

Управление по образованию и науке администрации г. Сочи  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования «Ступени» г. Сочи



Принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол №2  
от 29 октября 2021г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ЦДО  
«Ступени» г. Сочи  
Комарова О.Н.  
29 октября 2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«СТУДИЯ ТАНЦА «ЛЕДИ СТАЙЛ»**

**Уровень программы:** ознакомительный

**Срок реализации программы:** 1 год: 72 ч.

**Возрастная категория:** от 18 и старше

**Форма обучения:** очная

**Вид программы:** модифицированная

**Программа реализуется на внебюджетной основе**

Автор-составитель:

**Пастушенко Любовь Викторовна,**  
педагог дополнительного образования,  
**Акопян Людмила Еринтьевна,**  
методист

Городской округ город-курорт Сочи,

2021

## Оглавление:

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ .....	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цель и задачи программы .....	5
1.3. Учебный план: .....	7
МОДУЛЬ 1 «HIP-HOP OLD SCHOOL (PARTY DANCE), POPP[NG. WAACKING» .....	8
МОДУЛЬ 2. «LOCKING, HOUSE: ПОСТАНОВОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ» .....	8
1.5. Планируемые результаты .....	9
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИХ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ .....	12
2.1. Календарный учебный график .....	12
2.2. Условия реализации программы: .....	13
2.3. Формы аттестации .....	13
2.4. Оценочные материалы .....	14
2.5. Методические материалы: .....	14
2.6. Список литературы .....	15
Приложения .....	18

# РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «СТУДИЯ ТАНЦА «ЛЕДИ СТАЙЛ» - *художественной направленности*. Она ориентирована на развитие художественно - эстетического вкуса, художественных способностей и склонностей к танцу как виду искусства, творческого подхода, эмоционального восприятия и образного мышления.

**Новизна данной программы** заключается в том, что программа предназначена для взрослых обучающихся и реализуется на внебюджетной основе. Программа дает возможность учитывать индивидуальные способности и возможности каждого обучающегося: хореографические данные, состояние здоровья, уровень мотивации к обучению, степень загруженности каждого обучающегося.

**Актуальность программы** связана с социальным заказом жителей района, города на получение дополнительного образования в области хореографического искусства.

Программа включает в себя обучение танцам в стиле «Хип-хоп».

Хип-хоп - один из видов современного танца, включающий в себя движения, которые рождаются из импровизации и вольного понимания музыки.

Хип-хоп - это культура, включающая в себя такие составляющие как, диджеинг, граффити, рэп, битбоксинг и сам танец. Сегодня мы слышим это слово крайне часто в самых популярных ТВ шоу, на сайтах в интернете, у известных блогеров, наблюдаем за тем, как профессионально-обученные люди участвуют в создании номеров современных исполнителей, на сцене или в клипе. Такое направление танца как хип-хоп интересует разновозрастные группы людей, поэтому его популярность растет, все чаще открываются студии, где обучают этому искусству. Так что же такое на самом деле хип-хоп?

Этому направлению уже около 40 лет. Разнообразие стилей и направлений музыки хип-хоп не позволяет выделить конкретно танец хип-хоп, правильнее будет выражаться «танец в стиле хип-хоп». Огромное количество возможностей воспроизведения танцевальных движений в этом стиле создает множество направлений, которые в свою очередь рождаются друг с другом, взаимодополняют. Мультикультурность и открытость хип-хопа для экспериментов и импровизации вызывает серьезную проблему классификации по стилям, техникам и направлениям. Можно сказать, что танец в стиле хип-хоп - это не народный, не классический танец это - отдельное широкое направление танцевального искусства.

Яркой чертой этого танцевального направления является его характер и актерская составляющая. Танец, его исполнение в первую очередь должны показать наилучшие качества исполнителя, его индивидуальность в форме танцевального противостояния, иногда даже немного агрессивного. Самоуверенность, самоутверждение не допускают сентиментальности и жеманности, хип-хоп танцы - для уверенных людей. Но нельзя считать, что хип-хоп танцы - агрессивные. Главная цель хип-хоп танцора - завоевать симпатию зрителя своим танцем, поэтому - хип-хоп позитивен и добр.

Вместе с тем, занятия танцами в стиле «Хип-хоп» помогают обучающимся снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе, развить выразительность, научиться двигаться в соответствии с музыкальными образами, что необходимо для сценического выступления. А также воспитать в себе выносливость,

скорректировать осанку, координацию, постановку корпуса, необходимые не только для занятия танцем, но и для здоровья в целом.

**Педагогическая целесообразность программы** в том, что в процессе ее освоения у обучающихся развиваются интеллектуальные и творческие способности. Это достигается за счет развития танцевальных навыков, внимания, памяти, координации движения, развития чувства ритма, основ сценического мастерства. Кроме того, программа позволяет

познакомить обучающихся с современным хореографическим искусством мирового уровня, лучшими образцами современного танца, постановками зарубежной хореографии. В ходе реализации программы у обучающихся развиваются художественный вкус, трудолюбие, желание постигать азы мастерства.

Вместе с тем, программа предполагает применение эмоционально позитивных приемов и методов: применение эмоциональных разрядок на занятиях; проявление уважительного отношения к индивидуальным особенностям личности; помощь в разработке режима дня. К тому же одной из функций педагога дополнительного образования является психотерапевтическая функция, которая состоит в снятии неблагоприятных факторов, характеризующих состояние взрослого человека, таких как раздражительность, апатия и т.д.

**Отличительные особенности программы** заключаются в том, что она реализуется в рамках работы инновационных площадок (тема МИП - «Создание инновационной модели среды непрерывного дополнительного образования, основанной на детско-взрослых образовательных и творческих практиках, включенных в систему общеразвивающих модульных программ», приказ управления по образованию и науке администрации г. Сочи №124 от 04.02.2019 года «Об организации деятельности муниципальных инновационных площадок в 2019 году», тема КИП - «Организация совместной деятельности детей и взрослых посредством творческих образовательных практик», приказ министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края №124 от 05.02.2021 года «О присвоении статуса краевых инновационных площадок»).

Отличительной особенностью программы также является то, что она представляет собой синтез видов и форм хореографического обучения, объединение в ней разных танцевальных направлений: старой («Oldschool») и новой («NewSchool») школы.

Данная программа разработана на основе методических рекомендаций «Основы методики преподавания танца в стиле «Хип-хоп» и адаптирована для работы в МБУ ДО ЦДО «Ступени» с учетом:

- особенностей образовательного процесса в ЦДО;
- обновления и разнообразия форм работы с учебным материалом;
- необходимости комплексного обучения танцу;
- современных требований к подготовке танцоров-любителей, способных к элементарной импровизации после окончания обучения;
- уровня подготовки обучающихся,
- режима и временных параметров осуществления хореографической деятельности.

**Адресат программы:** в реализации программы принимают участие обучающиеся обоого пола от 18 и старше. Состав групп – разновозрастный. В группу принимаются все желающие. Наполняемость группы – 5–7 человек.

**Уровень программы, объем и сроки:** ознакомительный, программа рассчитана на 1 год обучения на 72 часа.

**Формы обучения:** очная.

**Режим занятий:** занятия с обучающимися проводятся 2 раза в неделю по 1 часу с необходимым перерывом. Общее количество часов в год - 72.

**Особенности организации образовательного процесса:** занятия – групповые.

**Виды занятий:** теоретические, практические, концерты, соревнования и др.

Концепция программы основывается на следующих принципах:

- развитие творческих задатков обучающихся;
- создание условий для проявления и самовыражения полученных знаний;
- расширение кругозора посредством просмотра популярной танцевальной видеолитературы;
- бережное отношение к традициям преподавания танцев.

Методика преподавания сочетает в себе тренировочные гимнастические упражнения, танцевальные движения классического, а также современного танца. Большую роль играет индивидуальный подход к каждому обучающемуся, учитываются его природные хореографические данные, особенности характера и его поведения.

**Структура занятий** включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

**Подготовительная часть занятия.**

Общее назначение - подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части является: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма. Основными средствами подготовительной части являются: различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; короткие танцевальные комбинации, состоящие из выученных ранее элементов; упражнения на связь с музыкой и т.д.

Методические особенности: продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15 % рабочего времени.

**Основная часть занятия.**

Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств, формирование правильной осанки, воспитание творческой активности, изучение и совершенствование движений танцев и его элементов, обработка композиций и т.д.

Средства основной части занятия: упражнения на силу, растягивание и расслабление мышц, танцевальные композиции, постановочная работа.

Методические особенности. На данную часть занятия отводится примерно 75-85 % общего времени.

**Заключительная часть занятия:**

Основные задачи - постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10 % общего времени. Основными средствами являются: спокойные танцевальные шаги и движения, упражнения на расслабление.

Методические особенности. В заключительной части проводится краткий обзор достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у обучающихся чувство удовлетворения

Программа сформирована на основе модульного принципа, что позволяет выделить модули (блоки) в целях совершенствования организации учебного процесса, структурирования содержания программы, работы педагогов, участия обучающихся в освоении программы. Программа состоит из двух модулей.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** создание условий для формирования первоначальных знаний, практических умений и навыков в области различных техник современного танца.

**Задачи:**

**Предметные:**

- сформировать первоначальные технические навыки трёх школ хип-хопа («OldSchool», «Middleschool» и «NewSchool»);
- обучить новым стилям исполнения: Hip-hop Old school (Party dance); Popping; Waacking; Locking; Locking;
- обучить элементам актерского мастерства,
- способствовать формированию умения передачи стиля и манеры исполнения различных течений, созданию ярких сценических образов;
- содействовать овладению комплексом упражнений для развития тела и укрепления здоровья (улучшения физических данных, формирование осанки).

**Метапредметные:**

- развивать мышление, воображение, эмоционально-волевую сферу,
- развивать личностные качества: лидерские качества, чувство товарищества, личной ответственности, доброжелательности, взаимопомощи и трудолюбия;
- способствовать развитию музыкально-ритмических навыков;

- способствовать развитию импровизационных навыков;
- развивать творческую индивидуальность обучающихся.

**Личностные:**

- формировать трудолюбие и стремление к преодолению препятствий;
- формировать уважение к результатам личного и коллективного труда.

**Модуль 1. «HIP-HOP OLD SCHOOL (PARTY DANCE), POPPING. WAACKING»:**

**Цель:** содействие овладению знаниями, практическими умениями и навыками основных движений стилей: Party dance, Popping, Waacking.

**Задачи:**

- познакомить с теорией основных движений стилей: Party dance, Popping, Waacking;
- обучить основным движениям стилей: Party dance, Popping, Waacking.

**Модуль 2.» LOCKING, HOUSE: ПОСТАНОВОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ»**

**Цель:** содействие овладению знаниями, практическими умениями и навыками основных движений стилей: Locking, House

**Задачи:**

- познакомить с теорией основных движений стилей: Locking, House
- обучить основным движениям стилей: Locking, House
- иметь уважительное отношение к культуре других народов.

### 1.3. Учебный план:

Таблица 1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «СТУДИЯ ТАНЦА «ЛЕДИ СТАЙЛ»

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля	Источник финансирования при реализации ДООП/ части ДООП
<b>МОДУЛЬ 1 «Hip-hop Old school (Party dance), Popping. Waacking»:</b>						
1.	<b>Раздел 1. Вводное занятие.</b> Цель и задачи обучения. Инструктаж по технике безопасности. Основы хореографии.	1	1	-	Беседа, педагогическое наблюдение	Внебюджетная основа
2.	<b>Раздел 2. Hip-hop Old school (Party dance)</b>	4	1	3	Контрольный просмотр, практические занятия, упражнения, танцевальный батл	
2.1.	<b>Popping</b>	12	1	11	Контрольный просмотр, практические занятия, упражнения, танцевальный батл	
2.2.	<b>Waacking</b>	12	1	11		
3.	<b>Раздел 3. Итоговое занятие</b>	1	-	1		
<b>ИТОГО ПО МОДУЛЮ 1:</b>		<b>30</b>	<b>4</b>	<b>26</b>	-	
<b>МОДУЛЬ 2. «Locking, House: постановочная деятельность»:</b>						
1.	<b>Раздел 1. Вводное занятие.</b> Инструктаж по технике безопасности. Основы хореографии Основы хореографии.	1	1	-	Беседа, педагогическое наблюдение	Внебюджетная основа
2.	<b>Раздел 2. Locking</b>	12	1	11	Контрольный просмотр, практические занятия, упражнения	
3.	<b>Раздел 3. House</b>	12	1	11	Контрольное занятие	
4.	<b>Раздел 4. Репетиционно-постановочная работа</b>	16	-	16	Постановка номеров, репетиции,	
5.	<b>Раздел 5. Итоговое занятие</b>	1	-	1	Контрольный просмотр, практические занятия, упражнения, танцевальный батл	
<b>ИТОГО ПО МОДУЛЮ 2:</b>		<b>42</b>	<b>3</b>	<b>39</b>	-	
<b>ВСЕГО ПО ДООП:</b>		<b>72</b>	<b>7</b>	<b>65</b>	-	

## 1.4. Содержание программы:

### МОДУЛЬ 1 «HIP-HOP OLD SCHOOL (PARTY DANCE), POPP[NG. WAACKING»

**Раздел 1. Вводное занятие.** Цель обучения. Инструктаж по технике безопасности.

**Раздел 2. Hip-hop Old school (Party dance).**

**Теория:** познакомить обучающихся с теорией основных движений стиля Party dance.

**Практика:**

- «groove»(перев. — «кач»)
- база рук
- баз ног: шаги, прыжки, пружина
- база головы
- база плеча
- база грудной клетки
- база бедер
- база колен
- база стоп
- импровизация
- владение навыками ориентирования в пространстве
- практика вариаций изученных баз

**2.1. Popping.**

**Теория:** познакомить с теорией основных движений стиля Popping.

**Практика:**

- «рор» (перев. — «кач»)
- перемещения

Базы техник:

- «Waving» (перев. – «волна») – волна рук, волна тела
- «Gliding» (перев. – «скольжение») – ноги
- «King Tut» (перев. — «позы с четко выраженными прямыми углами, исполненные руками и ногами») – ноги, руки, корпус
- «Strobbing» (перев. – «мерцание») – руки, ноги
- «Puppet» (перев. – «марионетка») – голова, руки, ноги, корпус

**2.2. Waacking.**

**Теория:** познакомить с теорией основных движений стиля Waacking.

**Практика:**

- позировки
- петли – кисти, локти, руки
- проходки
- вариации петли
- импровизация

**Раздел 3. Итоговое занятие.** Контрольный просмотр, практические занятия, упражнения, танцевальный батл.

### МОДУЛЬ 2. «LOCKING, HOUSE: ПОСТАНОВОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ»

**Раздел 1. Вводное занятие.** Инструктаж по технике безопасности. Основы хореографии.

**Раздел 2. Locking.**

**Теория:** познакомить с теорией основных движений стиля Locking.

**Практика:**

- «groove»(перев. — «кач»)
- база рук – мачо мэн, ристрол, лок, дабллок, клэп, гивенфайф, поинт и т.д.
- база ног – шаги
- проходки
- базовые движения – скубиду, кэмбэллок, и т.д.
- вариации базовых движений

**Раздел 3. House.**



**Теория:** познакомить с теорией основных движений стиля House.

**Практика:**

- база шагов
- вариации базовых шагов
- лофтинг (хаус партер)
- импровизация
- «groove»(перев. — «кач»)
- работа с разными ритмами

**Раздел 4. Репетиционно-постановочная работа.**

**Практика:**

- постановка, изучение танца
- отработка движений танца
- отработка рисунков танца
- обучение актерскому мастерству

**Раздел 5. Итоговое занятие.** Контрольный просмотр, практические занятия, упражнения, танцевальный батл.

## 1.5. Планируемые результаты

**Предметные результаты:**

**По окончании обучения обучающиеся**

**будут знать:**

- термины, связанные с различными перестроениями;
- теорию основных движений стилей: Party dance, Popping, Waacking, Locking, House.

**будут уметь:**

- воспринимать и понимать музыку стилей хип-хопа;
- понимать возможности стилей, передавать чувства и мысли танца;
- слушать музыкальные произведения, выделять в них выразительные и изобразительные интонации;
- наблюдать за развитием танцевальных образов;
- участвовать в коллективном воплощении танцевальных образов, выражая свое мнение в общении со сверстниками;
- передавать различный ритмический рисунок в исполнении доступных произведений;
- выполнять различные танцевальные шаги;
- начать и закончить движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы;
- передавать движением на сильную и слабые доли такта;
- владеть первоначальными навыками самоорганизации и самооценки культурного досуга;
- проявлять творческую инициативу в реализации собственных замыслов в процессе занятий, движения под музыку;
- свободно двигаться под музыку различного характера;

**Личностные результаты:**

- уметь проводить самооценку на основе критерия успешности танцевальной деятельности.
- иметь свой целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, культур, танцев других стран, народов, национальных стилей;
- уметь ориентироваться в культурном многообразии окружающей действительности, участвовать в танцевальной жизни учреждения, города и др.;
- иметь уважительное отношение к культуре других народов;

**Метапредметные результаты:**

- 1) регулятивные УУД
  - понимать смысл заданий;
  - выполнять хореографические действия.
- 2) коммуникативные УУД
  - понимать значение танца и музыки в передаче настроения и мыслей человека, в общении между людьми;
  - контролировать свои действия и соотносить их с действиями других участников коллективной работы;
  - продуктивно сотрудничать на занятиях;
  - формулировать и задавать вопросы, использовать речь для передачи информации, для регуляции своего действия и действий партнера;
  - стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
  - проявлять творческую инициативу в коллективной творческой деятельности.
- 3) познавательные УУД
  - осуществлять поиск нужной информации в интернете и дополнительных источниках;
  - соотносить различные произведения по настроению и форме;
  - строить свои рассуждения о воспринимаемых свойствах музыки и танца;
  - устанавливать аналогии;
  - сравнивать средства художественной выразительности в разных стилях.

## **МОДУЛЬ 1. «HIP-HOP OLD SCHOOL (PARTY DANCE), POPPING. WAACKING»:**

### **Предметные результаты:**

По окончании обучения обучающиеся

#### **будут знать:**

- термины, связанные с различными перестроениями;
- теорию основных движений стилей: Party dance, Popping, Waacking

#### **будут уметь:**

- воспринимать и понимать музыку стилей хип-хопа;
- понимать возможности стилей, передавать чувства и мысли танца;
- слушать музыкальные произведения, выделять в них выразительные и изобразительные интонации;
- наблюдать за развитием танцевальных образов;
- участвовать в коллективном воплощении танцевальных образов, выражая свое мнение в общении со сверстниками;
- выполнять различные танцевальные шаги стилей: Party dance, Popping, Waacking.

### **Метапредметные результаты:**

- умение соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- умение понимать смысл заданий; выполнять хореографические действия
- умение контролировать свои действия и соотносить их с действиями других участников коллективной работы
- понимать значение танца и музыки в передаче настроения и мыслей человека, в общении между людьми.

### **Личностные результаты:**

- приобретение танцевальных навыков и позитивная самооценка своих творческих способностей;

## **МОДУЛЬ 2.» LOCKING, HOUSE: ПОСТАНОВОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ»**

### **Предметные результаты:**

По окончании обучения обучающиеся

#### **будут знать:**

- термины, связанные с различными перестроениями;
- теорию основных движений стилей: Party dance, Popping, Waacking

**будут уметь:**

- воспринимать и понимать музыку стилей хип-хопа;
- понимать возможности стилей, передавать чувства и мысли танца;
- наблюдать за развитием танцевальных образов;
- участвовать в коллективном воплощении танцевальных образов, выражая свое мнение в общении со сверстниками;
- выполнять различные танцевальные шаги разных стилей хип-попа.

**Метапредметные результаты:**

- умение соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- умение понимать смысл заданий; выполнять хореографические действия
- умение контролировать свои действия и соотносить их с действиями других участников коллективной работы
- понимать значение танца и музыки в передаче настроения и мыслей человека, в общении между людьми.

**Личностные результаты:**

- приобретение танцевальных навыков и позитивная самооценка своих творческих способностей;
- иметь уважительное отношение к культуре других народов.



## 2.2. Условия реализации программы:

### **Материально-техническое обеспечение:**

- зал с зеркалами;
- стол, несколько стульев, гимнастические скамейки, полка для аудиоаппаратуры,
- страховочные лонжи необходимы для изучения трюковых элементов.

### **Перечень оборудования, инструментов и материалов:**

- музыкальный центр, бумбокс,
- CD-диски с современной Хип-Хоп музыкой,
- мультимедийный проектор.

### **Информационное обеспечение:**

- специальная литература;
- учебно-наглядные пособия (плакаты с изображением строения скелета человека и его мышц), которые используются с целью более доступного понимания обучающихся о работе мышц в момент исполнения различных статичных или динамических движений, о нагрузках на суставы, о пользе разминки перед занятиями с целью сохранения здоровья;
- методические разработки: «Обзор программ обще-эстетического и музыкального воспитания»; «Основы современного танца»; «Телесно – ориентированная терапия и психотехника. Телесность человека», «Технология актёрского искусства» и т.д.;
- Видеоинформация: лекции, мастер классы, конгрессы, семинары и другая учебная видеоинформация; видеоинформация по соревнованиям, фестивалям, конкурсам, концертам, показательным выступлениям.

**Кадровое обеспечение:** Педагог должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю объединения. Иметь специальные знания по хореографии.

## 2.3. Формы аттестации

Для проверки знаний, умений и навыков проводятся: контрольные, итоговые, открытые занятия, концерт.

В процессе занятий используются следующие формы и виды контроля:

- *вводный:* (наблюдение) контролируются: умение определять и передавать в движении характер музыки, ее темп; умение определять размер музыкальных произведений; знания направления по линии танца, против танца;
- *промежуточный:* (танцевальный батл, открытое занятие) контролируются: свободное владение танцевальными движениями; чистота исполнения танцев; ритмичность и музыкальность; артистичность; умение передавать драматургию музыки и танца;
- *итоговый:* (отчетный концерт, танцевальный батл, зачетное занятие) контролируются: владение техникой танца, чувством и стилем; умение передавать характер танца; умение раскрыть содержание танца; умение ориентироваться на танцевальной площадке; соблюдение целостности композиции танца; артистичность; синхронность и точность исполнения линий и поз.

Основными показателями танцевальной культуры и эстетической воспитанности учащихся можно считать: музыкальность и выразительность, правдивость и искренность в передаче танцевального образа, осмысленное отношение к танцу как к художественному произведению, понимание единства формы и содержания танца.

*Формы подведения итогов реализации программы:* отчетный концерт, контрольные и открытые занятия.

## 2.4. Оценочные материалы

### Показатели уровня владения хореографическими навыками и проявления творческой активности обучающихся\*

№ п/п	Критерии оценки/ Ф.И.О обучающегося	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Владение техникой танца, чувством и стилем								
2	Музыкальность, артистичность, синхронность и точность исполнения линий и поз								
3	Умение раскрыть содержание танца;								
4	Умение передавать характер танца								
5.	Умение ориентироваться на танцевальной площадке								
6.	Умение работать в коллективе, группе								

\*Н - низкий уровень, С – средний уровень, В – высокий.

Низкий уровень - нет первоначальных умений и навыков в соответствии с программой

Средний уровень – работу выполняет с помощью педагога

Высокий уровень – работает самостоятельно, творчески

## 2.5. Методические материалы:

В структуре программы 2 модуля, которые реализуются последовательно, обеспечивая нарастание сложности программных требований к обучающимся на основе изучения теории и практики по различным направлениям танца.

Модуль 1 «Hip-hop Old school (Party dance), Popping. Waacking»: посвящен изучению современных танцевальных направления, а модуль 2 «Locking, House: постановочная деятельность» больше ориентирован на постановочную работу обучающихся с целью их подготовки к концертным выступлениям.

Организация учебного процесса построена на комбинированной форме сочетания теории и практики.

*Принципы методического обеспечения программы:*

- единая педагогическая система в организации образовательного процесса,
- составление календарно-тематических планов, поурочных планов на основе рабочей программы «Танцуй в стиле хип-хоп»,
- последовательное изучение материала, постепенное нарастание трудностей при его освоении и постоянном закреплении изучаемого материала.

Формы организации учебного процесса: групповое занятие, состоящее из теоретических и практических приёмов. В ходе занятия применяются индивидуальные и групповые методы обучения. Методы обучения: словесный, игровой, наглядный (метод-показ).

*Музыкальное движение.* Характерная выразительность каждого движения зависит от того, как и в каком соотношении в нем используются приемы. Поэтому параллельно с изучаемым материалом одной темы дается материал и других тем, в которых приходится пользоваться тем или иным приемом движения. Так развивается умение обучающихся естественно пользоваться приемами, работая над изменением характера движения.

Для того чтобы разучивать разнообразные виды движения нужно формировать у обучающихся основные технические навыки:

Первый — умение начинать двигаться с началом музыки.

Второй — умение придавать движению нужную динамическую выразительность.

Третий — умение заканчивать движение точно с окончанием музыкального произведения (или его части) — технически связан со вторым: обучающиеся должны уменьшить (тормозить) устремленность своего движения при приближении заключения музыкальной мысли.

Репетиционно-постановочная работа. Данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр дисков. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления, обучающиеся воспитывают отношение к публичному выступлению.

Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием группы. Дело в том, что для того чтобы поставить танец, необходимо учитывать физические данные, возраст обучающегося, тип характера. Так, например, если занятие проводится с «меланхоликом», то танец будет выбран на медленную музыку, которая будет являться отражением лирического образа, но такой танец противопоказан «холерикам».

## 2.6. Список литературы

### а) для педагога:

#### нормативно-правовые акты:

1. Концепция развития дополнительного образования обучающихся (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 года №1726-р) // Дополнительное образование: сборник нормативных документов. – М: издательство «Национальное образование», 2015. – 48 с.

2. Приказ Минтруда России от 05.05.2018 N 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования обучающихся и взрослых» (Электронный ресурс) /Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_305809/b8c0fc6affc0768557a07d839a889c1a7b80d14f/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_305809/b8c0fc6affc0768557a07d839a889c1a7b80d14f/) (Дата обращения: 20.03.2021 г.).

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Электронный ресурс) /Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201811300034> (Дата обращения: 16.03.2021 г.).

4. Постановление Главного государственного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления обучающихся и молодежи» Электронный ресурс) /Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/566085656> (Дата обращения: 16.03.2021 г.).

#### методические рекомендации:

1.. Рыбалева И.А. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ /Региональный модельный центр Краснодарского края, Краснодар – 2020 год. (Электронный ресурс). Режим доступа: <https://rmc23.ru/wp-content/uploads/2020/07/Краевые-методические-рекомендации-2020-Проектирование-дополнительных-общеобразовательных-программ-пароль.pdf>

#### иные источники:

##### основная литература:

1. Баскаков В.Ю. Телесно – ориентированная терапия и психотехника. Телесность человека. –Москва:., Философское общество СССР. -1993. – 213 с.

2. Барышникова Т. Азбука хореографии: Методические указания. / Т. Барышникова. – Москва:, СПб. Изд-во Респекс, Люкси. - 1996. – 252 с.

3. Буренина А. Ритмическая мозаика: программа по ритмической пластике для обучающихся дошкольного и младшего школьного возраста. –Москва:, СПб. -1997. – 178 с.
4. Вавиленко Л.И. «Методическая разработка «Импровизация, как средство развития лексики при постановке танца в современной хореографии» (<http://ru.calameo.com/read/001920720334de0e75e7a>).
5. Ветлугина Н.А., Художественное творчество и ребенок. –Москва:, - 1972. -126 с.
6. Киреев А.А., Основы методики преподавания танца в стиле «Хип-хоп» (на примере творческого объединения «Dance Future») / С.Я. Фирсова, методист ГАОУДОД РК «РЦДО». – Сыктывкар:, ГАОУДОД РК «РЦДО», -2012. – 20 с.
7. Лихачев Б.Т. Теория эстетического воспитания школьников. / Б.Т. Лихачев – М.: Изд-во Педагогика, -1999.- 207 с.
8. Матвеева Р.А. Обзор программ общеэстетического и музыкального воспитания. //Музыкальный руководитель.- 2009, №2,3,4.

*дополнительная литература:*

9. Никитин Ю.В. Модерн-джаз танец. Этапы развития.,- М., Метод. техника, -2011. - 414 с.
10. Нуруллин Н.С. Методические указания к ведению урока народного танца. – М.: 1979. -41 с. [http://www.studmed.ru/nurullin-ns-metodicheskie-ukazaniya-k-vedeniyu-uroka-narodnogo-tanca\\_aee2d9fead6.html](http://www.studmed.ru/nurullin-ns-metodicheskie-ukazaniya-k-vedeniyu-uroka-narodnogo-tanca_aee2d9fead6.html)
11. Полятков С.С. Основы современного танца. –М: Владос, -2005. -156 с. [http://www.studmed.ru/polyatkov-ss-osnovy-sovremennogo-tanca\\_6e9c7f3bc3a.html](http://www.studmed.ru/polyatkov-ss-osnovy-sovremennogo-tanca_6e9c7f3bc3a.html)

**б) для обучающихся:**

1. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. – Ростов н/д :, Изд-во «Феникс», -2004. – 150 с.
2. Касаткина Л.В. Танец – это жизнь. – Москва:, Изд-во Астрель, -2006. – 119 с.
3. Наборщикова С. «Видеть музыку, слышать танец. Стравинский и Баланчин. К проблеме музыкально-хореографического синтеза», Московская государственная консерватория им. Чайковского, -Москва:,- 2010. – 97 с.
4. Паничева Е.Г., Мехедовой С.В.. Методическое пособие «Программа педагога дополнительного образования обучающихся: этапы создания, основные разделы, рекомендации». – Ростов-на-Дону, — 2014. -312 с.
5. Полятков С.С. «Основы современного танца» Ростов н/Д.:, Изд-во Феникс, -2005. -297 с.
6. Пономарев Я.А. Психология творчества и педагогика/ Я.А. Пономарев – М.: Изд-во Педагогика, -1976.- 278 с.

**в) Интернет-источники:**

1. Страница педагога дополнительного образования МБУ ДО «Центр дополнительного образования «Ступени» г. Сочи Пастушенко Любови Викторовны (Электронный ресурс) /Режим доступа: <http://cdoadler.sochi-schools.ru/pedagogi/pastushenko-lyubov-viktorovna/> (Дата обращения: 16.05.2020 г.).
2. [www.idance.ru](http://www.idance.ru) - Российский танцевальный портал.
3. [www.model-357.ru](http://www.model-357.ru) - Московская школа современного танца Model357.
4. [www.5678.ru](http://www.5678.ru) - Информационный танцевальный портал.
5. [www.hiphop.spb.ru](http://www.hiphop.spb.ru)
6. [www.xx-style.ru](http://www.xx-style.ru)
7. [www.jumangee.ru](http://www.jumangee.ru)





8. [www.rap-style.boom.ru](http://www.rap-style.boom.ru)
9. [www.badbalance.boom.ru](http://www.badbalance.boom.ru)
10. История возникновения Хип-Хоп культуры. – Режим доступа - <http://all-hhop.blogspot.com/2012/03/blog-post.html>
11. [hhop.blogspot.com/2012/03/blog-post.html](http://all-hhop.blogspot.com/2012/03/blog-post.html)
12. Хавилер Д.С. Тело танцора. Режим доступа - <https://www.libfox.ru/619364-dzhozef-haviler-telo-tantsora.html#book>
13. [haviler-telo-tantsora.html#book](https://www.libfox.ru/619364-dzhozef-haviler-telo-tantsora.html#book)
14. [www.idance.ru](http://www.idance.ru) - Российский танцевальный портал.
15. [www.model-357.ru](http://www.model-357.ru) - Московская школа современного танца Model357.

## БАЗОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ HIP-HOP

*Hip-Hop Old School [Party Dance]*. Самый ранний жанр хип-хопа. Социальные танцы, разновидностью которых является partydance- одна из форм социализации, предполагающая танец с партнером (синхрон) или в группе. Это фундамент американской танцевальной культуры, откуда берут начало все современные танцевальные направления. Танцевальные движения, зародившиеся на вечерниках и в клубах, исполняемые коллективно, они вошли в хип-хоп танец как базовая «растанцовка» на которой строится умение импровизировать. Знание основных движений partydance- прародителей стилей хип-хопа — это танцевальная грамотность современного танцпола.

*Popping*. Стиль танца, основанный на сокращении мышц, создающий эффект резкого вздрагивания в теле танцора — пап. Это делается непрерывно в ритме музыки в сочетании с различными движениями и позами. Танцор, исполняющий паппинг, называется паппером. Паппинг в России долгое время неверно назывался «верхний брейк-данс». Паппинг также используется как общий термин для группы родственных стилей, которые часто объединяются с паппингом, чтобы создать большее разнообразие в исполнении.

Паппинг включает в себя множество техник, некоторые из которых существуют как отдельный танцевальный стиль:

*Waving* — основан на создании эффекта прохождения волны по телу: рукам, ногам, шее, корпусу. Концепция стиля заключается в ощущении того, что тело становится водой. Это ощущение является ключом к импровизации в стиле *waving*, представляя себя водой и двигаясь под музыку легко создать свои собственные движения и свой индивидуальный стиль.

*Gliding* — скольжение стопами по полу, создающее эффект скольжения по воздуху, за счёт перекачивания стопы с носка на пятку. Самое знаменитое движение в стиле *glide* — «back glide» или же «лунная походка».

*King Tut* — танец, в котором копируются движения с древних египетских рисунков, изображающих людей в различных позах. Как правило это позы с четко выраженными прямыми углами, исполненные руками и ногами. Толчком к развитию во многом послужил мультяшник Bugs Bunny. В одной из серий главный персонаж выдал множество движений с использованием прямых углов, изображаемых руками *Finger Tut* — это уже техника самого *King Tut*, заключается в построении геометрических фигур при помощи пальцев рук. *Strobbing* — стиль, движения которого происходят будто в свете стробоскопа: непрекращающиеся резкие остановки на долю секунды в конце каждого движения. *SlowMotion* — стиль основан на замедленном, плавном, непрерывном движении. *Puppet* — в этом танце движения представляют собой имитацию кукол на верёвках. Прототипом для движений послужили герои старых мультяшек, в которых персонажи — марионеточные куклы. *Animation* — общий термин для стилей с использованием иллюзий: *slowmotion*, *strobbing*, *vibration* и т. п.

*Locking*. Является стиль фанк танца, который сегодня также ассоциируется с хип — хоп . Название основано на концепции фиксирующих движений, которые в основном означает замораживание от быстрого движения и «замок» в определенном положении, занимающих эту позицию за короткое время, а затем продолжается в той же скоростью, как и раньше. Он опирается на быстрые и различные руки и движения рук в сочетании с более расслабленными бедер и ног. Движения, как правило, крупные и преувеличены, и часто очень ритмичные и тесно синхронизирован с музыкой. Блокировка вполне производительность ориентированных, часто взаимодействуя с аудиторией с помощью улыбаясь или давая им высокие пять , а некоторые шаги являются весьма комичным в природе. Танцор, который выполняет запирающие называется шкафчик. Шкафчики обычно используют особый стиль одежды, такие как

красочные одежды с полосками и подтяжками. Замок включает в себя довольно много акробатики и физически сложных движений, таких как посадка на колени. Эти движения часто требуют защиты колена.

Базовые элементы:

Альфа. Создатель -Альфа Андерсон. Одна нога ногами вперед из положения на корточках в то время как верхняя часть тела наклонена назад. Верхняя часть тела может поддерживаться обеими руками или без рук на всех.

Сломать / Rocksteady. В положении на корточках , переложить таз в сторону, а затем обратно к центру. Встаньте, а затем вернуться к корточкам и повторите движение для другой стороны.

Джаз раскол. Полуправильного разделение сделано с одной ноги согнуты, позволяя танцору встать снова в одном быстром движении.

Whichaway. Изменяя закрутить удары ногами по бокам, во-первых, начиная одной ногой и используя импульс «удар» другой, словно маятник. Верхняя часть тела остается неподвижной с оружием фронт.

Удар. Единый мощный и высокий ноги удар, стоя на другой.

Колено падения. Падение на колени с коленями, указывающими внутрь (в положение ноги формы W).

Лео Прогулка. Два шага, где первый шаг является преувеличенным шагом в определенном направлении. Другая нога затем скользил по полу, чтобы встретиться с первым.

Блокировка / Двойной замок

Изгиб немного вперед с оружием образуя круг вниз, как будто поднимая тяжелый предмет.

Ур Блокировка (Мышцы человека). Мачо поза, где руки нарисованы выше плеча. Поза, как правило, проводятся на мгновение или два.

Стимуляция. Быстрый удар в сторону. Запястья должны быть свободными в то время как рука плотно. Рука опущена между уколов.

Сутенер прогулка. Два шага с участием небольшого удара одной ноги прежде, чем принести другую ногу рядом с ним. По мере того как другая нога достигает первого, есть колено раскол в форме «V», не наступив снова.

Остановись и иди. Создано Джимми «Scoo В-Ду» Фостер; начиная с замком человека мышцы, шаг назад одной ногой и удар, сделать четверть оборота в направлении пробоя задней ноги один раз, а затем вернуть досягаемость вокруг одной и той же позиции.

Stomp таракана. Методика включает в себя движение, падение на одно колено и хлопает землю рукой, показывая, как будто вы кого-то рукой прихлопнули.

Scoo В-Ду. Создано Джимми «Scoo В-Ду» Фостер; делает мышцы человека блокировку затем делает два отдельных пинки в то время как шагает одной рукой в такт с ногами

Scoo В — Ду ходьбы. Создано Джимми «Scoo В-Ду» Фостер; Ходьба вперед, поднимая ноги вверх и сгибая спину в сторону коленного сустава

Scoobot. Создано Джимми «Scoo В-Ду» Фостер; Одна рука и нога вне — после переключения на другой ноге. Ногу и скрестив руки на груди, то запястье вертеть andclap позади

Пол стреловидности. Используя свою руку, чтобы быстро двигаться слева направо на полу, как при использовании ткани для протирки.

Скитер Кролик / Кролик Скитер Вокруг света. Создано Джеймс «Скитер Кролик» Хиггинс; пинок и перетасовать хоп движение, либо по бокам и / или спереди и сзади.

Напуганная гитара. Руки позиционируется, как будто держит гитару, и начать ходьбу в обратном направлении.

Точка. Быстрый, расширенный указательный жест идет от противоположного плеча, как правило, проводятся в течение нескольких секунд для акцента.

Воронка наручные. Вертеть запястьями при перемещении руки вверх

Seek Делая разбивку в то время прокатки руки перед вами, а затем подняв руку вверх над вашими глазами, как будто вы ищете что-то.

HitchHike. Руки вверх, а затем пересек перед вами, а затем три автостопом пальца вверх вправо, а затем влево.

Waacking. Танцевальное направление, зародившееся в 70-е годы XX века как часть клубной культуры США. В основном вакинг танцуют под диско. Изначально вакинг исполнялся в стиле locking-культуры: сначала был стилизован под фанк, потом под диско, затем – под хаус, что и отразилось на современном вакинге, который сейчас является частью хаус-культуры. В конечном счете, из-за непрерывного кочевания между Лос-Анджелесом и Нью-Йорком вакинг слился с другим стилем – Vogueing (вог). Поэтому образовалось два направления вакинга: NYC Style и LA Style, которые значительно различаются между собой. Для Лос-Анджелеса характерна четкость движений руками, а для Нью-Йорка – прыжки и выбросы. Но Waacking – это не только движения руками, это еще и умение делать резко очерченные движения, линии и позы, а также искусство прохождения по подиуму (onewaywalking). В наше время вакинг танцуют для создания зрелищных шоу. Чтобы правильно танцевать вакинг, нужно почувствовать себя знаменитостью, популярным киноактером. Надо двигаться как по подиуму, держать себя, как кинозвезда. И самое главное – в этом танце нет определенной роли, каждый выбирает ее сам: вы можете быть брутальным киногероем или грациозной пантерой, а можете играть в своем танце разные роли.

House. Стил и движение в электронной музыке, созданные танцевальными диск-джокеями в начале 1980-х годов в Чикаго и Детройте. Хаус является потомком танцевальных стилей ранней эры пост-диско (электро, хай-энерджи, соул, фанк и т. п.) конца 1970-х годов, тем не менее достигнув собственной популярности лишь в начале 1990-х. Основным отличием музыки хаус является повторяемый ритм-бит, обычно в размере 4/4, и семплинг — работа со звуковыми вставками, которые повторяются время от времени в музыке, частично совпадая с её ритмом. Одним из самых важных современных подстилей Хауса является прогрессив-хаус. Танец House в начале своего развития был жестким и резким, движения исполнялись напряжёнными руками и чётко фиксировались, корпус должен был быть жестким, а поступь – твёрдой. Постепенно движения танца ставали более пластичными, свободными, расслабленными. Появились мягкие, пружинистые движения ног, отталкивающаяся от пола походка. Сохранился своеобразный кач и широкие амплитудные движения корпуса и рук. Вместе с изменениями техники, росла популярность стиля House – он не только завладел Америкой, но и многими странами Европы. Танец House привлекает своей энергичностью и позитивностью. Музыка этого стиля мажорная, мелодия простая и незамысловатая, но вместе с движениями танца она поднимает настроение, дарует море веселья и заряд бодрости. Недаром танец буквально заводит как исполнителей, так и зрителей. Эти особенности стиля делают его королем дискотек и клубных вечеринок.

Обучение танцевальным движениям House основывается на трёх базовых элементах. Первое – это кач (House jacking), то есть раскачивание тела в ритме музыки. Движения должны быть плавными и быстрыми, в них задействованы таз, спина, шея. Второй обязательный элемент стиля House – акробатическая волна (House lofting). Особенность этой техники в том, что волны проходят сквозь бит музыки, будто, не обращая внимания на её ритм. Третий элемент – работа ног (House footwork): шаги, толчки, «пружинки», вращения, которые пришли в House из африканских танцев и джаза. Эти и другие движения (например, джеккинг) вы изучите в нашей студии под руководством опытных педагогов. Как и во всех современных танцах, в «хаусе» есть место и для импровизации. Индивидуальные импровизации вместе с базовыми техниками дают возможность каждому танцюру проявить себя с лучшей стороны, создавая неповторимые танцевальные комбинации в стиле House.

## МУЗЫКАЛЬНОЕ ДВИЖЕНИЕ

Характерная выразительность каждого движения зависит от того, как и в каком соотношении в нем используются приемы. Поэтому параллельно с изучаемым материалом одной темы дается материал и других тем в которых приходится пользоваться тем или иным приемом движения. Так развивается умение детей естественно пользоваться приемами, работая над изменением характера движения.

Для того чтобы разучивать разнообразные виды движения нужно воспитать у детей основные технические навыки:

Первый — умение начинать двигаться с началом музыки.

Второй — умение придавать движению нужную динамическую выразительность.

Третий — умение заканчивать движение точно с окончанием музыкального произведения (или его части) — технически связан со вторым: дети должны уменьшить (тормозить) устремленность своего движения при приближении заключения музыкальной мысли.

### Приемы музыкально-двигательной выразительности

Обучающиеся овладевают тремя приемами движения — пружинным, маховым и плавным, дающими им в дальнейшем возможность сообщить движению характер и выразительность, свойственные разнообразным музыкально-двигательным образам.

*Освоение пружинных движений.*

Прием пружинного движения осваивается в движениях ног, рук и корпуса. Дети должны научиться различать сильную и слабую фазу движения.

«Пружинки» — основное упражнение для ног. Развивает пружинное движение ног, как в коленном суставе, так и в ступне; усиливает и закрепляет эмоционально-двигательную реакцию на изменение силы звучания музыки.

*Освоение маховых движений.*

Прием махового движения используется при работе над музыкой с широкой, ярко акцентированной мелодией, построенной на больших интервалах. Имеет две фазы — слабую и сильную.

Для корпуса используется упражнение «Кожа дров». Упражнение требует полного напряжения мышц.

*Освоение главных движений.*

Используются упражнения «Тугая резинка» (плавное полуприседание), «Поющие руки» (плавное движение рук). Движения исполняются слитно, то есть между движением вниз и вверх или вперед и назад остановок не делается.

*Приемы пластических движений*

Дети выполняют специальное разогревающее позвоночник упражнение «Ролик». Знакомятся с такими понятиями и упражнениями, как: «Ось» (ось позвоночника — один конец уходит в небо, другой в землю), «Цветок» (образ распускающегося цветка — раскрытие и закрытие грудной клетки). Основным приемом пластического движения является пластическая «волна» всем телом.

## ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЗБУКА

Упражнения направлены на:

1. Улучшение подвижности в суставах.
2. Развитие гибкости.
3. Развитие эластичности мышц и связок.
4. Развитие подъема стопы, прыгучести.
5. Развитие выворотности, шага вперед, в сторону, назад (шпагаты).
6. Упражнения на развитие спины мышц спины и пресса.

*Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса:*

- ✚ наклоны головы вперед, назад и в стороны
- ✚ повороты головы вправо и влево
- ✚ круговые движения головой по полукругу и по целому кругу
- ✚ вытягивание шеи вперед и в стороны
- ✚ подъем и опускание шеи вверх, вниз, вместе и поочередно
- ✚ круговые движения течами вперед и назад, двумя вместе и поочередно

*Упражнения для рук:*

- ✚ подъем и опускание вверх-вниз
- ✚ разведение в стороны
- ✚ сгибание рук в локтях
- ✚ круговые движения «мельница»
- ✚ круговые махи одной рукой и двумя вместе
- ✚ отведение согнутых в локтях рук в стороны

*Для кистей рук:*

- ✚ сгибание кистей вниз, вверх
- ✚ отведение вправо, влево
- ✚ вращение кистей наружу, внутрь

*Упражнения для корпуса:*

- ✚ наклоны вперед, в стороны
- ✚ перегибы назад; повороты корпуса
- ✚ круговые движения в поясе
- ✚ смещение корпуса от талии в стороны
- ✚ расслабление и напряжение мышц корпуса

*Упражнения для ног:*

- ✚ полуприседания;
- ✚ подъем на полупальцы
- ✚ подъем согнутой в колене ноги
- ✚ разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперед, в сторону, то же с приседанием

✚ отведение ноги, выпады вперед и в стороны: разворот согнутой в колене ноги

*Для ступней ног:*

- ✚ сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе
- ✚ отведение стопы наружу и внутрь
- ✚ круговые движения стопой

*Прыжки:*

- ✚ на обеих ногах
- ✚ на одной (по два, четыре, восемь на каждой)
- ✚ прыжок с просветом

- ✚ перескоки с одной ноги на другую с отведением работающей ноги на носок или пятку вперед и в стороны

- ✚ подскоки

- ✚ лёгкий бег

#### *Партерная гимнастика*

- ✚ Партерная гимнастика для детей– это прекрасный способ улучшить гибкость, обрести грацию, красивую осанку и здоровые суставы. Комплекс проводится в партере – сидя на полу, что позволяет снять нагрузку с позвоночника и более эффективно воздействовать на него, мышцы и связки.

- ✚ Исходное положение: лежа на спине. Поднимайте прямые ноги на выдох до прямого угла 20 раз, при этом, не касаясь пола на протяжении всего упражнения.

- ✚ Исходное положение: сидя на полу, руками упираясь за собой. На выдохе выполняйте «ножницы» — сначала 20 махов вертикально, затем столько же – горизонтально.

- ✚ Исходное положение: сидя на полу, руками упираясь за собой. Согните ноги, подтяните к груди и выпрямите. Повторите 20 раз, не касаясь пола ногами по ходу выполнения.

- ✚ Исходное положение: лежа на спине, руки за головой. Привставая, тянитесь правым локтем к левому колену, а затем – левым локтем к правому колену. Повторите 20 раз в каждую сторону.

- ✚ Исходное положение: лежа на животе, руки вытянуты вверх. Из этого положения выполняйте ногами ножницы – всего 20 махов.