

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОВОЧЕРКАССКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ЦЕНТР ВОСПИТАНИЯ И ДОСУГА  
"ЭСТЕТИКА"

Рассмотрено на заседании МО  
Протокол № \_\_ от 2015г.  
Принято на заседании  
Педсовета МАУ ДО ЦВД "Эстетика"  
протокол № \_\_ от 2015г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО ЦВД "Эстетика"  
\_\_\_\_\_ Цивилёва И.В.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

"Оздоровительная и ритмическая гимнастика с элементами хип-хопа"

Направленность : художественная  
Возрастная категория детей: 6-8лет  
Срок реализации программы: 9 месяцев  
Педагог, реализующий программу:  
Сырямина Анастасия Александровна  
педагог дополнительного образования

г. Новочеркасск  
2014 г.

**Пояснительная записка**

Группа состоит из 10-12 человек. Возраст учащихся группы 6 – 8 лет.

Поддача учебного материала осуществляется в соответствии с возрастными особенностями детей этого возраста, их психического и физического развития.

Состоит из простых танцевальных упражнений, направленных на развитие координации движений, постановку корпуса, головы, рук, ног, а так же включает в себя игровые детские танцы и наиболее простые упражнения партерного экзерсиса. Большая часть времени отводится упражнениям на развитие чувства ритма и музыкального слуха.

## Содержание программы

Настоящая программа рассчитана на 36 учебные недели по 2 часа в неделю.

Схема занятий

кол-во занятий в неделю	продолжительность одного занятия	Всего часов в неделю
2	40 мин	2

## Цели и задачи реализации учебного предмета

**Целью** данной программы является создание условий для двигательной активности детей под современную музыку (хип-хоп), формирование у учащихся основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- Укрепление здоровья детей посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма
- Развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора
- Формирование общих представлений о культуре движений
- Развитие основ музыкальной культуры

**Формы контроля для учащихся по данной программе не предусмотрены.**

Каждая тема состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, показ изучаемых элементов танца, объяснение принципа движения, беседу с учащимися, просмотр видеоматериалов. **В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории вплетается в ткань каждого учебного занятия.** Практическая часть включает разминку, отработку движений учащимися, составление вариаций из изученных движений и их исполнение.

## Календарно-тематический план

Дата занятий	Содержание занятий	Кол-во часов
4.09	Вводное занятие. Набор в группу, инструктаж по охране труда и ТБ Введение в образовательную программу: цели, задачи, режим занятий.	1
6.09	Беседа: «Что такое ритмика?» знакомство с музыкальными силами (Хип-хоп)	1
11.09	Игра-«Найди музыкальную фразу» Хлопки под музыку, под бит.	1
13.09	Хлопки в различной тональности. Быстрый и медленный темп. Постановка корпуса.	1
18.09	Упражнения на разогрев корпуса. Голова, плечи, руки, ноги.	1
20.09	Постановка корпуса. Танцевальный шаг – степ (в разных направлениях)	1
25.09	Точки танцевального пространства. Ходьба и хлопки	1

	одновременно. Игра.	
27.09	Танцевальная разминка. Упражнения на гибкость.	1
2.10	Ритмический музыкальный размер. Понятие слабая и сильная доля.	1
4.10	Беседа о танцевальном жанре. Просмотр видео выступления известных современных танцоров.	1
9.10	Игра: «Найди свой путь» Движение по залу со сменой направления (танцевальные точки).	1
11.10	Постановка корпуса. Степы вправо и влево, со сменой скорости. Упражнения на гибкость.	1
16.10	Танцевальная разминка Вариации степы в воздух, степы на пятку, под музыку вперед и назад.	1
18.10	Разминка. Понятие – Изоляция. Упражнения на изоляцию голова-корпус.	1
23.10	Разминка. Танцевальные степы и сочетание их между собой.	1
25.10	Разминка. Направления движения рук в танце (в сторону, к себе, вниз, вперед и вверх).	1
30.10	Разминка. Комбинации ранее изученных шагов со сменой положения рук. Упражнения на гибкость.	1
1.11	Разминка. Игра –«Сделал-остановись» Понятие «точка» и «поза».	1
6.11	Разминка. Танцевальные шаги в различных геометрических рисунках (квадрат, треугольник, круг).	1
8.11	Разминка. Кач спиной вперед и назад под музыку «Rock»	1
13.11	Разминка. Постановочная работа.	1
15.11	Разминка. Терминология. Основные понятия и принципы исполнения движений. Упражнения на гибкость.	1
20.11	Разминка. Принцип исполнения движений – Изоляция (голова, корпус, бедра, стопы).	1
22.11	Разминка. Понятие о линиях корпуса. Упражнения на изоляцию.	1
27.11	Разминка. Выделение различных групп мышц. Напряжение и расслабление, тяжесть и лёгкость.	1

29.11	Разминка. Понятие мышечный тонус в танце. Упражнения на гибкость.	1
4.12	Разминка. Применение навыков расслабления и сокращения мышц в танце.	1
6.12	Разминка. Постановочная работа.	1
11.12	Разминка. Применение навыков тяжесть и легкость в танце. Танцевальная импровизация на середине зала.	1
13.12	Танцевальная разминка. Упражнения на подвижность суставов (локти, колени, стопы).	1
18.12	Разминка. Постановочная работа.	1
20.12	Разминка. Упражнения на гибкость. Стретчинг (растяжка спины, шпагат).	1
25.12	Разминка. Понятие «Уровни в танце». Упражнения на выносливость.	1
27.12	Новогодняя сказка и дискотека для детей и родителей	1
15.01	Разминка. Основы партерного экзерсиса.	1

17.01	Разминка. Импровизация. Упражнения на растяжку.	1
22.01	Разминка. Партерный экзерсис (кошечка, корзиночка, книжка и.т.п)	1
24.01	Разминка. Партерный экзерсис, упражнения на выворотность (стопы, бедра, колени).	1
29.01	Разминка. Постановочная работа.	1
31.01	Разминка. Импровизация на тему изоляции. Упражнения на выносливость.	1
5.02	Разминка. Партер, понятие натянутая стопа и сокращенная. Упражнения на гибкость.	1
7.02	Разминка. Упражнения на развитие плечевого пояса. Танцевальная импровизация.	1
12.02	Разминка. Постановочная работа.	1
14.02	Разминка. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса.	1
19.02	Разминка. Кач в танцевальной манере хип-хоп (rock и jack). Растяжка спины (мостик).	1
21.02	Разминка. Сочетание основ хип-хопа - кач и степы. Импровизация.	1
26.02	Разминка. Постановочная работа.	1
28.02	Разминка. Упражнения на Упражнения на подвижность суставов (логкти, колени, стопы).	1
4.03	Разминка. Основные виды шагов с раскачкой спины, понятие «пританцовка». Ипровизация.	1
6.03	Разминка. Танцевальная комбинация шагов в крест «cross step».	1
11.03	Разминка. Постановочная работа.	1
13.03	Разминка. Танцевальная комбинация шагов с поворотом. Импровизация.	1
18.03	Разминка. Комбинация шагов по геометрическим рисункам ( квадрат и треугольник). Акробатическое упражнение «колесо».	1
20.03	Разминка. Понятие основных видов прыжков. Упражнения на растяжку.	1
25.03	Разминка. Комбинация больших и маленьких прыжков.	1
27.03	Разминка. Постановочная работа.	1
1.04	Разминка. Сочетание основных видов шагов в одну танцевальную комбинацию, самостоятельная импровизация.	1
3.04	Разминка. Основной принцип поворотов по точкам «Шене» на середине зала.	1
8.04	Разминка. Техника поворотов с замахом. Акробатический элемент «колесо» по диагонали.	1
10.04	Разминка. Постановочная работа.	1
15.04	Разминка. Упражнения по диагонали: шаги, прыжки, повороты. Импровизация на тему использования пространства.	1
17.04	Разминка. Импровизация на тему Уровни в танце. Упражнения на растяжку.	

22.04	Разминка. Постановка корпуса на середине зала, подготовительная позиция. Упражнения на растяжку.	1
24.04	Разминка. Постановочная работа	
29.04	Разминка. Позиции рук в классическом танце ( I, II и III). Техника рук «Волны». Игра.	1
1.05	Разминка. Импровизация на тему «Тягучесть» Проработка волн руками и корпусом. Растяжка.	1
6.05	Разминка. Позиции ног в классическом танце ( I, II и III). Шаги по залу на носках и пяточках. Релеве.	1
8.05	Разминка. Знакомство с Деми-плие на середине зала. Акробатический элемент «колесо».	1
13.05	Разминка. Знакомство с Гранд-плие на середине зала. Упражнения на растяжку.	1
15.05	Разминка. Постановочная работа.	1
20.05	Разминка. Подготовка к отчетному концерту.	1
22.05	Участие в отчетном концерте студии.	1

**Список используемой литературы интернет сайты  
и видео материалы:**

1. Королева М. «Слушай музыку, делай кач, будь собой! Как танцевать хип-хоп».
2. Элис Броунинг Миллер, Кэрол Блэкман "Упражнения на растяжку" Изд. "Гранд" М. 2003
3. Захаров Р.В., «Сочинение танца». М. 1989г
4. Ваганова А.Я. «Основы классического танца» М. 1994
5. Видеокурсы западных школ по современному танцу, материалы семинаров и мастер-классов ведущих педагогов России, Европы и Америки.
6. Видео с соревнований и конкурсов, где участвую учащиеся танцевальной студии.