание позвоночника, для гибкости спины).

Упражнения в положении стоя

1. Наклоны корпуса вперед, в сторону, назад.
2. Ходьба на полупальцах, на пятках, на наружных и внутренних краях стоп (для исправления плоскостопия и укрепления рессорных функций мышечно-связочного аппарата).
3. Поочередное закрепление (напряжение) и расслабление отдельных частей тела и всего тела (для умения сознательно управлять мышцами, уметь контролировать состояние мышц).
4. «Птицы» – взмахи рук (для подвижности суставов).
5. Вращения прямых рук вперед, назад вместе и поочередно.
6. Мелкие быстрые движения вытянутых рук во 2 позиции рук с расслабленной кистью.

Упражнения на полу

В положении сидя:

- сокращение стоп (1 позиция).

В положении лежа на боку:

- passee;
- battement developpee;
- releve lent;
- grand battement jete;

В положении лежа на спине:

- releve lent вперед;
- passee;
- grand battement jete;
- «солнышко»;
- упражнения для бедра;

- battement в сторону, назад, вперед;
- упражнения для растяжки;
- упражнения для мышц брюшного пресса.

Перечень упражнений можно расширить или уменьшить в зависимости от конкретных задач занятия. Второй год обучения требует темпового и комбинационного усложнения.

Ритмика

1. Ход по кругу с носка, каждый шаг на 1/4.
2. Музыкальное сопровождение – марш 4/4.
3. Ход по кругу с носка в сочетании с хлопками:
 - хлопки на сильную долю;
 - хлопки на слабую долю;
 - хлопки с паузой – 8 счетов, 4 счета. 2 счета.
4. Упражнения лицом в круг, 6 п. ног:
 - приставные шаги вправо и влево, вперед и назад;
 - приставные шаги в сочетании с хлопками;
 - приставные шаги в повороте по четвертям.
5. Упражнения для рук:
 - взмахи руками (полет птиц) поочередно правой и левой, вместе (музыкальный размер 3/4);
 - «игра в мяч» с подскоками на двух ногах и на одной (музыкальный размер 2/4).
7. Упражнения со скакалкой (прыжки на двух ногах, поочередно, скрестив ноги).
8. Азбука музыкального движения:
 - мелодия и движения;
 - темп (быстро, медленно, умеренно);
 - музыкальные размеры 2/4, 4/4, 3/4.
 - «Такт» и «затакт».
 - Выделение сильной доли.

Развивающие танцевальные игры:

На освоение пространства танцевального зала:

1. «Ходьба змейкой». Дети цепочкой пружинистым шагом двигаются за ведущим, который периодически меняет направление.
2. «На месте фигура замри». Дети двигаются по всему залу в разных направлениях, занимая все пространство зала и стараясь не сталкиваться. В конце музыкальной фразы замирают.
3. «Смена картинок»: «Лужайка», «Стог сена», «Тропинка», «Кочки». Под музыку учащиеся «гуляют» по всему залу, в конце музыкальной фразы изображают одну из картинок по команде педагога.
4. На умение отличать характер музыкальных тем и выполнять движения, заданные педагогом:
 - «Воробышки»
 - первая часть музыки – «воробышки» летят;
 - вторая часть музыки – «воробышки» прыгают;
 - третья часть музыки – «воробышки» клюют.
 - «Жуки»
 - «жуки» летят и жужжат;
 - «жуки» упали, до конца музыки машут руками и ногами в воздухе и не могут встать;
 - по окончании музыки – быстро встают.

Музыкальные игры на воображение

1. Подскоки с воображаемым мячом. Учащиеся движутся в произвольных направлениях подскоками, регулируя их силу в связи с динамическими оттенками музыки. Движения рук имитируют подбрасывание мяча или удары об пол.
2. «Рисование на песке». Учащиеся садятся «по-турецки». Слушают музыку и, после этого, рисуют, представляя свои руки кистью художника, а пространство вокруг себя – холстом.
3. «Игра с водой». Учащиеся сидят на полу на пятках. Руки лежат свободно на коленях. (подготовленные дети могут делать упражнения, лежа на животе):
 - 1-2 т. – учащиеся отводят руки назад, слегка прогибаясь;
 - 3-4 т. – руки в исходное положение, захватывая воду;
 - 5-8 т. – повторение;
 - 9-12 т. – кисти рук поочередно бьют по воображаемой воде;
 - 13-16 т. – импровизация в движении рук и корпуса. «Брызги во все стороны».

Информационные источники

для педагога:

1. Березова Г.А. Классический танец в детских хореографических коллективах. – М.: «Искусство», 1979.
2. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. – СПб., 1994.
3. Гойлезовский К. Образцы русской народной хореографии. – М.: «Искусство», 1964.
4. Кент Г. Йога. День за днем. – Л., 1991.
5. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр. – М.: «ВАКО», 2005.
6. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. – М.: «Тerra-Спорт», 2001.
7. Ладыгин Л.А. Музыкальное оформление урока танца. – М.: «ЗНУИ», 1980.
8. Лукьянов Л.А. Дыхание в хореографии. – М.: «Искусство», 1979.
9. Михайлова М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – Ярославль: «Академия развития», 2001.
10. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988.
11. Риттер-Клейганс. Гимнастика позвоночника. – М.: «Феникс, Сигма-Пресс», 1997.
12. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М., 1994.
13. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Уч.-мет. пособие. – СПб.: «Детство-пресс», 2003.

для родителей:

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. – М., 1993.
2. Бекина С.И. Музыка и движение. – М., 1983.
3. Белостоцкая Е.М. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет. – М., 1987.
4. Валявский А.С. Как понять ребенка, Фолио-Пресс. – СПб., 1998.
5. Маршак С.Я. Произведения для детей. Стихотворения, сказки, песни, пьесы. – М.: «Правда», 1990, т. 1.

Оценочные материалы

№	Количественный анализ	Качественный анализ
1.	Посещаемость, статистические данные	Форсирование навыков и умений
2.	Фиксация занятий в рабочем журнале	Анализ успеваемости деятельности и достижения цели
3.	Отслеживание результатов (наблюдение, диагностика)	Анализ диагностического материала
4.	Практический результат	Сравнительный анализ исходного и актуального состояния проблемы

Диагностика учащихся может использоваться на начальном этапе и в качестве промежуточной аттестации. Критерии начальной диагностики для просмотра и зачисления в группы современного танца: музыкальность (наличие чувства ритма и музыкального слуха), физические данные для современного танца (прыжок, пластичность-гибкость, координация движений).

Музыкальность:

- низкий уровень – ребенок старается слушать музыку, но не может согласовать с ней движения, отобразить рисунок;
- средний уровень – ребенок слышит музыку, но не всегда согласовывает движения с музыкой, зачастую допускает ошибки;
- высокий уровень – ребенок имеет абсолютный музыкальный слух, исполняет правильно движения в ритмическом рисунке и в определённом заданном темпе.

Пластичность:

- низкий уровень – наклоны и перегибы ребенка крайне малы, ребенок старается наклоняться и делать перегибы, но делает это с минимальной амплитудой, при этом сгибает колени;
- средний уровень – наличие природного потенциала, который требует дальнейшего развития;
- высокий уровень – природная гибкость, которая позволяет ребенку без труда выполнять пластические упражнения.

Координация движений:

- низкий уровень – отсутствие координации движений;
- средний уровень – координация движений нарушена, есть возможности развития;
- высокий уровень – учащийся координирует движения.

Для выявления более точных результатов диагностики учащимся по каждому критерию выставляются соответствующие баллы от 2 до 5:

2 балла – не удовлетворительно;

3 балла – удовлетворительно;

4 балла – хорошо;

5 баллов – отлично.

Баллы суммируются, и выводится общий результат:

- высокий уровень – 20-18 баллов;
- средний уровень – 17-15 баллов;
- низкий уровень – 15 и менее баллов.

Соответственно по результатам диагностики в коллектив зачисляются учащиеся с высоким и средним уровнями.

Формы аттестации

Способы проверки результата:

- анализ сохранения контингента учащихся и его стабильности;
- диагностика уровня развития детей на занятиях, конкурсах, концертах;
- открытые занятия и мероприятия для родителей;
- отзывы детей и родителей;
- наблюдения педагога;
- анкетирование родителей, позволяющее определить уровень развития ребенка за учебный год.

Способы фиксации результата: журнал педагога, протоколы начальной диагностики и промежуточной аттестации, дипломы, личные портфолио учащихся.

Формы подведения итогов реализации программы.

Начальная диагностика проводится в сентябре-октябре с целью выявления способностей учащихся, готовности детей к обучению по программе.

Промежуточная аттестация за полугодие проводится в декабре с целью определения уровня развития детей в форме открытого занятия для родителей, конкурса, концерта, зачетного занятия.

Промежуточная аттестация проводится в апреле/мае с целью определения уровней развития детей в результате обучения по образовательной программе, форма аттестации - открытое занятие для родителей, конкурсы, концерты, зачетное занятие.

Промежуточная аттестация позволяет проследить динамику развития и освоения программы учащимися.

№	Фамилия, имя	координация движений	музыкальность	результат	примечание
1.					

В программе предусмотрена **система оценки деятельности учащегося**, которая представляет собой ступени успешности. На каждого учащегося заводится книжка творческого успеха, где условными обозначениями (вершинка успеха) оцениваются успехи ребенка.



высокий уровень – соответствует 3 баллам;



средний уровень – соответствует 2 баллам;



низкий уровень – соответствует 1 баллу.

Оценка проводится в конце каждого занятия. По окончании полугодия педагог подсчитывает количество набранных баллов и определяет уровень танцевального развития учащегося, а также награждает дипломом.

Высокий уровень – критерии: творческая активность; быстрое осмысление задания; выразительное исполнение; эмоциональное исполнение.

Средний уровень – критерии: эмоциональная отзывчивость, интерес к танцевальной деятельности, желание включиться в нее при некотором затруднении в выполнении

задания, учащийся нуждается в помощи педагога, в дополнительном объяснении, показе, неоднократных повторях.

Низкий уровень – учащийся мало эмоционален, не способен к самостоятельности, с заданием справляется самым последним или ему не удастся выполнить задание, но учащийся проявляет интерес, ему хочется преодолеть возникшие перед ним трудности.

Анкета для родителей

Уважаемые родители!

Эта анкета проводится в целях объективной оценки эффективности и результативности обучающей программы педагога и дает представление об уровне развития каждого ребенка за время обучения в студии современного танца «Soul Shine».

В этой анкете представлены параметры развития ребенка, определённые педагогам в его программе.

Подумайте и оцените по пятибалльной шкале, в какой мере развилось то или иное качество за время обучения.

Название программы: **«Первые шаги в современный танец»**

Фамилия, имя учащегося _____

Влюблённость в танцы, в движения, упражнения _____

Снятие двигательно-мышечных зажимов _____

Раскрепощенность в движениях _____

Координация движений _____

Выразительность и музыкальность исполнения _____

Элементарные танцевальные навыки _____

Гибкость _____

Осанка _____

Воображение _____

Настроение ребенка во время занятия и после него _____

Дата _____

Подпись родителя _____