

Департамент образования администрации г. Перми  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Дворец детского (юношеского) творчества» г. Перми»

Принята на заседании  
методического совета  
Протокол № 1  
«30» августа 2021 г.



Утверждаю  
Директор МАУ ДО «ДД(Ю)Т»

Н.М.Рослякова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности**

**«НП-НОР ВВУ»**

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 4-6 лет

Автор-составитель:  
**Ядрышникова Ю.С.**  
педагог дополнительного образования

## Содержание

Введение

### 1. Пояснительная записка

- 1.1. Актуальность программы
- 1.2. Цели и задачи программы
- 1.3. Организация образовательного процесса
- 1.4. Условия реализации программы
- 1.5. Прогнозируемый результат
- 1.6. Критерии эффективности реализации программы

### 2. Учебно-тематический план

### 3. Содержание программы

Список литературы

## Введение

Street-dance (уличный танец) возник в США в 1970-х годах, когда появилось огромное количество коллективов, танцующих на улицах, впоследствии перевоплотившись в культуру, вобравшую в себя элементы различных танцевальных стилей. Уличный танец имеет характерные особенности, связанные с внешним видом исполнителя: одежда свободного спортивного стиля (футболки, баскетбольные майки, толстовки с капюшонами, широкие джинсы, мешковатые штаны), использование большого количества аксессуаров (кепки, бейсболки, напульсники). Уличные танцы очень популярны в подростковой среде и в России. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических потребностей детского организма, являясь условием его нормального формирования и развития.

Занятия уличными танцами оказывают положительное влияние на организм детей: улучшение осанки, силы, гибкости, выносливости; приобретение жизненно-необходимых двигательных умений и навыков; улучшение телосложения; развитие двигательной памяти.

Элементы современных танцевальных направлений (hip hop, house) активно включаются педагогами и в образовательные программы по ритмике для детей дошкольного возраста. Музыкально-ритмические упражнения содействуют физическому воспитанию и укреплению детского организма. Движения, совершаемые под ритмичную музыку, выполняются легче, дыхательный аппарат ребёнка работает более энергично, увеличивается глубина дыхания, повышается поглощение кислорода.

В процессе работы над танцевальными движениями, формируется художественный вкус детей, развиваются их физические и творческие способности. Двигательная активность и эмоциональная насыщенность занятий являются основными условиями обучения детей уличному танцу.

### 1. Пояснительная записка

#### 1.1. Актуальность программы

Занятия ритмикой с раннего детства положительно влияют на разностороннее развитие детей, способствуют воспитанию гармонично развитой личности. Ритмика создаёт ощущение радости, свободы движения, вызывает радостный отклик на музыку, сообщает более светлое восприятие жизни.

Спортивные уличные танцы не только способствуют развитию чувства ритма у детей дошкольного возраста, но и знакомят ребят с современной музыкой.

Танец помогает активизировать наиболее важные физиологические системы организма – сердечнососудистую и дыхательную. Большинство детских врачей по всему миру признают занятия танцами одной из лучших физических практик, рекомендованных детям, исследователи же утверждают, что танцующие дети развиваются гораздо быстрее и достигают больших успехов в развитии, чем их не танцующие сверстники.

Образовательная программа «Hip-hop baby» имеет художественную и спортивно-оздоровительную направленность, способствует развитию творческой индивидуальности личности обучающегося и укреплению его здоровья. По содержательной наполненности программа соответствует специфике дополнительного образования детей.

Высокий темп развития современной хореографии, появление новых танцевальных направлений и стилей привлекает интерес детей и их родителей, способствует успешной социальной адаптации в среде сверстников, развивает коммуникативную культуру, что в свою очередь, и обуславливает актуальность данной программы.

Программа «Hip-hop baby» рассчитана на детей от 4 до 6 лет, проявляющих интерес к искусству хореографии и имеющих желание заниматься современными танцевальными направлениями. Программа включает изучение ритмики, а также элементов гимнастики и нескольких стилей уличного танца (hip-hop, house). Программа предусматривает общее начальное хореографическое образование, направлена на развитие физических, умственных и творческих способностей детей. Занятия современной хореографией способствуют созданию хорошего самочувствия, учат управлять своим телом и получать удовольствие от движения. Весь программный материал, подобран исходя из психофизических возможностей детей данного возрастного периода.

*Новизна* данной программы заключается в изучении элементов спортивной и современной хореографии. Участие ребенка на чемпионатах и соревнованиях в номинации «Baby» развивает в нем упорство, силу и ловкость, присущих настоящему спортсмену.

*Необходимость* разработки программы обусловлена:

- отсутствием типовых программ обучения спортивным уличным танцам детей дошкольного возраста;
- отсутствием подготовленных педагогических кадров, обучающих детей данному направлению;
- поиском современных форм и методов обучения, способствующих формированию устойчивого интереса детей к изучению современных танцевальных направлений.

## 1.2. Цели и задачи программы

**Цель программы** – Содействие развитию творческих и физических способностей ребёнка через освоение основ спортивной хореографии.

### **Задачи:**

#### Обучающие:

- способствовать физическому развитию ребёнка, формированию правильной осанки и дыхания, эластичности мышц;
- обучить элементарным двигательным навыкам, добиваясь простоты, естественности и выразительности исполнения музыкальных произведений.
- способствовать формированию музыкально-ритмических навыков выразительного движения.

#### Развивающие:

- развивать ловкость, гибкость, координацию движений;
- развивать художественное воображение, ассоциативную память, творческие способности и инициативу;
- способствовать развитию чувственно-эмоциональной сферы.

#### Воспитывающие:

- содействовать формированию эмоционально-эстетического восприятия окружающей действительности;
- сформировать культуру поведения на занятии;
- содействовать сплочению детского коллектива.

### 1.3. Организация образовательного процесса

Программа рассчитана на 1 год обучения (начальный уровень) для детей в возрасте от 4 до 6 лет и знакомит с первоначальными элементами уличной хореографии в сочетании с музыкально-ритмической деятельностью. В подготовительные группы принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Оптимальное число обучающихся в одной учебной группе *10-12 человек*. Средний по количеству состав группы при высокой двигательной активности обучающихся позволяет педагогу минимизировать возможность травматизма и уделять индивидуальное внимание каждому ребёнку. Занятия имеют практико-ориентированный характер, недельная нагрузка на одного ребёнка не превышает требований санитарно-гигиенических норм. Режим учебных занятий для обучающихся начального уровня – 2 часа (по 45 минут) в неделю.

*Специальные требования к занятиям:* размеренность и оптимальность физических нагрузок в соответствии с возрастными и физическими особенностями обучающихся. Запрещены упражнения, влекущие большую нагрузку на позвоночник.

#### *Возрастные особенности детей дошкольного возраста*

Дошкольный возраст (от 4 до 7 лет) — существенный этап в развитии познавательной деятельности и формировании целенаправленного поведения. Уже в 4 года дети обладают достаточно высоким уровнем психического развития. Особенно ярко выражены эмоциональность и непосредственность. Внимание относительно устойчиво в этот период у детей и поэтому необходима частая смена упражнений. Навыки у детей 4-х лет непрочны. Вариативность пройденного материала поможет успешно, без потери интереса закрепить навыки. Развитие опорно-двигательной системы ещё не закончено. Это необходимо учитывать, определяя нагрузку для каждого ребёнка. У младших дошкольников формируется навык бега, появляется фаза полета, скоординированные движения рук и ног при ходьбе и беге. В возрасте 5-6 лет постепенно возрастает роль второй сигнальной системы, увеличивается словарный запас. К 6-летнему возрасту происходит морфологическое созревание лобного отдела коры больших полушарий. В 5-6 лет дети могут выполнять простые гимнастические упражнения, осваивать базовые движения уличных танцевальных стилей. Занятия проходят в игровой форме, что усиливает у детей данного возраста интерес и повышает запоминание.

Учитывая психофизические особенности обучающихся данного возрастного периода, программа позволяет осуществлять образовательный процесс на одном для всех уровне.

Основным назначением программы является овладение практическими умениями и навыками выполнения базовых движений разных современных танцевальных стилей. Обучение направлено на развитие физических и творческих возможностей обучающихся, развитие их координации, музыкальности, ритмичности. Благодаря использованию элементов ритмики с первых же занятий у детей формируются необходимые музыкально-ритмические навыки: они должны привыкнуть внимательно слушать музыку во время движения - вовремя начинать или оканчивать движение с началом и окончанием музыки, сменять одно движение другим. В процессе обучения ребята осваивают основные понятия и базовые движения уличных танцев, развиваются физические данные ребёнка. На занятиях гимнастикой используются упражнения на развитие опорно-связочного аппарата. Участие в городских чемпионатах по спортивным уличным танцам в номинации «Baby» помогает обучающимся активно включиться в творческий процесс.

*Для реализации программы применяются следующие методы:*

1. Словесные (объяснение основ музыкальной грамоты, описание техники движений в связи с музыкой).
2. Наглядные (показ педагогом основных элементов).
3. Практические (освоение основных умений и навыков).

Эффективность занятий оценивается педагогом в соответствии с образовательной программой исходя из того, освоил ли ребёнок за учебный год все то, что должен был освоить. В повседневных занятиях самостоятельная отработка детьми танцевальных движений позволяет педагогу оценить, насколько понятен учебный материал, внести соответствующие изменения.

Важным параметром успешного обучения является устойчивый интерес к занятиям, который проявляется в регулярном посещении занятий каждым ребёнком, стабильном составе группы. Эти показатели постоянно анализируются педагогом и позволяют ему корректировать свою работу. В конечном итоге, успех обучения характеризуется участием детей в чемпионатах и соревнованиях, где они могут показать достигнутый уровень обученности.

#### **1.4. Условия реализации программы**

*Материально-техническое обеспечение:*

1. Хореографический класс с гладким и ровным полом, оснащенный зеркалами, звукоизоляцией, вентиляцией и достаточным освещением.
2. Технические средства: музыкальный центр.

*Кадровое обеспечение:*

1. Педагог по спортивным уличным танцам, имеющий опыт работы с детьми дошкольного возраста.

*Информационно-методическое обеспечение:*

1. Учебно-методические пособия, комплексы упражнений.
2. Аудиоматериалы.

#### **1.5. Прогнозируемый результат**

К концу обучения дети должны:

- освоить основные танцевальные элементы (шаги, прыжки, элементы партера);
- освоить базовые движения стилей (hip hop, house);
- ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки;
- применять знакомые элементы в творческих заданиях;
- соблюдать правила техники безопасности на учебных занятиях, правила поведения танцевальной площадке;
- проявлять интерес к учебным занятиям, трудолюбие, ответственность, терпение, культуру поведения, желание доставлять своим творчеством радость людям.

*Способы контроля прогнозируемых результатов*

- Наблюдение за работой обучающихся на занятиях.
- Анализ успешности освоения обучающимися учебного материала.
- Контрольные и открытые учебные занятия.
- Участие обучающихся в соревнованиях по спортивным уличным танцам.

## 1.6. Критерии эффективности реализации программы

- Удовлетворённость всех субъектов образовательного процесса качеством и результатами обучения;
- активность и инициативность обучающихся в процессе освоения программы;
- стабильная посещаемость обучающихся учебных занятий;
- сформированность стабильного детского коллектива

## 2. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы проведения занятия	Формы отслеживания результатов
		Всего	Теория	Практика		
1.	Введение в изучаемый предмет. Знакомство с уличными танцами. Правила ТБ на учебных занятиях.	2	2	-	Беседа, инструктаж, игра, показ	
2.	<b>Музыкально-ритмическая деятельность</b>	40	3	37	Беседа, показ, тренинг	Контрольное и открытое занятие для родителей и педагогов, соревнования между обучающимися
2.1	Ритмика	10	1	9		
2.2	Изучение базовых движений hip hop	15	1	14	Показ, упражнения	
2.3	Изучение базовых движений house	15	1	14	Показ, упражнения	
3.	<b>Основы гимнастики</b>	10	1	9	Беседа, показ, тренинг, упражнения	
4.	<b>Творческая деятельность</b>	18	2	16	Беседа, показ, упражнения, игры	Участие в чемпионатах по спортивным уличным танцам, показательные выступления
4.1	Импровизация	9	1	8	Упражнения	
4.2	Игровая деятельность	9	1	8	Игры	
5.	<b>Итоговое занятие</b>	2	-	2	Практическое занятие, показ	
	<b>Всего часов:</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>		

## 3. Содержание программы

### 1. Введение в изучаемый предмет. Знакомство с уличными танцами. Правила ТБ на учебных занятиях.

Краткое знакомство с программой в игровой форме. История возникновения стилей hip hop и house. Правила поведения на занятиях. Инструктаж по ТБ, пожарной и электробезопасности. Режим занятий, требования к форме одежды.

### 2. Музыкально-ритмическая деятельность

Моторно-пластическая проработка музыкального материала. Задания и упражнения, направленные на формирование навыков ритмично двигаться в соответствии с различным

характером музыки и ее динамикой, менять движения в соответствии с музыкальными фразами, отмечать в движении метр (сильную долю такта) и простейший ритмический рисунок. Навыки, приобретенные в процессе музыкально-ритмической деятельности, способствуют развитию у детей способности организовывать и направлять свои действия в пространстве в соответствии с определенными временными интервалами, степенью мышечных усилий, действиями других детей. Это позволяет в дальнейшем быстрее усваивать необходимый двигательный ритм любого действия в процессе учебной и игровой деятельности.

### **2.1. Ритмика.**

Ритмические упражнения, образно-игровые упражнения, музыкальные игры по слушанию и анализу танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формированию музыкального восприятия, дают представление о выразительных средствах музыки, развивают чувство ритма, умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и умение согласовывать музыку с движением.

### **2.2. Изучение базовых движений стиля «hip-hop».**

Знакомство с терминами и изучение базовых движений: кач, степ, джэк, слай, степ ап, степ даун, кросс, мартин, риббок, слип, ран, сетл, глоу, кик, джамп, памп. Изучение базовых связок из проученных движений. Изучение связок в стиле hip-hop с использованием рисунков танца.

### **2.3. Изучение базовых движений стиля «house».**

Знакомство с терминами и изучение базовых движений. Упражнения на постановку и работу корпуса. Работа стоп. Партер. Волны. Изучение базовых связок house.

## **3. Основы гимнастики.**

Комплексы упражнений для улучшения гибкости шеи, эластичности связок плечевого пояса и подвижности плечевых суставов, для подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья, для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья, для улучшения подвижности суставов позвоночника, подвижности тазобедренных суставов и эластичных мышц бедра, для улучшения подвижности коленных суставов, подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы, для развития гибкости и силы мышц спины, для укрепления пресса. Упражнения: шпагаты, «бабочка», «лягушка».

## **4. Творческая деятельность.**

Импровизационные и игровые упражнения.

### **4.1. Импровизация.**

Создание движений различных частей тела изолированно и совместно друг с другом (голова, плечи, руки, корпус, ноги; голова-руки, корпус-плечи, руки-ноги).

### **4.2. Игровая деятельность.**

Подвижные игры как эффективное средство комплексного совершенствования танцевальных качеств у ребенка. Отработка и совершенствование качеств юного танцора: ловкость, быстрота, сила, координация и др. Игра как эффективный метод физического воспитания на начальном этапе изучения уличных танцев. Использование подвижных игр в танцевальных движениях и этюдах. Танцевальные игры: «пластилин», «тип-топ», «зеркало», «танец-ситуация», «волшебная страна», «доставание фигур», «в игрушечном магазине», «кошки-мышки», «ниточка с иголкой», «лунатики».

**5. Итоговое занятие.** Открытое практическое занятие, показ этюдов и композиций.



## Список используемой литературы

1. Бекина С.П. Музыка и движение. - М.: Просвещение, 1984.-230с.
2. Бочкарева Н.И. Развитие творчески способностей детей на уроках танца. – Кемерово, 1998.-125 с.
3. Горшкова Е.В. Ритмическая пластика. СПб, 1994.-126с.
4. Пуртова Т.В. Учите детей танцевать. М.: Владос, 2003.-256с.

## Интернет-ресурсы

1. [www.hip-hop.ru](http://www.hip-hop.ru)
2. [www.streetlife.ru](http://www.streetlife.ru)