

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования муниципального округа Заречный  
Свердловской области  
«Центр детского творчества»

Рассмотрена на заседании  
методического совета  
МБОУ ДО МО Заречный «ЦДТ»  
№ 6 от «09» июня 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ ДО МО Заречный «ЦДТ»

Г.Ф Петунина

Приказ

№ 68 -од «09» июля 2025г.



**«СОВРЕМЕННАЯ ХОРЕОГРАФИЯ:  
ХИП-ХОП»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

Возраст детей: 7-14 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:

Гобова Елена Дмитриевна,  
педагог дополнительного образования

Муниципальный округ Заречный, 2025

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность программы:** Физкультурно-спортивная.

### **Актуальность программы**

Данная программа способствует развитию у детей физкультурно-спортивных способностей в области хореографического искусства. В процессе реализации программы у детей формируется интерес к танцу, навыки танцевальной деятельности и физической культуры, учащиеся достигают значительных успехов в своём развитии.

Таким образом, ребёнок чувствует себя успешным и получает навыки, умения для практической деятельности, которые совершенствуют двигательные навыки ребенка, укрепляют мышцы, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, развивают у детей музыкальный слух, память, чувство ритма, формируют художественный вкус. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Современная хореография: хип – хоп» составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ).
2. Федеральный Закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р.
5. Указ Президента Российской Федерации от 07 мая 2024 года № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» и на перспективу до 2036 года и на перспективу до 2036 года».
6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2 « Об утверждении санитарных правил и норм».
9. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность,

электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

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

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок).

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

13. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. №882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

14. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

15. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

16. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).

17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/ 04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».

18. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

19. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания

государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

20. Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования муниципального округа Заречный Свердловской области «Центр детского творчества».

### **Адресат программы.**

Данная программа предназначена для детей 7-14 лет по отдельным предметам танцевального цикла.

#### **Характеристика детей 7-10 лет**

В этом возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка. Психика младшего школьника характеризуется подвижностью, остротой и свежестью, яркостью воображения, доверчивой исполнительностью. Начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения, закладываются основы будущей личности, формируется устойчивая структура мотивов, зарождаются новые социальные потребности. Активно проявляется интерес к коллективным творческим формам деятельности, стремление в игре и других видах деятельности быть первым, лучшим.

Этот возраст является благоприятным для изучения танцевальных движений. Дети уже хорошо двигаются под музыку, им доступны более сложные танцевальные движения, которые они выполняют согласованно, соблюдая заданный темп, двигаются по кругу, передают игровые и танцевальные художественные образы, у них уже хорошо развита речь и память.

Система упражнений выстроена от простого к сложному, с учетом всех необходимых музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения при условии многократного повторения заданий, что помогает успешному выполнению требований программы. Танец имеет огромное значение как средство воспитания нравственного самосознания.

#### **Характеристика детей 11-14 лет**

В данном возрастном периоде у ребенка закладываются основы сознательного поведения, вырисовывается общая направленность в формировании нравственных представлений и социальных установок.

Особенности развития познавательных способностей подростка часто служат причиной трудностей в обучении: неуспеваемость, неадекватное поведение.

Успешность обучения во многом зависит от мотивации обучения, от того личностного смысла, которое имеет обучение для подростка. Именно в подростковом возрасте появляются новые мотивы учения, связанные идеалом, профессиональными намерениями. Внимание в подростковом возрасте является произвольным и может быть полностью организовано и контролируемо подростком.

Эмоциональная разгрузка и отвлечение от школьных проблем во время танца, механическое заучивание упражнений и повторение одних и тех же движений, дает возможность подростку отдохнуть и расслабиться. Подростку присуща сильная потребность в общении со сверстниками. Ведущим мотивом поведения подростка является стремление найти свое место среди сверстников.

Подросток максимально подтвержден влиянию группы, ее ценностей; у него возникает большое беспокойство, если подвергается опасности его популярность среди сверстников. Не

всегда находя понимание в школьной группе, где все дети имеют разные интересы, подросток в танцевальном коллективе, в группе единомышленников, может быть собой и чувствует себя более комфортно.

Современный эстрадный танец - это танцевальное направление, синтезировавшее в себе самые различные стили. В нем могут присутствовать элементы классического танца, джаз-модерна, хип-хопа, джаз-фанка, различные стилизации народных, балльных танцев. В современном эстрадном танце большую роль играет индивидуальность исполнителя, т.к.

Эстрадный танец - это не просто последовательность заученных движений, это небольшая танцевальная постановка. И исполнитель должен обладать не только танцевальным, но и актерским талантом.

В современной системе образования и воспитания важное место занимает искусство, являющееся неотъемлемой частью человеческой деятельности. Приобщение детей к искусству на любом качественном уровне (восприятие, познание, творческая деятельность) развивает эмоционально-нравственную и духовную культуру растущего человека, пробуждает способность видеть красоту.

Занятия искусством создаёт благоприятные условия для творческого развития ребёнка, среди которых, хореография занимает особое место. Хореография как синтетическое искусство представляет собой художественную систему развития и воспитания детей на основе слияния музыки и пластики, а также интеграции различных видов искусств (литература, живопись, театр, поэзия, музыка). Поэтому занятия танцем служит хорошей основой для успешного развития не только специальных художественных способностей, но и всеобщей универсальной способности к творчеству. Танцевальные занятия, наполненные красотой музыки и радостью движения, стимулируют духовные силы и творческий потенциал личности, несут положительную энергию, что в целом даёт хорошую базу для успешного гармоничного развития личности ребёнка.

Занятия хореографией в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации.

### **Отличительные особенности программы.**

Данная программа позволяет решить проблему физкультурно-спортивного развития детей и выявления их одаренности в области хореографического искусства. Каждый ребенок получает возможность раскрыть свой талант, проявить свои индивидуальные способности, почувствовать ситуацию успеха, ощутить себя на сцене настоящим артистом. Программа имеет ознакомительный уровень сложности и рассчитана для учащихся без специальной подготовки, дает возможность для деятельности разновозрастных групп.

Систематические занятия развивают пластику тела, способствуют устранению ряда физических недостатков, вырабатывают правильную и красивую осанку, придают внешнему облику человека собранность, элегантность, что является важным для ребенка. Отличительной особенностью так же является тесная взаимосвязь

тренировочного процесса с формированием здорового образа жизни и профилактикой вредных привычек обучающихся.

Программа объединяет и использует в комплексе совмещение нескольких танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную хореографическую подготовку обучающихся в течение всего курса обучения.

Отличительной особенностью является также то, что программа дает возможность для деятельности разновозрастных групп учащихся.

В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

### **Режим занятий.**

Набор в группы осуществляется на добровольной основе, т.е. принимаются все желающие. К занятиям допускаются дети на основании личного заявления родителей (законных представителей).

Группы могут быть сформированы одного возраста или разных возрастных категорий.

Продолжительность обучения - 3 года

1 год обучения - 144 часа в год.

2-3 год обучения – 216 часов в год.

Итого по программе: 576 часов в год.

Занятия проводятся для групп 2-3 раза в неделю продолжительностью 2 академических часа

Для занятий отведено постоянное помещение, точно определены дни и часы занятий, ведется учет посещаемости.

Форма проведения занятий - групповая. Оптимальная наполняемость группы - 15-18 человек. Состав группы постоянный.

Форма обучения: очная с применением дистанционных технологий (при необходимости).

Срок реализации 3 года.

### **Цель программы**

Развитие личности детей и подростков к познанию и творчеству, посредством обучения современно-эстрадному танцу. Содействие всестороннему развитию физических, нравственных, духовных сил и раскрытию индивидуальности занимающихся а также умению импровизировать.

**Основными задачами** педагогической деятельности данной программы являются:

*1 Обучающие:*

- Познакомить с основами хореографии;
- Познакомить с положением рук, ног, головы, корпуса во время танца;
- Познакомить с классическим и современным танцами.
- Дать необходимые знания актерского мастерства

- Обучить экзерсису на середине зала;
- Научить владеть собственным телом, заложенные в нем способности
- Научить правильно двигаться под музыку, передовая ее особенности: ритм, темп, смысл, характер.

## *2. Развивающие:*

- Развить художественно-творческие способности;
- Развить способность к импровизации и сочинению музыкально- двигательных образов и танцевальных комбинаций;
- Развить воображение, фантазию, образное мышление;
- Развить физическую выносливость и активность
- Развить физические качества: двигательные навыки, гибкость и пластичность суставов;
- Развить координацию движений;
- Развить умение анализировать и оценивать музыкальные и хореографические произведения.

## *3. Воспитательные:*

- Воспитывать нравственно-коммуникативные качества у учащихся: умения вести себя в группе во время движения (танцевальный этикет); чувство такта и культурных привычек в процессе группового общения со сверстниками и взрослыми, дружелюбности;
- Воспитывать аккуратность и трудолюбие;
- Воспитывать чувство ответственности и уверенности;
- Воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- Воспитывать волевые качества: работоспособность, инициативность, ответственность, доброжелательность.

# Учебно-тематический план. Современная хореография. Модуль :Хип-хоп. На 1-3 год обучения.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.(216 часов)

	Тема	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации/ контроля
1	Водное занятие. Инструктаж по ТБ	1	-	1	Наблюдение
2	Изоляция тела	2	6	8	Наблюдение
3	Работа стопы.	2	6	8	Наблюдение
4	Растяжка всех групп мышц	-	7	7	Наблюдение
5	Общая физическая подготовка	1	7	8	Наблюдение
6	Прыжки разного типа	-	7	7	Наблюдение
7	Освоение базовых движений хип хопа (степпы и кача)	8	8	8	Контрольное занятие
8	Азбука музыкального движения	2	5	7	Наблюдение
9	Освоение усложненных движений	-	8	8	Контрольное

					занятие
10	Изучение вариаций базовых движений	-	6	<b>6</b>	Контрольное занятие
11	Освоение стилей уличных танцев	1	6	<b>7</b>	Контрольное занятие
12	История современных танцевальных направлений	2	-	<b>2</b>	Наблюдение
13	Ознакомление с импровизацией	1	7	<b>8</b>	Контрольное занятие
14	Практические задания на развитие импровизации	-	4	<b>4</b>	Контрольное занятие
15	Изучение хореографии	-	6	<b>6</b>	Контрольное занятие
16	Практика работы над исполнением изученной хореографии	4	8	<b>12</b>	Наблюдение
17	Постановочная и репетиционная работа	-	21	<b>21</b>	Контрольное занятие
18	Посещение различных фестивалей и конкурсов	-	7	<b>7</b>	Наблюдение
19	Итоговое занятие	-	1	<b>1</b>	Отчетный концерт
		<b>24</b>	<b>120</b>	<b>144</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ. Хип-хоп

### 1. Водное занятие.

*Теория:*

Расписание занятий. Правила поведения. Дисциплина на занятиях. Внешний вид. Инструктаж по технике безопасности.

### 2. Изоляция тела.

*Теория:*

Значение разминки. Проводится на каждом уроке в течении 10-15 минут стоя на середине зала. в виде аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. Задача - развитие координации, памяти и внимания, умения "читать" движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата. Профилактика травматизма.

*Практика:*

Постановка корпуса. Изоляция головы, плеч, грудной клетки. Изоляция бедер, ног. Движения на координацию. На основании основных упражнений составляются комбинации. Задача - научить учащихся изолировать каждую часть тела по отдельности, развить координацию движения.

### 3. Работа стопы.

*Теория:*



Не разогретые мышцы и связки легко травмировать, они быстрее устают и дольше восстанавливаются. Поэтому, разминка-это залог долгих и успешных занятий без травм.

*Практика:*

- Упражнение «Окно»
- Упражнение «Каток»
- Упражнение «Гусеница»
- Упражнение «Барабанщик»

#### **4. Растяжка всех групп мышц.**

*Теория:*

Правила исполнения упражнений; правила техники безопасности при выполнении сложных элементов. Значение хорошей растяжки. Динамические и статические упражнения. Дыхание во время растяжки

*Практика:*

Упражнения для укрепления спины, коррекция осанки.  
Упражнения на укрепление мышц пресса. Растяжка (стретчинг). Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног.  
Упражнения для позвоночника. Гибкость. Акробатические элементы.  
Упражнения для развития выворотности и танцевального шага. Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук.

#### **5. Общая физическая подготовка.**

*Теория:*

Кардиотренировка увеличивает выносливость сердечно-сосудистой системы и организма в целом. Силовые тренировки направлены на увеличение мышечной массы и силы.

*Практика:*

- Силовые упражнения для всех групп мышц.
- Берпи
- Планка( на локтях, боковая, в динамике)
- Скалолаз
- Приседания
- Велосипед
- Скручивание
- Лодочка.

#### **6. Прыжки разного типа.**

*Практика:*

Кардиотренировка увеличивает выносливость сердечно-сосудистой системы и организма в целом.

- Бег с высоким подъемом колена
- Прыжки с разведением рук и ног
- Ходьба захлестом голени

## **7.Освоение базовых движений (степа и кач)**

### *Теория*

Основой современного хип хопа стали прыжковые движения, «качи» и элементарные шаги. Корпус мягкий, колени также мягкие и всегда чуть согнуты. Движения исполняются на 8 счетов.

### *Практика:*

- Кач лесенкой
- Кач коленный
- Кач корпус по кругу
- Степ под бит
- Степ проходка

## **8. Азбука музыкального движения:**

### *Теория:*

Совершенствование ритмичности- умение создавать ,выявлять воспринимать ритм.

### *Практика:*

Ритмические рисунки, счет, восьмерка, слабые и сильные доли, звучание музыки, тема в музыки.

## **9. Освоение усложненных движений.**

### *Практика*

- Упражнения TONE WOP
- Упражнения BROOKLYN DANCE (BK BOUNCE)

## **10.Изучение вариаций базовых движений.**

### *Практика:*

Развитие навыка логического мышления и совмещения базовых движений, демонстрация того, как можно варьировать и видоизменять базовые движения.

## **11. Освоение стилей уличных танцев.**

### *Теория:*

Street dance -Этим понятием определяется широкий спектр танцевальных стилей. В street dance приветствуется импровизация и взаимодействие со зрителями и другими танцорами.

### *Практика:*

Изучение стилей дэнсхолл, джаз фанк. самостоятельные стили, но техника исполнения этих направлений применяется в хип-хопе.

## **12. История современных танцевальных направлений.**

### *Теория:*

Беседа истории возникновения современных танцевальных направлений.

## **13.Ознакомление с импровизацией.**

### *Теория и практика:*

Разъяснение сути и принципов танцевальной импровизации.

#### **14.Практические задания на развитие импровизации.**

*Практика:*

Различные творческие задания на развитие импровизации, воображения, раскрытия творческих способностей, избавление от зажимов, работу в команде.

#### **15.Изучение хореографии.**

*Практика:*

Хореография в хип-хопе – это рутина отражающая определенную музыкальную композицию, развивает внимание и концентрацию, также координацию и музыкальный слух, технику исполнения.

#### **16.Постановочная и репетиционная работа.**

*Практика:*

Подготовка к фестивалям и конкурсам– как вести себя на площадке и за кулисами, наработка танцевальной и физической выносливости.

#### **17.Посещение различных фестивалей и конкурсов.**

*Практика:*

Участие в различных фестивалях, после просмотр своих выступление .обсуждение работа над ошибками.

#### **18.Актерское мастерство.**

*Практика.:*

Тренинги на тему «Сценическое воображение».

#### **19.Итоговое занятие.**

*Практика:*

Включают в себя промежуточную аттестацию (в конце первого полугодия в форме открытого занятия) и итоговую аттестацию в конце учебного года ( в формате отчетного концерта).

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.**

#### **Хип-хоп**

	Тема	Теория	Практика	Форма аттестации /контроля
1	Водное занятие. Инструктаж по ТБ	1	-	Наблюдение
2	Изоляция тела	2	7	Наблюдение
3	Растяжка всех групп мышц	2	8	Наблюдение
4	Общая физическая подготовка	1	10	Наблюдение
5	Прыжки разного типа	-	7	Наблюдение
6	Освоение базовых движений (степпы и кач)	10	15	Контрольное занятие
7	Азбука музыкального движения	2	5	Наблюдение

8	Освоение усложненных движений	3	7	Контрольное занятие
9	Освоение вариаций базовых движений	1	5	Контрольное занятие
10	Освоение стилей уличных танцев (Street dance)	1	7	Контрольное занятие
11	История современных танцевальных направлений	2	-	Контрольное занятие
12	Самостоятельная практика	-	16	Наблюдение
13	Освоение и повторение принципов импровизации	4	18	Контрольное занятие
14	Практические задания на развитие импровизации	-	10	Контрольное занятие
15	Изучение и практика работы над исполнением хореографии	-	20	Наблюдение
16	Постановочная и репетиционная работа	4	20	Наблюдение
17	Посещение различных фестивалей и конкурсов	-	17	Наблюдение
18	Актерское мастерство	-	6	Контрольное занятие
19	Итоговое занятие	-	4	Отчетный концерт
	<b>Итого: 216</b>	<b>34</b>	<b>182</b>	

## **СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ. Хип хоп.**

### **1. Водное занятие.**

*Теория:*

Расписание занятий. Правила поведения. Дисциплина на занятиях. Внешний вид. Инструктаж по технике безопасности.

### **2. Изоляция тела.**

*Теория:*

Значение разминки. Проводится на каждом уроке в течении 10-15 минут стоя на середине зала. в виде аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. Задача - развитие координации, памяти и внимания, умения "читать" движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата. Профилактика травматизма.

*Практика:*

Постановка корпуса. Изоляция головы, плеч, грудной клетки. Изоляция бедер, ног. Движения на координацию. На основании основных упражнений составляются комбинации. Задача - научить учащихся изолировать каждую часть тела по отдельности, развить координацию движения.

### **3. Растяжка всех групп мышц.**

*Теория:*

Правила исполнения упражнений; правила техники безопасности при выполнении сложных элементов. Значение хорошей растяжки. Динамические и статические упражнения. Дыхание во время растяжки

*Практика:*

Упражнения для укрепления спины, коррекция осанки.  
Упражнения на укрепление мышц пресса. Растяжка (стретчинг). Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног. Упражнения для позвоночника. Гибкость. Акробатические элементы. Упражнения для развития выворотности и танцевального шага. Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук.

#### **4. Общая физическая подготовка.**

*Теория:*

Кардиотренировка увеличивает выносливость сердечно-сосудистой системы и организма в целом. Силовые тренировки направлены на увеличение мышечной массы и силы.

*Практика:*

Приседания ( классические, с махом ног, сумо)

Берпи с прыжком

Планка ( ящерица, с разворотом, скручивание, с шагами в перед и назад)

Скручивание ( подъемом ног, боковое, велосипед, подъем кормаса)

Махи ногами на 30,60 и 90 градусов.

Ножницы

Мостик ( с ногой вверх, с коленном)

Пловец

Лодочка

#### **5. Прыжки разного типа.**

*Практика:*

Кардиотренировка увеличивает выносливость сердечно-сосудистой системы и организма в целом.

Бег с высоким подъемом колена

Прыжки с разведением рук и ног

Ходьба захлестом голени

С подниманием ног на 90 и выше градусов

Крестом

#### **6.Освоение базовых движений (степа и кач)**

*Теория:*

Основой современного хип хопа стали прыжковые движения, «качи» и элементарные шаги. Большая часть движений «направлены» вниз, а не вверх. Присутствует некая «расслабленность» в теле. Корпус мягкий, колени также мягкие и всегда чуть согнуты. Движения исполняются на 8 счетов.

*Практика:*

Повторение изучение материала по первому году обучения.

«CrissCross» (быстрое перемещение ног с крестом и оборотов)  
«Spinout» (быстрые повороты, учимся держать равновесие)  
«Клоун» (похоже на выкрутасы клоуна, тело расслабленное)  
«Tapitout»- касание (легкие касание пола ногами)  
«Stepsnap» (шаг с щелчком)  
«Sliderop» (плавное движение со скольжением)  
«Freeze» (фриз, замораживание)

## **7. Азбука музыкального движения:**

*Теория:*

Совершенствование ритмичности- умение создавать ,выявлять воспринимать ритм.

*Практика:*

Ритмические рисунки, счет, восьмерка, слабые и сильные доли, звучание музыки, тема в музыки.

## **8. Освоение усложненных движений.**

*Практика:*

Связки с движениями Smurf, KrissKross, MarchStep и SteveMartin в различных сочетаниях.

## **9. Освоение вариаций базовых движений.**

*Практика:*

Повторение развитие навыка логического мышления и совмещения базовых движений, демонстрация того, как можно варьировать и видоизменять базовые движения.

## **10. Освоение стилей уличных танцев.**

*Практика:*

Popping, Locking, House – самостоятельные стили, но техника исполнения этих направлений применяется в хип-хопе.

## **11. История современных танцевальных направлений.**

*Теория:*

Беседа истории возникновения современных танцевальных направлений.

## **12. Самостоятельная практика.**

*Теория и практик:*

Самостоятельная отработка базовых движений, элементов общих связок, исправление и корректировка ошибок.

## **13. Освоение и повторение принципов импровизаций.**

*Практика:*

Повторение и разъяснение сути и принципов танцевальной импровизации.

#### **14. Практические задания на развитие импровизации.**

*Практика:*

Различные творческие задания на развитие импровизации, воображения, раскрытия творческих способностей, избавление от зажимов, работу в команде.

#### **15. Изучение и практика работы над исполнением хореографии.**

*Практика:*

Более усложненный материал, чем на первом году обучения, материал должен быть выше уровня учащихся, чтобы был здоровый рост и прогресс.

#### **16. Постановочная и репетиционная работа.**

*Практика:*

Отработка танцевальных элементов для выступлений.

#### **17. Посещение различных фестивалей и конкурсов.**

*Практика:*

Участие в различных фестивалях, после просмотр своих выступление. Обсуждение работа над ошибками.

#### **18. Актерское мастерство.**

*Практика:*

Избавление от зажимов, развитие артистизма.

#### **19. Итоговое занятие.**

*Практика:*

Включают в себя промежуточную аттестацию (в конце первого полугодия в форме открытого занятия) и итоговую аттестацию в конце учебного года ( в формате отчетного концерта).

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.**

#### **Модуль : Хип-хоп**

	Тема	Теория	Практика	Форма аттестации /контроля
1	Водное занятие. Инструктаж по ТБ	1	-	Наблюдение
2	Изоляция тела	2	7	Наблюдение
3	Растяжка всех групп мышц	2	8	Наблюдение
4	Общая физическая подготовка	1	10	Наблюдение
5	Прыжки разного типа	-	7	Наблюдение
6	Освоение Стилей «Oldschool» и «House»	8	17	Контрольное занятие
7	Азбука музыкального движения	2	5	Наблюдение

8	Освоение усложненных движений	3	7	Контрольное занятие
9	Освоение вариаций базовых движений	1	5	Контрольное занятие
10	Освоение стилей уличных танцев (Street dance)	1	7	Контрольное занятие
11	История современных танцевальных направлений	2	-	Контрольное занятие
12	Самостоятельная практика	-	16	Наблюдение
13	Освоение и повторение принципов импровизации	4	18	Контрольное занятие
14	Практические задания на развитие импровизации	-	10	Контрольное занятие
15	Изучение и практика работы над исполнением хореографии	-	20	Наблюдение
16	Постановочная и репетиционная работа	4	20	Наблюдение
17	Посещение различных фестивалей и конкурсов	-	17	Наблюдение
18	Актерское мастерство	-	6	Контрольное занятие
19	Итоговое занятие	-	4	Отчетный концерт
	<b>Итого: 216</b>	<b>32</b>	<b>184</b>	

## **СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ. Хип хоп.**

### **1. Водное занятие.**

*Теория:*

Расписание занятий. Правила поведения. Дисциплина на занятиях. Внешний вид. Инструктаж по технике безопасности.

### **2. Изоляция тела.**

*Теория:*

Значение разминки. Проводится на каждом уроке в течении 10-15 минут стоя на середине зала. в виде аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. Задача - развитие координации, памяти и внимания, умения "читать" движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата. Профилактика травматизма.

*Практика:*

Постановка корпуса. Изоляция головы, плеч, грудной клетки. Изоляция бедер, ног. Движения на координацию. На основании основных упражнений составляются комбинации. Задача - научить учащихся изолировать каждую часть тела по отдельности, развить координацию движения.

### **3. Растяжка всех групп мышц.**

*Теория:*



Правила исполнения упражнений; правила техники безопасности при выполнении сложных элементов. Значение хорошей растяжки. Динамические и статические упражнения. Дыхание во время растяжки

*Практика:*

Упражнения для укрепления спины, коррекция осанки.

Упражнения на укрепление мышц пресса. Растяжка (стретчинг). Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног. Упражнения для позвоночника. Гибкость. Акробатические элементы. Упражнения для развития выворотности и танцевального шага. Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук.

#### **4. Общая физическая подготовка.**

*Теория:*

Кардиотренировка увеличивает выносливость сердечно-сосудистой системы и организма в целом. Силовые тренировки направлены на увеличение мышечной массы и силы.

*Практика:*

Планка по 60 секунд

Боковая планка по 40 секунд на каждую сторону

Приседания в разных вариациях.

Подъем ног на 90 градусов

Велосипед

Ножницы

Обратная планка

Мостик в разных вариациях.

#### **5. Прыжки разного типа.**

*Практика:*

Кардиотренировка увеличивает выносливость сердечно-сосудистой системы и организма в целом.

Бег с высоким подъемом колена

Прыжки с разведением рук и ног

Ходьба захлестом голени

С подниманием ног на 90 и выше градусов

Крестом

#### **6. Освоение Стилей «Oldschool» и «House»**

*Теория:*

Олдскул - самый ранний жанр хип-хопа. Олдскул отличается от остальных направлений хип-хопа своим относительно упрощенным речитативом — большинство строк занимают примерно одинаковое время, а речевые ритмы редко изменяют направление по ходу битов композиции. Модуляция (понижение голоса) обычно точно попадает на бит, а когда такого не случается, звук возвращается в изначальную палитру для быстрого консонанса (согласования). В основе минуса лежали композиции, заимствованные из фанка или диско, хотя некоторые треки

были разбавлены синтезаторным сопровождением. Основной акцент делался не на тексты песен а просто на «старые добрые времена»; единственным исключением из этого правила были Grandmaster Flash и его команда , чьи треки носили остросоциальную направленность.

Хаус-Этот танец привлекает своим позитивом и несравнимым притоком адреналина, своей уникальной манерой и динамикой. Он особенно зависит от музыкальных пристрастий и умения понимать хаус-музыку. Подобно хип-хопу, хаус - это эволюция топрока, первого танца западного побережья. Хаус произошел как взаимопроникновение множества стилевых элементов хип-хопа, брейкдэнса, рагги, латины, степа, чечетки. Современный хаус - это быстрые движения ног, напоминающие степ, чечетку и шаги латины, в сочетании с плавными, абсолютно расслабленными движениями корпусом и головой. Корпус всегда отстает от ног и в танце словно догоняет их. Также стиль определяет особый кач, легкость и особая «пружинка» в работе стоп, а также скорость исполнения движений, нагрузка от которых сравнима с аэробной. Последние европейские тенденции в хаусе связаны с использованием нижнего брейка, локинга, вэйвинга и вакинга.

*Практика:*

проучивание и отработка движений стилей «Old school» и «House». Соединение движений в единую композицию.

## **7. Азбука музыкального движения:**

*Теория:*

Совершенствование ритмичности- умение создавать ,выявлять воспринимать ритм.

*Практика:*

Ритмические рисунки, счет, восьмерка, слабые и сильные доли, звучание музыки, тема в музыки.

## **8. Освоение усложненных движений.**

*Практика:*

Связки с движениями Smurf, KrissKross, MarchStep и SteveMartin в различных сочетаниях.

## **9. Освоение вариаций базовых движений.**

*Практика:*

Повторение развитие навыка логического мышления и совмещения базовых движений, демонстрация того, как можно варьировать и видоизменять базовые движения.

## **10. Освоение стилей уличных танцев.**

*Практика:*

Popping, Locking, Денс холл – самостоятельные стили, но техника исполнения этих направлений применяется в хип-хопе.

## **11. История современных танцевальных направлений.**

*Теория:*

Беседа истории возникновения современных танцевальных направлений.

## **12. Самостоятельная практика.**

*Теория и практик:*

Самостоятельная отработка базовых движений, элементов общих связок, исправление и корректировка ошибок.

## **13. Освоение и повторение принципов импровизаций.**

*Практика:*

Повторение и разъяснение сути и принципов танцевальной импровизации.

## **14. Практические задания на развитие импровизации.**

*Практика:*

Различные творческие задания на развитие импровизации, воображения, раскрытия творческих способностей, избавление от зажимов, работу в команде.

## **15. Изучение и практика работы над исполнением хореографии.**

*Практика:*

Более усложненный материал, чем на первом году обучения, материал должен быть выше уровня учащихся, чтобы был здоровый рост и прогресс.

## **16. Постановочная и репетиционная работа.**

*Практика:*

Отработка танцевальных элементов для выступлений.

## **17. Посещение различных фестивалей и конкурсов.**

*Практика:*

Участие в различных фестивалях, после просмотр своих выступление. Обсуждение работа над ошибками.

## **18. Актерское мастерство.**

*Практика:*

Избавление от зажимов, развитие артистизма.

## **19. Итоговое занятие.**

*Практика:*

Включают в себя промежуточную аттестацию (в конце первого полугодия в форме открытого занятия) и итоговую аттестацию в конце учебного года ( в формате отчетного концерта).

**Содержание программы. Учебно-тематический план.**

**Современная хореографии. Модуль: Эстрадный танец. На 1 год обучения.**

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.(216 часов)

	Тема	Теория	Практика	Форма аттестации/контроля
1	Водное занятие. Знакомство. Инструктаж по ТБ	1	-	Наблюдение
2	Изоляция тела. Основы хореографии. Позиции рук и ног.	2	8	Наблюдение
3	Знакомства с классическим танцем. Основные движения.	2	8	Контрольное занятие
4	Партерная гимнастика.	2	10	Наблюдение
5	Кросс. Перемещение в пространства.	-	10	Наблюдение
6	Ритмические упражнения.	2	6	Наблюдение
7	Современный эстрадный танец.	10	25	Контрольное занятие
8	Разучивание танцевальных комбинаций.	8	15	Контрольное занятие
9	Акробатические элементы	-	8	Наблюдение
10	Освоение импровизации.	2	10	Контрольное занятие
11	Постановка номера	10	26	Наблюдение
12	Отработка номера	-	25	Наблюдение
13	Посещение различных фестивалей и конкурсов	-	18	Наблюдение
14	Актерское мастерство	-	6	Контрольное занятие
15	Итоговое занятие	-	2	Отчетный концерт
	Итого: 216 ч	39	177	

## СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ. Эстрадный танец

### 1.Водное занятие. Знакомство. Инструктаж по ТБ.

*Теория:*

Водное занятие. Инструктаж по техники безопасности. Общие сведения о хореографии.

### 2. Изоляция тела. Основы хореографии. Позиции рук и ног.

*Теория:*

Значение разминки. Проводится на каждом уроке в течении 10-15 минут стоя на середине зала. в виде аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. Задача - развитие координации, памяти и внимания, умения "читать" движения,

увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата. Профилактика травматизма.

*Практика:*

Постановка корпуса. Изоляция головы, плеч, грудной клетки. Изоляция бедер, ног. Движения на координацию. На основании основных упражнений составляются комбинации. Задача - научить учащихся изолировать каждую часть тела по отдельности, развить координацию движения. Изучение позиции рук и ног.

### **3. Знакомства с классическим танцем. Основные движения.**

*Теория:*

Классический танец – основа всех видов танца. Знакомство со специальной терминологией, свойственной классическому танцу. Знакомство с основными принципами исполнения экзерсиса у станка. Техника безопасности при выполнении упражнений.

*Практика:*

Экзерсис у станка. Экзерсис на середине зала. Тренировочные упражнения. Усвоение упражнений без станка (прыжки, позы). Растяжка на полу (шпагаты). Упражнения на середине зала для развития устойчивости и координации движений. Позиции ног – I, II, III, V. Постановка корпуса лицом к станку. Preparation и положение рук у станка подготовительная, первая, вторая и третья. Разучивание экзерсиса у станка: demi-plie, grand-plie, battement tendu, battement tendu jete, preparation для rond de jambe par terre, перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку). Разучивание основных элементов классического танца. Разучивание комбинации rond de jambe en l'air. Экзерсис на середине зала. Прыжки: по V и I позициям.

### **4. Партерная гимнастика.**

*Теория:*

Назначение разминки, последовательность выполнения. Понятия «Ровная спина», «Вытянутая стопа». - образное восприятие всех выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку. *Практика:*

Упражнения на развитие эластичности стопы: полупальцы, перекаты, приседания.

Упражнения на устойчивость, развитие координации (упражнение «Цапля»).

Упражнения — наклоны корпуса для развития гибкости, прямой спины.

Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук и ног.

### **5. Кросс. Перемещение в пространстве.**

*Практика:*

Движения по диагонали (вращения, батманы, сложные прыжки и другие), соединяются в связки. Выполняются по одному и в группах. Упражнения по диагонали: прыжки, подскоки, галоп, бег, элементарное вращение (понятия: точка, линия, осанка при вращениях), шаг польки. Развитие навыка вытянутой ноги, подъёма во время исполнения движений. Развитие координации тела. Выработка устойчивости на полупальцах.

## **6.Ритмические упражнения.**

*Теория:*

Элементы музыкальной грамоты. Характер музыки - веселая, грустная, спокойная; темп - медленный, умеренный, быстрый.

*Практика:*

Движение в характере и темпе музыки. Шеренга, колонна. Перестроение из колонны по одному, в пары, на месте: перестроения в круг, сужение и расширение.

## **7.Современный Эстрадный танец.**

*Теория:*

Современный эстрадный танец включает в себя много танцевальных направлений и течений. Отличие эстрадного танца от других направлений хореографии. Терминология современного танца. Знакомство с основными направлениями современного эстрадного танца. История появления джазтанца. Техника безопасности при выполнении упражнений. Понятия диксиленд и свинг в танце джаз-модерн.

*Практика:*

Соединение движений в комбинации различными связками. Разучивание шагов («кроссы»). Прыжки. Вращения. Уровни – положение исполнителя относительно поверхности. Уровни могут быть разными, например, лежа, сидя, стоя, сидя на корточках, на четвереньках, стоя на коленях. Для ног существует две позиции: выворотная и параллельная. Овладение техникой афро-джаза по Е. Шевцову: проучивание основных шагов (простого и тройного). Изучение элементов скольжения. Нарботка ритмического рисунка, характерного для афро-джаза при использовании основных ходов. Пульсация торса. Выталкивающие и вращательные движения бедер. Движения падающего и поднимающегося с пола тела из средних и верхних положений. Раскручивание корпуса. Круговые и вертикальные смещения плеч. Работа рук («круты», хлопки, вращения). Проучивание джазовых шагов, туров, пируэтов, прыжков в сочинительской работе учащихся на материале афро-джаза. Работа над танцевальными элементами и композициями в стиле джаз танца. Передвижение в пространстве.

## **8.Разучивание танцевальных комбинаций.**

*Теория:*

Средства танцевальной выразительности. Индивидуальность исполнения.

*Практика:*

Комбинации на различные виды шагов.

Движения изолированных центров, вращений.

Комбинации в партере. - С нетрадиционными передвижениями на полу (перекаты, кувырки и т.п.).

## **9.Акробатические элементы.**

*Практика:*

Мостик, березка, колесо, стойка на руках.

## **10.Освоение импровизации.**

*Теория:*

Образы. Характеры. Сюжет танца. «Внутренний монолог».

*Практика:*

Танцевальная импровизация на музыку, выбранную педагогом. Исполнение по группам и индивидуально.

## **11.Постановка номера.**

*Теория:*

Объяснение правильного исполнения синхронов, переходов и рисунков. Культура исполнителя. Поведение на сцене.

*Практика:*

Основные ходы и движения. Построение рисунков номера. Прослушивание музыки заданного танца. Изучение характера танца.

## **12.Отработка номера.**

*Практика:*

Изучение и отработка движений, поз, рисунков танца, закрепление и отработка выученных синхронов. Подготовка костюмов. Участие учащихся в концертах, конкурсах и фестивалях различного уровня.

## **13.Посещение различных фестивалей и конкурсов.**

*Практика:*

Участие в различных фестивалях, после просмотр своих выступление. Обсуждение работа над ошибками.

## **14.Актерское мастерство.**

*Практика:*

Избавление от зажимов, развитие артистизма.

## 15. Итоговое занятие.

### *Практика:*

Включают в себя промежуточную аттестацию (в конце первого полугодия в форме открытого занятия) и итоговую аттестацию в конце учебного года ( в формате отчетного концерта).

## Содержание программы. Учебно-тематический план.

**Современная хореографии. Модуль: Эстрадный танец. На 2 год обучения.**

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВТОРОВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.(216 часов)**

	Тема	Теория	Практика	Форма аттестации/контроля
1	Водное занятие. Знакомство. Инструктаж по ТБ	1	-	Наблюдение
2	Изоляция тела. Основы хореографии. Позиции рук и ног.	2	8	Наблюдение
3	Основные движения классического танца.	2	8	Контрольное занятие
4	Партерная гимнастика.	2	10	Наблюдение
5	Кросс. Перемещение в пространства.	-	10	Наблюдение
6	Ритмические упражнения.	2	6	Наблюдение
7	Современный эстрадный танец.	8	27	Контрольное занятие
8	Разучивание танцевальных комбинаций.	8	15	Контрольное занятие
9	Акробатические элементы	-	8	Наблюдение
10	Освоение импровизации.	2	10	Контрольное занятие
11	Постановка номера	6	30	Наблюдение
12	Отработка номера	-	25	Наблюдение
13	Посещение различных фестивалей и конкурсов	-	18	Наблюдение
14	Актерское мастерство	-	6	Контрольное занятие
15	Итоговое занятие	-	2	Отчетный концерт
	Итог: 216 ч	39	183	

## **СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ. Эстрадный танец**

### **1.Водное занятие. Знакомство. Инструктаж по ТБ.**

#### *Теория:*



Водное занятие. Инструктаж по техники безопасности. Общие сведения о хореографии.

## **2. Изоляция тела. Основы хореографии. Позиции рук и ног.**

*Теория:*

Значение разминки. Проводится на каждом уроке в течении 10-15 минут стоя на середине зала. в виде аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. Задача - развитие координации, памяти и внимания, умения "читать" движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата. Профилактика травматизма.

*Практика:*

Постановка корпуса. Изоляция головы, плеч, грудной клетки. Изоляция бедер, ног. Движения на координацию. На основании основных упражнений составляются комбинации. Задача - научить учащихся изолировать каждую часть тела по отдельности, развить координацию движения. Изучение позиции рук и ног.

## **3. Основные движения классического танца.**

*Теория:*

Классический танец – основа всех видов танца. Знакомство со специальной терминологией, свойственной классическому танцу. Знакомство с основными принципами исполнения экзерсиса у станка. Техника безопасности при выполнении упражнений.

*Практика:*

Экзерсис у станка. Экзерсис на середине зала. Тренировочные упражнения. Усвоение упражнений без станка (прыжки, позы). Растяжка на полу (шпагаты). Упражнения на середине зала для развития устойчивости и координации движений. Позиции ног – I, II, III, V. Постановка корпуса лицом к станку. Preparation и положение рук у станка подготовительная, первая, вторая и третья. Разучивание экзерсиса у станка: demi-plie, grand-plie, battement tendu, battement tendu jete, preparation для rond de jambe par terre, перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку). Разучивание основных элементов классического танца. Разучивание комбинации rond de jambe en l'air. Экзерсис на середине зала. Прыжки: по V и I позициям.

## **4. Партерная гимнастика.**

*Теория:*

Назначение разминки, последовательность выполнения. Понятия «Ровная спина», «Вытянутая стопа». - образное восприятие всех выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку. *Практика:*

Упражнения на развитие эластичности стопы: полупальцы, перекаты, приседания.

Упражнения на устойчивость, развитие координации (упражнение «Цапля»).

Упражнения — наклоны корпуса для развития гибкости, прямой спины.

Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук и ног.

## **5.Кросс. Перемещение в пространства.**

*Практика:*

Движения по диагонали (вращения, батманы, сложные прыжки и другие), соединяются в связки. Выполняются по одному и в группах. Упражнения по диагонали: прыжки, подскоки, галоп, бег, элементарное вращение (понятия: точка, линия, осанка при вращениях), шаг польки. Развитие навыка вытянутой ноги, подъёма во время исполнения движений. Развитие координации тела. Выработка устойчивости на полупальцах.

## **6.Ритмические упражнения.**

*Теория:*

Элементы музыкальной грамоты. Характер музыки - веселая, грустная, спокойная; темп - медленный, умеренный, быстрый.

*Практика:*

Движение в характере и темпе музыки. Шеренга, колонна. Перестроение из колонны по одному, в пары, на месте: перестроения в круг, сужение и расширение.

## **7.Современный Эстрадный танец.**

*Теория:*

Современный эстрадный танец включает в себя много танцевальных направлений и течений. Отличие эстрадного танца от других направлений хореографии. Терминология современного танца. Знакомство с основными направлениями современного эстрадного танца. История появления джазтанца. Техника безопасности при выполнении упражнений. Понятия диксиленд и свинг в танце джаз-модерн.

*Практика:*

Соединение движений в комбинации различными связками. Разучивание шагов («кроссы»). Прыжки. Вращения. Уровни – положение исполнителя относительно поверхности. Уровни могут быть разными, например, лежа, сидя, стоя, сидя на корточках, на четвереньках, стоя на коленях. Для ног существует две позиции: выворотная и параллельная. Овладение техникой афро-джаза по Е. Шевцову: проучивание основных шагов (простого и тройного). Изучение элементов скольжения. Нарботка ритмического рисунка, характерного для афро-джаза при использовании основных ходов. Пульсация торса. Выталкивающие и вращательные движения бедер. Движения падающего и поднимающегося с пола тела из средних и

верхних положений. Раскручивание корпуса. Круговые и вертикальные смещения плеч. Работа рук («круты», хлопки, вращения). Проучивание джазовых шагов, туров, пируэтов, прыжков в сочинительской работе учащихся на материале афро-джаза. Работа над танцевальными элементами и композициями в стиле джаз танца. Передвижение в пространстве.

## **8.Разучивание танцевальных комбинаций.**

*Теория:*

Средства танцевальной выразительности. Индивидуальность исполнения.

*Практика:*

Комбинации на различные виды шагов.

Движения изолированных центров, вращений.

Комбинации в партере. - С нетрадиционными передвижениями на полу (перекаты, кувырки и т.п.).

## **9.Акробатические элементы.**

*Практика:*

Мостик, березка, колесо, стойка на руках.

## **10.Освоение импровизации.**

*Теория:*

Образы. Характеры. Сюжет танца. «Внутренний монолог».

*Практика:*

Танцевальная импровизация на музыку, выбранную педагогом. Исполнение по группам и индивидуально.

## **11.Постановка номера.**

*Теория:*

Объяснение правильного исполнения синхронов, переходов и рисунков. Культура исполнителя. Поведение на сцене.

*Практика:*

Основные ходы и движения. Построение рисунков номера. Прослушивание музыки заданного танца. Изучение характера танца.

## **12.Отработка номера.**

*Практика:*

Изучение и отработка движений, поз, рисунков танца, закрепление и отработка выученных синхронов. Подготовка костюмов. Участие учащихся в концертах, конкурсах и фестивалях различного уровня.

### **13.Посещение различных фестивалей и конкурсов.**

#### *Практика:*

Участие в различных фестивалях, после просмотр своих выступление. Обсуждение работа над ошибками.

### **14.Актерское мастерство.**

#### *Практика:*

Избавление от зажимов, развитие артистизма.

### **15. Итоговое занятие.**

#### *Практика:*

Включают в себя промежуточную аттестацию (в конце первого полугодия в форме открытого занятия) и итоговую аттестацию в конце учебного года ( в формате отчетного концерта).

## **Планируемые результаты освоения программы. Современная хореография. Модуль Хип-хоп 1-3 года обучения**

### **Результаты первого года обучения**

#### *- Предметные:*

Обучающиеся должны **знать:**

- Основы хореографии;
- Положения рук, ног, головы, корпуса во время танца;
- Знать современный танец в стиле хип-хоп

У обучающихся будут **развиты:**

- Навык свободного движения и ориентации в пространстве;
- Музыкально-ритмические навыки: восприятие общего характера музыкальных произведений, музыкальная память, чувства музыкальной формы, ритма, различать музыкальные размеры, темпы, динамику.
- Навык восприятия, чувствования и переживания художественных произведений.

#### *Метапредметные:*

- Мотивирование на безопасный, здоровый образ жизни;
- Формирование коммуникативной компетенции (умение слушать и налаживать контакт в компании детей);
- Формирование информационной компетентности (расширение кругозора в области ритмики, танца, гимнастики);
- Повышение уровня воспитанности;
- Овладение основами культуры общения, поведения в коллективе.

#### *Личностные:*

- Формирование личностных качеств таких как уверенность, целеустремлённость, активность;

- Мотивация на достижение результата и презентации своего творчества зрителям;
- Улучшение психических процессов: сосредоточенности, устойчивости внимания;
- Улучшение запоминания и воспроизведения;
- Проявление творческого воображения.

### **Результаты второго и третьего года обучения**

#### *- Предметные:*

Обучающиеся должны:

- Понимать роль хореографии в жизни человека;
- Различать образы в танце; определять по характерным признакам направление и стиль танца;
- Эмоционально воспринимать и оценивать танец; размышлять о знакомых танцевальных постановочных работах;
- Высказывать суждение об основной идее, о средствах и формах ее воплощения;
- Понимать специфику хореографического языка, получать представление о средствах танцевальной выразительности;
- Исполнять изученные танцевальные комбинации, участвовать в публичных выступлениях.

У обучающихся будут **развиты:**

- Навык свободного движения и ориентации в пространстве;
- Музыкально-ритмические навыки: восприятие общего характера музыкальных произведений, музыкальная память, чувства музыкальной формы, ритма, различать музыкальные размеры, темпы, динамику.
- Навык восприятия, чувствования и переживания художественных произведений;
- Навыки импровизации, сочинения музыкально-двигательных образов и танцевальных комбинаций.

#### *Метапредметные:*

- Планирование целей и пути их достижения;
- Развитие коммуникативных компетенций (продуктивное общение и взаимодействие в процессе совместной деятельности, учёт позиции других участников коллектива, эффективно разрешение конфликтов);
- Формирование основ самоконтроля и самооценки.

#### *Личностные:*

- Формирование личностных качеств таких как уверенность, целеустремлённость, активность;
- Мотивация на достижение результата и презентации своего творчества зрителям;
- Улучшение психических процессов: сосредоточенности, устойчивости внимания;
- Улучшение запоминания и воспроизведения;

- Проявление творческого воображения.

## **Планируемые результаты освоения программы. Современная хореография. Модуль Эстрадный танец 1-2 года обучения**

### **Результаты первого и второго года обучения**

#### *- Предметные:*

Обучающиеся должны **знать:**

- Основы хореографии;
- Положения рук, ног, головы, корпуса во время танца;
- Знать классический, и современный танцы

У обучающихся будут **развиты:**

- Навык свободного движения и ориентации в пространстве;
- Музыкально-ритмические навыки: восприятие общего характера музыкальных произведений, музыкальная память, чувства музыкальной формы, ритма, различать музыкальные размеры, темпы, динамику.
- Навык восприятия, чувствования и переживания художественных произведений.

#### *Метапредметные:*

- Мотивирование на безопасный, здоровый образ жизни;
- Формирование коммуникативной компетенции (умение слушать и налаживать контакт в компании детей);
- Формирование информационной компетентности (расширение кругозора в области ритмики, танца, гимнастики);
- Повышение уровня воспитанности;
- Овладение основами культуры общения, поведения в коллективе.

#### *Личностные:*

- Формирование личностных качеств таких как уверенность, целеустремлённость, активность;
- Мотивация на достижение результата и презентации своего творчества зрителям;
- Улучшение психических процессов: сосредоточенности, устойчивости внимания;
- Улучшение запоминания и воспроизведения;
- Проявление творческого воображения.

## **Условия реализации программы.**

### **Материально-техническое обеспечение программы.**

Оснащение зала: станок, коврики, зеркала, мультимедийное оборудование, музыкальный центр, реквизит, костюмы, грим, искусственное и естественное освещение, колонки, канцелярские принадлежности.

Обучение с применением дистанционных технологий:

- выход в Интернет (скорость не ниже 512 Кбит/с на одного пользователя, для более комфортной связи рекомендуется 1 Мбит/с.);

- компьютерное оборудование - могут использоваться практически любые достаточно современные компьютеры с установленной операционной системой, необходимым минимальным условием является наличие интернет-браузера и подключения к сети Интернет или мобильное устройство с подключением к сети Интернет (мобильный телефон, планшет и т.п.).

<b>КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК</b>			
<b>Этапы образовательного процесса</b>	<b>1 год обучения</b>	<b>2 год обучения</b>	<b>3 и более лет обучения</b>
Начало учебного года	11 сентября (по Уставу)	1 сентября	1 сентября
Продолжительность учебного года:	36 учебных недель	36 учебных недель	36 учебных недель
Продолжительность занятий	7-8 лет: 40 минут	9 -11 лет: 40 минут	11-12 лет: 40 минут
Промежуточная аттестация	по окончании курса образовательной программы 10 мая – 20 мая	по окончании курса образовательной программы 10 мая – 20 мая	по окончании курса образовательной программы 10 мая – 20 мая
Итоговая аттестация	10 мая -24 мая	10 мая -24 мая	10 мая -24 мая
Окончание учебного года	25 мая	25 мая	25 мая
<b>Период учебного графика:</b>			
1 четверть	<b>с 01.09.2025 по 24.10.2025 (7 недель 6 дней)</b>		
Осенние каникулы	с 25.10.2025 по 04.11.2025 (11 календарных дней с учетом праздничных дней 03.11-04.11.) Образовательно-воспитательный процесс с изменением форм работы с учетом учебного плана учреждения		
2 четверть	<b>с 05.11.2023 по 30.12.2025 (8 недель)</b>		
Зимние каникулы	с 31.12.2025 по 11.01.2026 (12 календарных дней с учетом праздничных дней 31.12.,01.01.,07.01.) Образовательно-воспитательный процесс с изменением форм работы с учетом учебного плана учреждения		
3 четверть	<b>с 12.01.2026 по 27.03.2026 (10 недель 5 дней)</b>		
Весенние каникулы	с 28.03.2026 по 05.04.2026 (9 календарных дней) Образовательно-воспитательный процесс с изменением форм работы с		

	учетом учебного плана учреждения
4 четверть	с 06.04.2026 по 25.05.2026 (7 недель 1 день)

### **Методические материалы.**

Основой организации работы с детьми по данной программе является следующая система дидактических принципов:

Принцип психологической комфортности: создается образовательная среда, обеспечивающая снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса.

Принцип комплексности: тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического контроля).

Принцип вариативности: вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определённых задач подготовки.

Принцип доступности.

Принцип систематичности и последовательности.

Принцип воспитывающего обучения (активность, наглядность).

Принцип прочного усвоения знаний, умений и навыков.

Принцип индивидуального подхода.

Принцип сознательности и активности.

Методы обучения:

1. Методы организации учебной работы (словесные, наглядные, практические, репродуктивные проблемно-поисковые).

2. Методы стимуляции и мотивации (требование-совет, требование-доверие, просьба, условие, поощрение, замечание, соревнование).

3. Методы преподавания (объяснительный, объяснительно - побуждающий, инструктивно-практический).

4. Методы учения (исполнительный, репродуктивный, продуктивно-практический, репродуктивно-поисковый).

Методы организации занятия по хореографии:

- метод комбинированных движений, переходящих в небольшие учебные этюды;

- метод расклада, обуславливающийся следующими задачами:

- проработка и закрепление пройденного программного материала;

- раскрытие индивидуальности кружковца через творческое самовыражение;

- создание хореографических композиций;

- выявление и развитие способностей среди участников самодеятельного ансамбля, развитие техничности.

- метод повторения;

- метод коллективного творчества;

- метод объяснения;

- метод ускорения замедления;



- метод заучивания;
- метод многократного повторения всевозможных движений.

### **Формы аттестации /контроля и оценочные материалы**

Текущий контроль и промежуточная аттестации служат основным средством обеспечения в учебно-воспитательном процессе обратной связи между педагогом и обучающимися, необходимой для стимулирования их работы и совершенствования методики преподавания.

Текущий контроль и промежуточная аттестации позволяют оценить совокупность знаний и умений, а также степень сформированности предметных, метапредметных, личностных результатов.

Формы текущего контроля определяются календарно-тематическим планом, форма промежуточной и итоговой аттестаций - учебным планом программы.

К формам текущего контроля относятся: собеседование, выполнение экзерсисов, творческий показ, концерт и др. Эффективность занятий определяется диагностикой по следующим критериям: постановка корпуса, координация движений, гибкость, выносливость, чувство ритма, характер исполнения, познавательная активность. Форма промежуточной и итоговой аттестаций - отчётный концерт. В качестве промежуточной (итоговой) аттестации могут быть засчитаны результаты конкурсов, фестивалей, показательных выступлений.

Структура фонда оценочных средств включает:

- перечень предметных, метапредметных, личностных результатов с указанием этапов их формирования в процессе освоения программы;
- описание показателей и критериев оценивания результатов на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;

Критериями оценки является определенный набор умений, знаний и навыков, которые должен получить каждый обучающийся в процессе реализации программы, зависит от возрастной группы и этапа освоения программы. Критерии определяются исходя из планируемых результатов.

Основными критериями оценки освоения программного материала остаются результаты участия в хореографических фестивалях и конкурсах разных уровней.

### **Список литературы**

#### **Нормативно-правовые документы:**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ).
2. Федеральный Закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р.
5. Указ Президента Российской Федерации от 07 мая 2024 года № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» и на перспективу до 2036 года и на перспективу до 2036 года».
6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм».
9. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок).
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
13. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. №882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

14. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
15. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).
16. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).
17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/ 04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».
18. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
19. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».
20. Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования муниципального округа Заречный Свердловской области «Центр детского творчества».

### **Список литературы для педагога**

1. Адеева, Л.М. Пластика. Ритм. Гармония: самостоятельная работа учащихся для приобретения хореографических навыков: учебное пособие. - СПб.: Композитор; Санкт-Петербург, 2006. - 51с.
2. Антропова, Л.В. Организация практики - важный фактор в формировании специалиста-хореографа // Хореографическое образование: современное состояние, тенденции развития: материалы обл. науч.-практ. конф., 15-16 апр.2008г. - Орел: ОГИИК, 2008. - С.66-69.
3. Антропова, Л.В. Развитие выразительности в процессе обучения хореографическому искусству // Образование и общество. - 2011. - №4. - С.121-124.

4. Базарова, Н.П. Азбука классического танца. Первые три года обучения: учебное пособие / Н.П. Базарова, В.П. Мей. - СПб.: Лань, 2006. - 240с.
5. Базарова, Н.П. Классический танец: Методика четвертого и пятого года обучения. - Л.: ИСКУССТВО, 1984. - 199с.
6. Барышникова, Т. Азбука хореографии. - М.: Айрис-Пресс, 2000. - 263с.
7. Белкин, А.С. Основы возрастной педагогики: учебное пособие. - М.: Академия, 2000. - 192с.

### **Список литературы для детей**

- 1.Н.И. Бочкарева «Развитие творческих способностей детей на уроках ритмики и хореографии» - Кемерово: КГИИК,1996
2. Барышникова Т., Азбука хореографии. – СПб.: 1996. – 256
- 3.Е. Горшкова О музыкальном творчестве в танце. – Дошкольное воспитание, 1991. – №12.
- 4.Ваганова, А. Я. Основы классического танца: моногр. / А.Я. Ваганова. - М.: Лань, 2000. - 192 с.
- 5.Никитина, Н. Сост. В классе хореографии. Хрестоматия концертмейстера / Н.Сост. Никитина. - Москва: Машиностроение, 2016. - 817 с.
- 6.Панорама развлечений Парижа. - М.: LudovicBaschet, editeur, 2008. - 917 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849222

Владелец Петунина Галина Федоровна

Действителен с 08.08.2025 по 08.08.2026