



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



Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 3  
от «21» мая 2024г.

Утверждаю:  
директор МАУ ДО ДД(Ю)Т  
И. Н. Майорова  
Приказ № 168 «21» мая 2024г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа художественной  
направленности  
«Хип-хоп»**

Возраст обучающихся: 7-16 лет  
Срок реализации: 3 года  
Уровень программы: базовый  
Автор - составитель:  
Рязанова Ангелина Сергеевна,  
педагог дополнительного образования

г. Магадан  
2024

## Информационная карта ДООП

<b>I.</b>	<b>Наименование программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хип-Хоп»
<b>II.</b>	<b>Направленность</b>	Художественная
<b>III.</b>	<b>Сведения об авторе составителе</b>	
3.1.	ФИО	Рязанова Ангелина Сергеевна
3.2.	Год рождения	20.10.2003 г.
3.3.	Образование	СПО
3.4.	Место работы	МАУ ДО «ДД(Ю)Т»
3.5.	Должность	Педагог дополнительного образования
3.6.	Электронный адрес	ryazanova.angelinka@yandex.ru
<b>IV.</b>	<b>Сведения о программе</b>	
4.1.	Нормативная база (отдельные основные документы)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</li> <li>2. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);</li> <li>3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;</li> <li>4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</li> <li>5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242);</li> <li>6. Устав и другие локальные акты МАУ ДО «ДД(Ю)Т».</li> </ol>
4.2.	Объем и срок освоения программы	3 года – (возраст 7-10 л.) – 504 ч.

4.3.	Форма обучения	Очная
4.4.	Возраст обучающихся	7 - 16 лет
4.5.	Особые категории обучающихся	нет
4.6.	Вид программы	модифицированная
<b>V.</b>	<b>Ведущие формы и виды деятельности</b>	<p>Наиболее продуктивными методами обучения при реализации программы являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>словесный метод</i> (объяснение, разбор, анализ);</li> <li>- <i>наглядный метод</i> (показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития учащихся);</li> <li>- <i>практический метод</i> обучения (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);</li> <li>- <i>аналитический метод</i> обучения (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);</li> <li>- <i>эмоциональный метод</i> (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);</li> <li>- <i>метод индивидуального подхода</i> к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки</li> </ul>
<b>VI.</b>	<b>Формы мониторинга результативности</b>	<p>Входная аттестация (беседа, наблюдение) для выявления индивидуальных особенностей ребенка (интересов, первичных умений и навыков, мотивации).  Текущая аттестация (наблюдение, игра, соревнование, концерт, самооценка).  Промежуточная аттестация по полугодиям (беседа, отчетный концерт).</p>
<b>VII.</b>	<b>Дата утверждения последней корректировки</b>	Программа рекомендована к реализации в 2023-2026 учебном году, протокол ПС №3 от «21» мая 2024 г.

## Содержание

Информационная карта ДООП .....	1
<b>I. Комплекс основных характеристик ДООП</b>	
1.1. Пояснительная записка .....	4
1.2. Цель, задачи программы .....	8
1.3. Планируемые результаты. Уровни усвоения программы.....	9
1.4. Учебные планы, содержание .....	12
<b>II. Комплекс организационно-педагогических условий ДООП</b>	
2.1. Условия реализации программы .....	30
2.2. Календарный учебный график .....	31
2.3. Формы аттестации .....	31
2.4. Оценочные материалы .....	32
2.5. Кадровое обеспечение .....	34
2.6. Материально-техническое обеспечение .....	35
2.7. Методическое обеспечение программы .....	35
2.8. Список литературы для педагога и обучающихся .....	36

## 1.1. Пояснительная записка

### Введение.

Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, приносит радость как исполнителю, так и зрителю, но раскрывает и совершенствует духовные силы ребенка, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному. Занимаясь танцем, ребенок познает красоту и силу своего тела, развивается физически, растет его культура, благодаря соприкосновению с музыкой, с классическим танцем, с народным фольклором и эстрадным танцем. Танец воспитывает в ребенке такие черты характера, как трудолюбие, ответственность, коммуникабельность. Наряду с этим ребенок овладевает навыками танцовщика, более глубоко начинает понимать танец, в нем воспитывается грамотный, истинно культурный зритель. Воспитание юного танцора - очень долгий и трудоёмкий процесс, включающий в себя целый комплекс теоретических и практических знаний и умений, которые служат базой для достижения необходимого хореографического мастерства.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
4. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие

критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.09.2020 № 508 «Об утверждении Порядка допуска лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования, к занятию педагогической деятельностью по общеобразовательным программам»;

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242);

11. Устав и другие локальные акты МАУ ДО «ДД(Ю)Т».

#### **Направленность программы.**

Данная программа имеет художественную направленность. Содержание программы направлено на раскрытие творческого потенциала обучающихся средствами хореографии, развитие их физических данных, приобретение начальных и базовых знаний, умений и навыков в области хореографии, изучение танцевального направления «хип-хоп».

#### **Актуальность программы.**

Данная дополнительная общеобразовательная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом и нравственном развитии.

#### **Педагогическая целесообразность программы.**

Программа «Хип-хоп» имеет практическую направленность. Посредством овладения детьми танцевальных навыков осуществляется эстетическое и физическое воспитание, формируется общая культура. Занятия современными танцами учат детей красоте, выразительности движений, силе и ловкости, развивают их мышечно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, воспитывают свойства характера: собранность, трудолюбие, ответственность, работа в коллективе.

#### **Отличительные особенности программы.**

Программа предполагает работу с детьми без специального отбора,

учитывая специфику данного танцевального направления, рекомендуется начинать занятия по хип-хопу в возрасте с 7 лет, но методы преподавания, используемые в процессе реализации программы, позволяют обучающимся овладеть основами хореографического танцевального искусства.

Программа разработана с учетом здоровьесберегающих факторов. Разминка, силовые упражнения, включенные в программу, способствует не только сохранению и укреплению здоровья, но и имеют возможность исправлять уже имеющиеся небольшие отклонения физического развития, такие, как сколиоз, остеохондроз, болезни суставов, слабый мышечный тонус, отсутствие концентрации внимания и др.

### **Срок реализации программы.**

Программа рассчитана на 3 года обучения. Общий объем учебного времени составляет 648 часов.

Процесс обучения по программе «Хип-хоп» делится на 2 этапа:

I этап - подготовительный,

II этап – основной.

Программа первого (подготовительного) этапа рассчитана на 1 год обучения и соответствует возрасту обучающихся 7 - 10 лет.

Содержание программы подготовительного этапа обеспечивает освоение азов хип-хопа, растяжки, базовых физических упражнений, основ хореографической азбуки, основы танцевальной композиции.

Программа второго (основного) этапа рассчитана на 2 года обучения и соответствует возрасту обучающихся 11-16 лет.

Программа направлена на совершенствование полученных знаний, изучения базовых движений хоп, знакомство с современной хореографией, элементов акробатики, импровизации. А так же программа нацелена на подготовку нового репертуара, участие в концертной деятельности, соревнованиях (баттлах).

Занятия в танцевальном коллективе направлены на совершенствование полученных знаний и умений, кроме того значительный объем времени отводится постановочной и концертной работе.

### **Распределение учебных часов по этапам и годам обучения**

Этап / год обучения	Количество часов
<b><u>I этап (подготовительный)</u></b>	
1 год	144
Итого	144
<b><u>II этап (основной)</u></b>	
2 год	252

3 год	252
Итого	504
Общий объем учебного времени по программе	648

**Категория обучающихся.** Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 7-16 лет. На обучение принимаются все желающие без предъявления требований к уровню предварительной подготовки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Для зачисления обучающиеся предоставляют заключение от врача (справку) об отсутствии противопоказаний к занятиям по хореографии

### Оптимальное количество обучающихся в группе

<b>Наименование этапа</b>	
<b>год обучения</b>	<b>количество обучающихся в группе</b>
<b><u>I этап (подготовительный)</u></b>	
1 год обучения	10
<b><u>II этап (основной)</u></b>	
2 год обучения	<b>10</b>
3 год обучения	<b>10</b>

Состав группы формируется из обучающихся одного возраста на постоянной основе.

При наличии свободных мест возможен дополнительный набор. Зачисление на обучение в рамках дополнительного набора осуществляется на основе диагностики творческих способностей ребенка, его знаний, умений, навыков и хореографических данных. По итогам диагностики дети могут быть приняты в группы второго и следующих годов обучения. А также возможен досрочный перевод обучающихся на следующий год обучения или уровень программы.

### **Формы и режим занятий.**

Обучение по программе осуществляется в традиционной очной форме. Основными формами организации учебной деятельности для данной программы являются групповая форма, работа в малых группах, индивидуальная работа и работа всем составом. Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 31 мая.

Программа предусматривает обучение в течение 36 недель.



В период зимних каникул проводятся мероприятия по плану воспитательной работы, в период осенних и весенних каникул занятия проводятся по расписанию; в летний период занятия в объединении не проводятся.

Продолжительность учебных занятий определена уставом учреждения, исчисляется в академических часах и составляет 40 мин для детей старше 7 лет.

При проведении спаренных занятий предусматривается обязательный 10 минутный перерыв.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** развитие творческих, индивидуальных возможностей обучающегося в целом и его определённых способностей, создание возможностей для творческого развития, оказание помощи в поиске профессиональной ориентации и адаптации его в современных условиях жизни средствами хореографического искусства.

### **Задачи**

#### ***Образовательные:***

- приобщить детей к творчеству;
- освоить элементы современной хореографии;
- освоить комплекс элементарных танцевальных упражнений;
- обучить технике танцевального направления «хип-хоп»;
- обучить самостоятельной работе над музыкальным материалом;
- обеспечить в ходе занятия усвоение теоретических и практических знаний о хореографическом искусстве;
- сформировать исполнительские (актерские) умения и навыки;
- создать оптимальные условия для отработки исполнительских умений и навыков;
- расширить общий и творческий кругозор обучающихся;
- актуализировать знания о хореографическом искусстве, исполнительском мастерстве, мировой художественной культуре, истории танца.

#### ***Развивающие:***

- развить познавательный интерес;
- развить активность и самостоятельность;
- создать мотивацию и направленность деятельности;
- развить коммуникативные качества личности
- выявить и развить творческие способности;
- развить импровизированное творчество самовыражения в танце, представлении, этюде;

- развить восприятие, мышление, воображение, внимание, память, координацию и другие психические функции;
- развить возможности человеческого тела и свободу владения им;
- развивать творческие способности обучающихся, креативность, наблюдательность;
- помочь сформировать свой индивидуальный стиль (в танце, одежде, причёске и т.д.).

***Воспитательные:***

- воспитывать чувство прекрасного;
- воспитывать культуру поведения;
- воспитывать способность к состраданию, сочувствию;
- воспитывать культуру взаимоотношений при работе в парах, группах, коллективе;
- воспитывать следующие нравственные качества: ответственность, дисциплина, вежливость, трудолюбие, тактичность, честность, культура поведения, эмпатия, доброта, взаимовыручка товарищей по коллективу и др.

### **1.3. Планируемые результаты**

#### **Планируемые результаты подготовительного этапа**

**Будут знать:**

- Правила поведения в танцевальном классе и на сцене, технику безопасности
- Порядок упражнений подготовительной и основной части занятий
- Жанры музыки, музыкальные произведения
- Хореографическую азбуку
- Элементы физических упражнений, акробатики
- Танцевальные связки, рисунки танца
- Понятие: музыкальный темп, динамика в музыке, ритм и ритмический рисунок
- Музыкальные паузы, музыкальный размер
- Элементарную хореографическую терминологию
- Правила ЗОЖ

**Будут уметь:**

- Ориентироваться в пространстве
- Исполнять выученные танцевальные комбинации
- Импровизировать под музыку, придумывать танцевальные комбинации
- Музыкально - ритмически двигаться

- Повторить танцевально-ритмический рисунок, заданный педагогом
- Соблюдать правила личной гигиены

### **Планируемые результаты основного этапа**

#### **Будут знать:**

- Танцевальные элементы современного танца – хип-хопа, эстрадного танца
- Историю развития современных танцевальных направлений. Основные элементы и понятия
- Стили и направления в хореографии современного танца
- Сценическое движение в хореографии
- Необходимую на хореографическом занятии терминологию
- Правила здорового образа жизни

#### **Будут уметь:**

- Анализировать свое исполнение
- Выполнять упражнения по растяжке, развивать мускулатуру и гибкость
- Импровизировать на заданную музыкальную тему
- Исполнять танцевальные комбинации
- Участвовать в концертной деятельности
- Соблюдать правила личной гигиены
- Проявлять актерские навыки
- Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе исполнения
- Распределять и переключать свое внимание между различной деятельностью (слуховой, двигательной, визуальной)
- Исполнять музыкально-ритмические движения в соответствии с характером, направлением музыкального произведения
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели

#### **Личностные качества**

##### ***Обучающиеся будут проявлять:***

- терпение, аккуратность;
- умение сочувствовать другим людям, сопереживать;
- положительное отношение к обучению, труду;
- способность оценивать свои достижения и трудности;
- терпимость, доброжелательность по отношению к окружающим;

- любовь к природе, своему городу, Дворцу, объединению;

### **Регулятивные УУД**

#### ***Обучающиеся будут уметь:***

- коллективно ставить и выполнять поставленную задачу;
- планировать самостоятельно (под руководством педагога) свои действия для решения конкретных задач;
- выполнять учебные действия (операции) в материализованной, речевой или умственной форме;
- использовать речь, память, воображение, логическое мышление для регуляции своих действий;
- выполнять действия самоконтроля по ходу деятельности и после завершения, уметь вносить необходимые коррективы на различных этапах;
- оценивать свои действия самостоятельно, спокойно воспринимать оценку педагога.

### **Коммуникативные УУД**

#### ***Обучающиеся смогут:***

- участвовать в общей беседе, в диалоге, выполняя принятые правила речевого общения;
- задавать вопросы, отвечать на вопросы других; слушать высказывания собеседников;
- высказывать своё мнение по обсуждаемым вопросам, объяснять его; понимать возможность существования других точек зрения, стремиться к их пониманию;
- проявлять терпимость по отношению к высказываниям других.

### **Уровни усвоения программы**

*Минимальный уровень* – обучающийся овладел менее чем  $\frac{1}{2}$  объема знаний, умений и навыков, предусмотренных программой, как правило, в беседах избегает употреблять специальные термины. Постоянно обращается за помощью к педагогу. Очевидны ошибки на всех этапах. Низкая активность предъявления результатов своей деятельности (участие в концертах, конкурсах только на уровне детского образовательного объединения).

*Базовый уровень* – обучающийся овладел о более  $\frac{1}{2}$  объем знаний, умений и навыков, предусмотренных программой. В беседах сочетает специальную терминологию с бытовой. На занятиях задание выполняет на основе образца, с достаточной степенью самостоятельности. Допускает небольшие погрешности. Хорошая активность предъявления результатов

своей деятельности (участие в концертах конкурсах на уровне детского образовательного объединения или учреждения).

*Повышенный уровень* - объем знаний, умений и навыков соответствует программным требованиям. В беседах специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием. Высокая самостоятельность при исполнении танцевальных произведений и активность в предъявлении результатов своей творческой деятельности (участие в конкурсах, фестивалях, концертах муниципального и регионального уровня).

*Творческий уровень* - объем знаний превышает программные требования. Работу над танцевальными произведениями выполняет качественно и творчески. Высокая активность в предъявлении результатов своей творческой деятельности (участие в конкурсных мероприятиях, фестивалях, концертах на муниципальном, региональном, всероссийском уровнях).

#### 1.4. Учебные планы, содержание

Основную часть времени каждой темы занимает практическая работа. В программе предусмотрено изучение правил техники безопасности при выполнении отдельных элементов, а также обеспечение санитарной гигиены.

#### Учебные планы, содержание планов подготовительного этапа

##### Учебный план 1-го года обучения.

№ п/п	Раздел /тема программы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	из них		
			теория	практика	
	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
Раздел 1. Музыкально-ритмическое развитие.					
1.1	Язык музыки	2	1	1	Опрос, наблюдение
1.2	Музыкальный темп. Музыкальный размер 2/4, 3/4, 4/4	2	1	1	Опрос, выполнение практических упражнений
1.3	Ритм и ритмический рисунок. Понятие «Пауза»	3	1	2	Опрос, выполнение практических упражнений
	Итого	7	3	4	
Раздел 2. Современные танцевальные направления.					
2.1	Жанры хип-хопа, история	2	2	-	Наблюдение

	развития танцевального направления				
2.2	Изучение базовых элементов танца хип-хопа «Old School»	35	1	34	Опрос, выполнение практических упражнений
2.3	Позиции ног	2	1	1	Опрос, выполнение практических упражнений
2.4	Работа рук	2	1	1	Опрос, выполнение практических упражнений
2.5	Движение корпуса в танце хип-хоп	6	1	5	Опрос, выполнение практических упражнений
2.6	Задания и игры на импровизацию	12	3	16	Опрос, выполнение практических упражнений
	Итого	66	9	57	
Раздел 3. Музыка и танец. Танцевальные композиции.					
3.1	Связь музыки и движения.	2	1	1	Опрос, выполнение практических упражнений
3.2	Танцевальная «точка», «поза»	2	1	1	Опрос, выполнение практических упражнений
3.3	Ориентация в пространстве класса, развитие координаций движений	2	-	2	Опрос, выполнение практических упражнений
3.4	Элемент «волна в теле»	5	-	5	Опрос, выполнение практических упражнений
3.5	Изучение стиля "waveing"	8	1	7	Опрос, выполнение практических упражнений
	Итого	19	3	16	
Раздел 4. Физическая подготовка.					
4.1	Разминка	2	-	2	Опрос, выполнение практических упражнений
4.2	Укрепление плечевого пояса и мышц рук	7	-	7	Опрос, выполнение практических упражнений

4.3	Укрепление мышц ног, ягодиц, передних бедренных мышц	7	-	7	Опрос, выполнение практических упражнений
4.4	Укрепление мышц брюшного пресса, формирование осанки	7	-	7	Опрос, выполнение практических упражнений
4.5	Дыхательная гимнастика	4	1	3	Опрос, выполнение практических упражнений
4.6	Стрейтчинг	6	1	5	Опрос, выполнение практических упражнений
4.7	Расслабление	4	-	4	Опрос, выполнение практических упражнений
4.8	Концертная деятельность	13	-	13	Отчетный концерт
	Итого	50	2	48	
	Всего	144	18	126	

### Содержание учебного плана.

#### **Вводное занятие.**

Теория. Роль танца в повседневной жизни человека. Правила хореографического этикета (общие правила, требования к внешнему виду, правила поведения в хореографическом классе, техника безопасности на занятиях, оборудование хореографического класса).

Практическая работа. Разучивание танцевального приветствия. Коммуникативные игры (по выбору педагога).

#### **Раздел 1. Музыкально-ритмическое развитие.**

*Тема №1.1 Язык музыки.*

Теория. Понятия: музыкальный, шумовой звук. Динамика звука (громкий, тихий). Длительность звука (длинный, короткий). Регистровая окраска звука (высокий, средний, низкий).

Практическая работа. Слушание звуков окружающего мира и беседа о них. Выполнение музыкально-ритмических движений направленных на формирование умений обучающихся менять движения в связи с изменением силы звучания, сменой регистров, характера музыки.

*Тема №1.2 Музыкальный темп. Музыкальный размер 2/4,3/4,4/4.*

Теория. Понятие «темп» (быстро, медленно, умеренно). Понятие музыкального размера.

Практическая работа. Выполнение музыкально-ритмических движений в соответствии с темпом музыки, на развитие умения переключаться с одного темпа на другой. Музыкальные игры на развитие умения определять динамические оттенки в музыке, музыкальный размер и темп.

*Тема №1.3 Ритм и ритмический рисунок. Понятие «Пауза».*

Теория. Понятия «Ритм», «Ритмический рисунок», «Акцент». Такт. Сильная доля.

Практическая работа. Выполнение простых ритмических рисунков (диагональ, клин, линии, круг, трапеция, колонна). Самостоятельная работа по составлению простого ритмического рисунка. Игра с хлопками на развитие определения сильной доли и «Акцента».

## **Раздел 2. Современные танцевальные направления.**

*Тема №2.1 Жанры хип-хопа, история развития танцевального направления.*

Теория. Знакомство с жанрами уличных танцев, с историей танца Хип-хоп и его подстилями (просмотр видеоматериалов).

*Тема №2.2 Изучение базовых элементов танца Хип-хоп «Old School»*

Теория. Характеристика танца хип-хоп «Old School»

Практическая работа. – проучивание и отработка движений (reebok, smurf, ргер и др.).

Соединение пройденных движений в единую композицию.

*Тема №2.3 Позиции ног.*

Теория. Позиции ног в классическом танце. Знакомство с позициями ног в танце Хип-хоп.

Практическая работа. Разучивание и отработка позиций ног; I позиция свободная, I прямая, I параллельная, II параллельная, III на полу выворотная, VI, IV полувыворотная.

*Тема №2.4 Работа рук.*

Теория. Понятия «правая» и «левая» рука. Изучение терминов из танцевального направления «Vogue» (серкл, твист, бокс и т д)

Практическая работа. Выполнение упражнений из танцевального направления «Vogue» для развития пластики и силы рук.

*Тема №2.5 Движения корпуса в танце хип-хоп.*

Теория. Понятие «Groove», «Bounce»

Практическая работа. Разучивание и отработка движений корпуса: наклоны вперед, назад, в сторону, с сочетанием работы головы. Изучение и использование техники «качей» тела на практике – ритмичные наклоны и подъёмы расслабленного корпуса, сгибание ног в такт наклонам. Изучение и исполнение элементов танца хип-хоп на середине и в партере, в разнообразных вариациях.



*Тема №2.6 Задания и игры на импровизацию.*

Теория. Понятие «Импровизация».

Практическая работа. Выполнение упражнений: «Зеркало», «Унисон», «Слово — Действие», «Активные и Пассивные роли», «Работа с весом», «Части тела», «Локомотив», «Цепочка имен». Импровизационные игры для изменения мышления, развития актерского мастерства: «Море волнуется раз», «На полянке», «Магазин игрушек» и др.

### **Раздел 3. Музыка и танец. Танцевальные композиции.**

*Тема №3.1. Связь музыки и движения.*

Теория. Понятие о строении музыкальной и танцевальной речи (мотив, фраза, предложение). Понятие о музыкальном вступлении и исходном положении танцующего.

Практическая работа. Выполнение упражнений на определение строения музыкального произведения.

*Тема №3.2 Танцевальная «точка», «поза».*

Теория. Понятие «точка», «поза». Отличие «точки» от «позы».

Практическая работа. Отработка «точек» и «поз» под музыку.

*Тема №3.3 Ориентация в пространстве класса. Развитие координации движений.*

Теория. Изучение точек танцевального зала.

Практическая работа. Выполнение упражнений на развитие навыков неконтактного взаимодействия танцоров, коммуникативную близость участников, правильное восприятие пространства «Броуновское движение», «Тень», «Парное равновесие», «Множественное равновесие», «Диалог частей тела», «От звука к движению», «Жесткие и мягкие»

*Тема №3.4 Элемент «Волна в теле».*

Практическая работа. Разучивание и отработка навыка пластической «волны» в положении сидя на пятках и в положении стоя.

*Тема №3.5 Изучение стиля "waveing" (волны в кистях и руках).*

Теория. Характеристика стиля «waveing»

Практическая работа. Изучение и отработка стандартных позиций "waveing" для рук и тела. Пластика тела.

### **Раздел 4. Физическая подготовка.**

*Тема №4.1 Разминка.*

Практическая работа. Выполнение упражнений, направленных на разогрев мелких группы мышц: Упражнения для мышц шеи: наклоны головы вперед, вправо, влево. Запрокидывание головы назад. Упражнения для кистей и пальцев рук:

сгибание кистей вниз, вверх; круговые движения; движение рук из стороны в

сторону. Прогибы корпуса в направлении вперед, назад, в сторону. Акцентированная ходьба с движением рук. Бег. Махи ногой в сторону, вперед, назад. Приседания. Упражнения на координацию. Круговые движения руками.

*Тема №4.2 Укрепление плечевого пояса и мышц рук.*

Практическая работа. Отжимание. Плечевой пресс. Боковой подъем рук. Концентрированные сгибания рук в положениях сидя, стоя. Пульсирующие сгибания рук.

*Тема №4.3 Укрепление мышц ног, ягодиц, передних бедренных мышц.*

Практическая работа. Приседание «плие». Приседания на одной ноге. Сгибание ног лежа. Упражнение «велосипед», «ножницы», «цифры». Лежа на спине, подъем ягодиц вверх.

*Тема №4.4 Укрепление мышц брюшного пресса, формирование осанки.*

Практическая работа. Вдавливание поясницы. Наклоны «квадратик». Полный наклон. Перекаты. Лежа на животе, прогибы назад, «лодочка». Упражнение «Кошечка». Группировка. Пресс.

*Тема №4.5 Дыхательная гимнастика.*

Теория. Общие правила выполнения дыхательных упражнений. Частота дыхания. Как удлинять выдох.

Практическая работа. Звуко - двигательные дыхательные упражнения. Игры, позволяющие закрепить привычку удлинять выдох. Упражнения на восстановление дыхания.

*Тема №4.6 Стрейтчинг.*

Теория. Понятие «Стрейтчинг». Техника безопасности упражнений.

Практическая работа. Комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания мышц и увеличения подвижности суставов: Растягивания в шпагат. Прогибы. «Бабочка». «Лотос». «Лягушка». Комплекс поз с выдерживанием их 30 секунд.

*Тема №4.7 Расслабление.*

Практическая работа. Упражнение «Куколка», направленное на постепенное расслабление. Полное расслабление - «музыкальная релаксация».

*Тема №4.8 Концертная деятельность.*

Теорию. Правила поведения на сцене, устройство сцены, основные термины «Авансцена», «Просцениум» и т.д.

Практическая работа. Подготовка концертных номеров, участие в массовых мероприятиях.

**Учебные планы, содержание планов основного этапа  
Учебный план 2-го года обучения**

№ п/п	Раздел / тема программы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	из них		
			теория	практика	
	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
<b>Раздел 1. Подготовка мышц тела к физической нагрузке</b>					
1.1	Укрепление плечевого пояса и мышц рук	7	-	7	Наблюдение
1.2	Укрепление мышц ног, ягодиц, передних бедренных мышц	7	-	7	Практические упражнения
1.3	Укрепление мышц брюшного пресса, формирование осанки	7	-	7	Практические упражнения
1.4	Элементы акробатики	7	-	7	
1.5	Стрейтчинг	6	1	5	Практические упражнения
1.6	Расслабление	4	-	4	Практические упражнения
1.7	Импровизация	4	1	3	Итоговый урок
	Итого	42	2	40	
<b>Раздел 2. Направления «Хип-хопа»</b>					
2.1	Просмотр обучающего материала	2	2		
2.2	Изучение базовых элементов хип-хопа («Middle school»)	36	-	36	Практические упражнения, опрос
2.3	Изучение направления R'n'B	26	1	25	Практические упражнения
2.4	Изучение базовых элементов хип-хопа («GirlHip-Hop»)	26	1	25	Практические упражнения
2.5	«Freestyle»	10	1	9	
2.6	Изучение базовых элементов хип-хопа («Street-dance»)	26	1	25	Практические упражнения
2.7	Импровизация с учетом пройденного материала	2	-	2	Практические упражнения

	Итого	128	6	122	
Раздел 3. Отработка базовых и усложнённых элементов «хип-хопа» (66 часов).					
3.1	Хип-хоп элементы на изоляции, волны, грув	6	1	5	Практические упражнения
3.2	Хип-хоп элементы со степами, твистами, киками	6	1	5	Практические упражнения
3.3	Хип-хоп элементы тематические, креативные	6	1	5	Практические упражнения
3.4	«Футворк»	6	1	5	Практические упражнения
3.5	"Waveing" (отработка пройденного материал)	6	1	5	Практические упражнения
3.6	Импровизация с учетом пройденного материала	10	-	10	Практические упражнения
	Сцена	40	-	40	
	Итого	80	5	75	
	Всего	252	13	239	

### Содержание учебного плана.

#### **Вводное занятие.**

Теория. Приветственное слово. Инструктаж по технике безопасности и поведению на занятиях в объединении, в танцевальном классе, учреждении, на улице (в том числе ПДД). Противопожарная безопасность. Обозначение целей и задач основного этапа занятий.

Практическая работа. Музыкальные игры на знакомство, музыкально-ритмические игры (шуточные баттлы, импровизации).

#### **Раздел 1. Подготовка мышц тела к физической нагрузке.**

*Тема №1.1 Укрепление плечевого пояса и мышц рук.*

Практическая работа. Отжимание. Плечевой пресс. Боковой подъем рук. Концентрированные сгибания рук в положениях сидя, стоя. Пульсирующие сгибания рук.

*Тема №1.2 Укрепление мышц ног, ягодиц, передних бедренных мышц.*

Практическая работа. Приседание «плие». Приседания на одной ноге. Сгибание ног лежа. Упражнение «велосипед», «ножницы», «цифры». Лежа на спине, подъем ягодиц вверх.

*Тема №1.3 Укрепление мышц брюшного пресса, формирование осанки.*

Практическая работа. Вдавливание поясницы. Наклоны «квадратик». Полный наклон. Перекаты. Лежа на животе, прогибы назад, «лодочка». Упражнение «Кошечка». Группировка. Пресс.

#### *Тема №1.4 Элементы акробатики*

Теория. Показ видеоматериала с выступлениями по акробатике. Объяснение понятия и направления «Акробатика». Техника безопасности упражнений.

Практическая работа. Ход по диагонали в положении «Мостик». Стойки на локтях и руках у стенки. «Колесо» по диагонали на правую и левую руки. Кувырки - вперед, назад. Стоя в положении «мостик» перенос центра тяжести на руки с вытяжением колен.

#### *Тема №1.5 Стрейтчинг.*

Теория. Понятие «Стрейтчинг». Техника безопасности упражнений.

Практическая работа. Комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания мышц и увеличения подвижности суставов: Растягивания в шпагат. Прогибы. «Бабочка». «Лотос». «Лягушка». «Кобра». «Поза голубя». Комплекс поз с выдерживанием их 30 секунд.

#### *Тема №1.6 Расслабление.*

Практическая работа. Упражнение «Куколка», направленное на постепенное расслабление. Полное расслабление - «музыкальная релаксация».

#### *Тема №1.7 Импровизация.*

Теория. Понятие «импровизация». Образ в хореографии и средства создания образа.

Практическая работа. Сочинение комбинаций на заданную музыкальную тему, используя выученные движения. Создание эмоционального образа на заданную музыкальную тему. Образы из мира животных (птицы, обезьяны, пресмыкающиеся, подводный мир и т. д.).

### **Раздел 2. Направления «хип-хоп».**

#### *Тема №1.7 Просмотр обучающего материала.*

Теория. Просмотр и обсуждение видеофильмов по заданной тематике по выбору педагога («Шаг-вперед», «Уличные танцы») Беседы на тему: «Появление хип-хоп культуры», «Стили современной хип-хоп хореографии».

#### *Тема №2.1. Изучение базовых элементов танца хип-хоп «Middle school»*

Практическая работа. Изучение базовых элементов танца хип-хоп («Middle School»): Party Machine, Running Man, Reject Step, Shamrock, Steve Martin и тд.

#### *Тема №2.2 Изучение направления R'n'B*

Теория. Характеристика направления R'n'B.

Практическая работа. Выполнение упражнения на сокращения отдельных мышц корпуса. Волнообразные движения. Вращения и повороты. Танцевальные комбинации движений этого стиля. Элементы джазовых движений.

#### *Тема №2.3 Изучение базовых элементов хип-хопа («GirlHip-Hop»)*

Теория. Характеристика направления GirlHip-hop.

Практическая работа. Подпрыгивания. Скольжения, «слайды». Изолированные движения отдельными частями тела. Волнообразные движения. Связки танцевальных элементов движений данного танцевального направления.

*Тема №2.4 «Freestyle»*

Теория. Краткая история возникновения и развития элементов. Основные термины и понятия.

Практическая работа. Отработка импровизации.

*Тема №2.5 Изучение базовых элементов хип-хопа («Street-dance»)*

Теория. Характеристика направления Street-dance.

Практическая работа. Соединения базовых элементов CripWalk или C-Walk, Electricboogie, TheKrump, GirlHip-Hop, Hip-hop, R'n'B в один взаимосвязанный танец.

*Тема №2.6 Импровизация с учетом пройденного материала.*

Практическая работа. Сочинение комбинаций на заданную музыкальную тему, используя проученные движения. Создание эмоционального образа на заданную музыкальную тему.

### **Раздел 3. Отработка базовых и усложнённых элементов «хип-хопа».**

*Тема №3.1 Хип-хоп элементы на изоляции, волны, грув.*

Теория. Правила выполнения элементов.

Практическая работа. Изучение и отработка элементов: Corners, Trace Wave, The Old Man, Neck-o-Flex, Ticking, Puppet Style и т.д.

*Тема №3.2 Хип-хоп элементы со степами, твистами, кикам.*

Теория. Правила выполнения элементов.

Практическая работа. Изучение и отработка элементов: Run it, Egyptian Twist, Camel Walk, Step Out Dance, The Susie Q, Dime Stop и т.д.

*Тема №3.3 Хип-хоп элементы тематические, креативные.*

Теория. Правила выполнения элементов.

Практическая работа. Изучение и отработка элементов: Basketball, Basketball Bat, Rope DanceRope, Pick it Up and Chuck it, Bounce rock skate, Brooklyn Rock и т.д.

*Тема №3.4. «Футворк»*

Теория. Краткая история возникновения и развития элементов. Основные термины и понятия.

Практическая работа. Характер танцевального направления. Знакомство с основными элементами

*Тема №3.5. "Waveing" (отработка пройденного материала)*

Практическая работа. Отработка элементов: руки в стороны параллельно полу, ладонь смотрит в пол, ноги в свободной позиции, волна кистями, «из руки в руку», «руками и одновременно обеими руками», «волна сквозь тело», «glade» (скольжение).

*Тема №3.6. Танцевальная импровизация.*

Практическая работа. Сочинение комбинаций с использованием навыка импровизации на заданную музыкальную тему. Создание эмоционального образа на заданную музыкальную тему.

*Тема № 3.7 Сцена.*

Практическая работа. Подготовка концертных номеров, участие в массовых мероприятиях.

### Учебные планы, содержание планов основного этапа Учебный план 3-го года обучения

№ п/п	Раздел /тема программы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	из них		
			теория	практика	
	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
Раздел 1. Подготовка мышц тела к физической нагрузке (56 часов).					
1.1	Развитие мышц стоп, ног	9	2	7	Наблюдение
1.2	Развитие мышц рук, шейно-плечевого отдела	9	2	7	Практические упражнения
1.3	Отработка шага, прыжковых элементов	9	2	7	Практические упражнения
1.4	Развитие гибкости корпуса	9	2	7	Практические упражнения
1.5	Элементы акробатики	10	3	7	Практические упражнения
1.6.	Просмотр обучающего материала	6	6	-	Наблюдение
1.7	Импровизация	4	1	3	Итоговый урок
	Итого	56	18	38	
Раздел 2. Направления «Хип-хопа» (66 часов).					
2.1	«New school» (с усложнением)	14	3	11	Практические упражнения, опрос
2.2	Хип-хоп аэробика	10	2	8	Практические упражнения

2.3	LA - style	10	2	8	Практические упражнения
2.4	«Хаус»	6	1	5	Практические упражнения
2.5	Импровизация с учетом пройденного материала	14	-	14	Практические упражнения
2.6	Постановочная работа	12	-	12	Наблюдение
	Итого	66	8	58	
Раздел 3. Отработка базовых и усложнённых элементов «хип-хопа» (66 часов).					
3.1	Jacking ( Джекинг) (практика)	5	1	4	Практические упражнения
3.2	«Оппозиция» (практика)	5	1	4	Практические упражнения
3.3	«Противодвижение» (практика)	5	1	4	Практические упражнения
3.4	«Футворк» (практика)	8	2	6	Практические упражнения
3.5	"Waveing" (усложнённый вариант)	10	2	8	Практические упражнения
3.6	«Freestyle» (практика)	9	1	8	Практические упражнения
3.7	Танцевальная импровизация	10	-	10	Практические упражнения
3.8	Постановочная работа	14	-	14	Отчетный концерт
	Итого	66	8	58	
Раздел 4. Баттл (60 часов)					
4.1	Баттл (практика)	32	6	26	Опрос, наблюдение
4.2	Танцевальные комбинации по изученному материалу	8	-	8	Практические упражнения
4.3	Импровизация (баттл-соревнования)	6	1	5	Практические упражнения
4.4	Постановочная работа	14	2	12	Отчетный концерт
	Итого	60	9	51	
	Итоговое занятие	2	-	2	Отчетный концерт
	Всего	252	44	208	



## Содержание учебного плана.

### **Вводное занятие.**

Теория. Приветственное слово. Инструктаж по технике безопасности и поведению на занятиях в объединении, в танцевальном классе, учреждении, на улице (в том числе ПДД). Противопожарная безопасность. Обозначение целей и задач основного этапа занятий.

Практическая работа. Музыкальные игры на знакомство, музыкально-ритмические игры (шуточные баттлы, импровизации).

### **Раздел 1. Подготовка мышц тела к физической нагрузке.**

*Тема № 1.1. Развитие мышц стоп, ног.*

Теория. Правила по ТБ на уроках в танцевальном классе.

Практическая работа. Упражнения на развитие способностей стоп и ног, укрепление всего физического аппарата, пластичности и гибкости. Развитие мышц: сила, эластичность, выносливость. Активный разогрев, для работы на полу.

Комплекс упражнений на развитие мышц стопы. Стойки на пальцах, стойки на полупальцах, закладки. Работа с тренажёрами на развитие подвижности стопы. Упражнения, сидя на полу, лёжа на полу (переминание со стопы на стопу, подъемы на носки и пятки, выпады) и др.

*Тема № 1.2. Развитие мышц рук, шейно-плечевого отдела.*

Теория. Строение рук.

Практическая работа. Комплекс упражнений для шеи, рук, плечевого пояса: круговые движения головой, махи вперед-назад руками, сжимание кистей в кулаки, замок, движение «волной», стойки на руках, отжимания и др. по выбору педагога.

*Тема № 1.3. Отработка шага, прыжковых элементов*

Теория. Понятие «шаг». Виды шага. Танцевальный шаг.

Практическая работа. Комплекс упражнений на развитие шага: складки, растяжки на поперечный шпагат, на продольный на левую и правую ноги. Полушпагаты. Гимнастические упражнения на полу (лёжа на спине, лёжа на животе, сидя),

*Тема № 1.4. Развитие гибкости корпуса.*

Теория. Понятие «гибкость», различие общей и специальной гибкости. Пассивное и активное проявление гибкости.

Практическая работа. Лёжа на полу, на животе «С положения лёжа на спине выход на «Полумостик» и «Мостик». «Кошечка», «Собачка», «Голубь», «Лотос», «Кобра», круговые движения тазом, наклоны к ногам вправо и влево, баланс и др. по выбору педагога.

*Тема № 1.5. Элементы акробатики*

Теория. Показ видеоматериала с выступлениями по акробатике. Объяснение понятия и направления «Акробатика».

Практическая работа. Ход по диагонали в положении «Мостик». Стойки на локтях и руках у стенки. «Колесо» по диагонали на правую и левую руки. Кувырки - вперед, назад. Стоя в положении «мостик» перенос центра тяжести на руки с вытяжением колен.

*Тема № 1.6. Просмотр обучающего материала.*

Просмотр и обсуждение видеофильмов по заданной тематике по выбору педагога. Беседы на тему: «Появление хип-хоп культуры», «Стили современной хип-хоп хореографии».

*Тема 1.7. Импровизация*

Теория. Понятие «импровизация». Образ в хореографии и средства создания образа.

Практическая работа. Сочинение комбинаций на заданную музыкальную тему, используя выученные движения. Создание эмоционального образа на заданную музыкальную тему. Образы из мира животных (птицы, обезьяны, пресмыкающиеся, подводный мир и т. д.).

## **Раздел 2. Направления «хип-хоп».**

*Тема № 2.1. «New school».*

Теория. История развития направления «New school».

Практическая работа. Характер танцевального направления. Знакомство с основными элементами.

*Тема № 2.2. Хип-хоп аэробика*

Теория. История развития направления «Хип-хоп аэробика».

Практическая работа. Характер танцевального направления. Знакомство с основными элементами: полицентрика, изоляция, мультипликация, противодвижение, оппозиция, соединительными элементами (остановки, сбой ритма).

*Тема № 2.3. «LA – style»*

Теория. История развития направления «LA – style».

Практическая работа. Характер танцевального направления. Знакомство с основными элементами. Работа в группе.

*Тема № 2.4. «Хаус».*

Теория. История развития направления «Хаус».

Практическая работа. Характер танцевального направления. Знакомство с основными элементами: степ, чечетка, волна и др. Совмещение стилей.

*Тема № 2.5. Импровизация.*

Практическая работа. Сочинение комбинаций на заданную музыкальную тему, используя проученные движения. Создание эмоционального образа на заданную музыкальную тему.

*Тема № 2.6. Постановочная работа*

Практическая работа. Постановка танцевальных номеров, используя лексику пройденного материала. Отработка танцевальных номеров, сложных движений, связок, изучение рисунка танцевальной композиции.

### **Раздел 3. Отработка базовых и усложнённых элементов «хип-хопа».**

*Тема № 3.1. Jacking (Джекинг).*

Теория. Краткая история возникновения и развития элементов. Основные термины и понятия.

Практическая работа. Отработка основных элементов (волна, кач тела).

*Тема № 3.2. «Оппозиция».*

Теория. Основные понятия и термины.

Практическая работа. Постановка корпуса, ног, рук и головы, развитие координационных способностей в режиме средней и высокой интенсивности проведения занятий.

*Тема № 3.3. «Противодвижение»*

Теория. Краткая история возникновения и развития элементов. Основные термины и понятия.

Практическая работа. Проучивание и отработка движений. Соединение движений в единую композицию. Развитие координационных способностей в режиме средней и высокой интенсивности проведения занятий.

*Тема № 3.4. «Футворк»*

Теория. Краткая история возникновения и развития элементов. Основные термины и понятия.

Практическая работа. Характер танцевального направления. Знакомство с основными элементами (вариации техники ног: чечетка, джаз).

*Тема № 3.5. "Waveing" (усложнённый вариант)*

Теория. Знакомство с сложным вариантом «волны» Archlowbackcurvebodyroll (волны: передняя, задняя, боковая.)

Практическая работа. Характер танцевального направления. Отработка элементов: руки в стороны параллельно полу, ладонь смотрит в пол, ноги в свободной позиции, волна кистями, «из руки в руку», «руками и одновременно обеими руками», «волна сквозь тело», «glade» (скольжение).

*Тема № 3.6. «Freestyle»*

Теория. Краткая история возникновения и развития элементов. Основные термины и понятия.

Практическая работа. Отработка базовых элементов направления.

*Тема № 3.7. Танцевальная импровизация.*

Практическая работа. Сочинение комбинаций на заданную музыкальную тему, используя проученные движения. Создание эмоционального образа на заданную музыкальную тему.

*Тема № 3.8. Постановочная работа.*

Практическая работа. Постановка танцевальных номеров, используя лексику пройденного материала. Отработка танцевальных номеров, в том числе в группе, сложных движений, связок, изучение рисунка танцевальной композиции.

## **Раздел 4. Баттл**

*Тема № 4.1. Баттл.*

Теория: Изучение основных понятий и терминов. История возникновения баттлов. Правила поведения и культура участия в баттлах. Понятия пластической культуры тела, сценического движения.

Практическая работа. Участие в баттл-соревнованиях внутри коллектива, отработка типичных ошибок.

*Тема № 4.2. Танцевальные комбинации по изученному материалу*

Практическая работа.

Отработка движений: голова: наклоны, повороты, полукруги, круги, sundari. Движения проучиваются вперёд, назад, из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги. Грудная клетка: движения из стороны в сторону, вперёд-назад. Горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Таз: крест, квадрат, круги и полукруги. Руки: движение изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой. Основные позиции и их варианты. Allonge. Degage III поз.- обе руки скрещены перед грудью V поз. - это третья позиция классического танца IV поз - одна рука над головой , другая в стороне. Jazzhead - положение руки , с напряжёнными, расставленными пальцами рук. Jerkposition - основные позиции и их варианты

*Упражнения для позвоночника.*

Flatback (плоская спина) вперёд, назад , в сторону , полукруги и круги торсом Deerbend. Contraction, release - базисные понятия заложенные в технике Грэхем. Archlowbackcurvebodyroll (волны: передняя, задняя, боковая.)

*Координация.*

Упражнения на координацию движений рук и ног без передвижений, с передвижением, с добавлением работы головой. С вращение по точкам класса. «Стая» - Лидеры, 4 лидера, 8 лидеров. «Зеркало» - с одним ведущим,

Зеркало в парах. «Эхо» - повтор в цепочке, с одним лидером, с двумя лидерами.

*Уровни.*

Основные виды уровней: стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лёжа. Прыжки. Исполнение упражнений, комбинаций на разных уровнях

*Кросс. Перемещение в пространстве.*

Шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону, вперёд-назад. Основные шаги афро-танца. Триплеты с продвижением вперёд, назад и по кругу. Прыжки: hop, jump, leap.

Проучивание комбинаций на 16 тактов, на 32 такта, на 64 такта, включающие движения изолированных центров под разное по характеру музыкальное сопровождение. Комбинации разных ритмических рисунков.

*Тема № 4.3. Импровизация*

Теория. Определение понятия «Импровизация», знакомство с основной лексикой. Просмотр видео-фрагментов танцевальных номеров, шоу-программ, баттл –поединков, джемов.

Практическая работа. Сочинение комбинаций на заданную музыкальную тему, используя проученные движения. Создание эмоционального образа на заданную музыкальную тему. Баттл-соревнования внутри коллектива, отработка типичных ошибок.

*Тема № 4.4. Постановочная работа*

Практическая работа. Постановка танцевальных номеров, используя лексику пройденного материала. Отработка танцевальных номеров.

**Итоговое занятие.**

Отчетный концерт. Подведение итогов года.

## **2.1. Условия реализации программы**

Продолжительность учебного года составляет 36 недель.

Начало занятий первого года обучения не позднее 1 сентября.

Окончание занятий – не позднее 31 мая.

Нерабочие и праздничные дни устанавливаются в соответствии с Постановлениями Правительства РФ.

Промежуточная аттестация проводится по итогам освоения ДООП за 1-е полугодие в III декаде декабря, за 2-е полугодие - в мае.

## 2.2. Календарный учебный график

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы
1й этап - подготовительный				
1	Первый	144	36	2 р x 2 ч = 4 ч
2й этап - основной				
2	Первый	252	36	2 р x 2 ч = 4 ч 1 р x 3 ч = 3 часа Всего 7 часов
3	Второй	252	36	2 р x 2 ч = 4 1 р x 3 ч = 3 часа Всего 7 часов

## 2.3. Формы аттестации

Программа предусматривает три вида аттестации обучающихся.

*Предварительная (вводная) аттестация* проводится в целях выяснения уровня готовности ребенка и выявления его индивидуальных особенностей. Проводится в начале учебного года в форме первичной диагностики, беседы.

*Текущая аттестация* проводится в целях оценки качества усвоения обучающимися содержания отдельных разделов образовательной программы в форме педагогического наблюдения за выполнением практического задания, открытых просмотров, концертов.

*Промежуточная аттестация* проводится в целях оценки степени и уровня усвоения обучающимися отдельной части программы или по итогам освоения полного курса обучения. Промежуточная аттестация проводится в конце I и II полугодия, а также по итогам реализации отдельного этапа программы (подготовительного, основного, творческого). Проводится в форме открытых просмотров, концертных выступлений, отчетных концертов.

В качестве аттестации возможен зачет результатов участия в конкурсах и фестивалях различного уровня.

Достижения обучающихся оцениваются безотметочным способом. Оценке подлежит уровень знаний/умений теоретической и практической подготовки, уровень общеучебных умений и навыков, учебно-организационные умения и др.

### Сроки контрольных процедур.

Открытое занятие и творческий отчет, итоговые опросы проводятся в середине (декабрь) и в конце учебного года (май).

## 2.4. Оценочные материалы.

Для определения достижения обучающимися планируемых результатов проводится диагностика и заполняются индивидуальные «Карты диагностики».

Карта позволяет вести поэтапную систему контроля за обучением ребенка и отслеживать динамику его образовательных результатов, начиная от первого момента взаимодействия с педагогом.

### Индивидуальная диагностическая карта динамики развития музыкально – ритмических способностей обучающегося

№/критерий	Уровень низкий	Уровень средний	Уровень высокий
	До 20 %	От 21 - 50%	От 51 и выше %
1. Артистизм			
2. Пластика			
3. Гибкость			
4.Физическая подготовка			
5. Исполнение в коллективе			
6. Координация			
7. Растяжка			
8. Ориентация в пространстве			
9. Осанка			
10. Чувство ритма			

От 0% - 20% - неполная согласованность в движениях, упражнения выполняются не в полном объёме, с ошибками, нехватка развития физических данных, нарушена скоординированность движений;

От 21 - 50% - среднее развитие физических данных, допускается 3, 4 ошибки при исполнении упражнений, нарушается амплитуда движений;

От 51 % и выше - полная и правильная техника овладения пластикой и динамикой движений, их полная скоординированность.

Наблюдение по уровню активности педагог проводит каждое занятие. Итог в карте наблюдений подводится в начале и в конце учебного года.

Недостаток двигательной активности чреват самыми большими неприятностями. По данным многих исследований, именно нехватка движений, ослабление мышечной деятельности и ведёт к гиподинамии, особенно в переходном возрасте, следствием чего становятся сердечная недостаточность, нарушение функции нервной и других систем жизнедеятельности организма. Не говоря уже о других заболеваниях, к которым недостаток занятий физическими упражнениями как будто не имеет

прямого отношения, но все они возникают как следствие нездорового образа жизни. Таким образом, занятия по хореографии призваны дать ребенку высокую двигательную активность и укрепить его здоровье.

**Описание критериев диагностики детей динамики развития музыкально – ритмических способностей:**

Для отслеживания динамики развития музыкально – ритмических способностей предлагается диагностика, в которой выделены следующие параметры:

**1. Артистизм** – исполнение любого номера красиво, свободно, в соответствии с характером произведения.

**2. Пластика** –общая гармония, согласованность движений и жестов.

**3. Гибкость** – показатель пластичности тела, придаёт танцу выразительность, способствует тем самым созданию сценического образа.

**4. Физическая подготовка** – всестороннее развитие физических способностей.

**5. Исполнение в коллективе** – исполнение одного номера совместно, согласовано, соразмеряя свою художественную индивидуальность с индивидуальностью остальных членов коллектива.

**6. Координация** – умение согласовывать движения различными частями тела под музыку.

**7. Растяжка** – эластичность мышц, что обеспечивает широту и свободу движений.

**8. Ориентация в пространстве** – умение ощущать своё тело в различных ракурсах пространства, свободно ориентироваться на сцене.

**9. Осанка** - манера держать своё тело в статике и динамике, в пространственных и временных условиях.

**10. Чувство ритма** – умение слышать и воспроизводить ритмический рисунок произведений, чередование сильных и слабых долей такта, акценты в требуемом темпе.

Данную диагностику желательно провести на первых этапах занятий.



Для определения уровня развития музыкально – ритмически способностей можно использовать трёхбалльную систему, где:

3 – это показатель высокого уровня;

2 – средний уровень развития;

1 – низкий уровень.

## **2.5. Кадровое обеспечение**

Программа может быть реализована одним педагогом дополнительного образования, имеющим высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки». Или к реализации дополнительной общеразвивающей программы могут быть допущены лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Прошедшим обязательный медицинский осмотр (обследование) и не имеющим ограничений к занятию педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации.

## **2.6. Материально-техническое обеспечение**

Для успешного выполнения данной программы необходимы:

**помещение:**

- хореографический зал, соответствующий требованиям СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; отдельное помещение для переодевания детей.

- **перечень оборудования (мебели)** хореографического зала: зеркала, музыкальная колонка, стол и стул для педагога, 2 шкафа для хранения наглядных и дидактических пособий и учебных материалов; различного реквизита; маты гимнастические;

- **перечень технических средств обучения:** персональный компьютер или ноутбук для педагога, точка подключения к сети «Интернет», мультимедийный проектор, экран, аудио, видеоаппаратура;

- **перечень материалов, необходимых для занятий:** методические пособия, различный реквизит, сценические костюмы.

## **2.7. Методическое обеспечение.**

При организации образовательного процесса используются традиционные **методы** обучения: наглядный, словесный, практический, объяснительно-иллюстративные, репродуктивный, игровой, проектный, и **методы** воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

В рамках реализации данной программы использованы педагогические **технологии**: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология модульного обучения, технология коллективной творческой деятельности, технология портфолио, технология педагогической мастерской, технология образа и мысли.

### **Принципы построения программы**

Доступность, системность, последовательность, преемственность, гуманизация, демократизация, увлекательность и творчество, сотрудничество, культуросообразность.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Виды учебных занятий:

- мастер-классы,
- творческие отчеты,
- репетиции,
- открытые занятия,
- отчетные мероприятия,
- праздник,
- творческий показ,
- концерты.
- баттлы

#### **Тематика и формы методических материалов.**

Пособия, обучающие фильмы, концерты, хореографические спектакли.

#### **Алгоритм учебного занятия.**

Приветствие, разогрев (разминка), упражнения, репетиции, тренинги, обсуждение занятия, заминка, прощание.

#### **Воспитательная работа.**

Периодические проведения творческих отчетов, творческих мастерских, просмотр различных видеоматериалов, собрания.

## **2.8.Список литературы**

### **Список литературы для педагога**

1. Александрова Н.А., Макарова Н.В. Джаз-танец. Пособие для начинающих. – Лань, 2012.
2. Безуглая Г.А. Музыкальный анализ в работе педагога-хореографа. – Лань, 2015
3. Богданов Г.Ф. Основы преподавания хореографических дисциплин.– М.: Юрайт, 2020
4. Богданов Г.Ф. Основы хореографической драматургии.- Планета музыки. Лань 2019.
5. Вашкевич Н.Н. История хореографии всех веков и народов. –URSS, 2018.
6. Есаулов И.Г. Устойчивость и координация в хореографии.- Планета музыки. Лань 2019.
7. Зайфферт Д. Педагогика и психология танца. - Лань 2015.
8. Аттестация воспитанников дворца детского и юношеского творчества: Методические рекомендации /Сост. Л.В. Дроздова. – Магадан: МОУ ДОД ДД и ЮТ, 2007.-33с.
9. Вэйвинг от «А» до «Я». // Электронное издание.

#### **Список литературы для обучающихся**

1. Пасютинская В. Волшебный мир танца. - М., Просвещение, 1985.
2. Под ред. Буренко В.С. – СПб., Музыка, 2016

#### **Интернет-источники:**

1. <http://www.ddut-magadan.3dn.ru>
2. <http://www.theatre-library.ru>
3. <http://www.lib.ru>
4. <http://ddut.magadanschool.ru>
5. <http://edu-magadan.ucoz.ru>
6. [infourok.ru](http://infourok.ru)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861808

Владелец Майорова Ирина Николаевна

Действителен с 25.03.2024 по 25.03.2025