

Муниципальное бюджетное  
учреждение дополнительного образования  
«Центр развития творчества «Уголек»»

РАССМОТРЕНА  
на заседании  
методического совета

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического  
совета

УТВЕРЖДАЮ  
Директор

МБУ ДО  
«Центр развития  
творчества

Протокол № 5  
от 17.05.2021

Протокол № 4  
от 17.05.21



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СТУДИЯ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА ХИП-ХОП  
"ENERGY"  
(2-АЯ РЕДАКЦИЯ)**

**Возраст учащихся: 11–15 лет**

**Срок реализации программы: 2 года**

**Разработчик:**  
Стефанюк Павел Петрович,  
педагог дополнительного образования

г. Новокузнецк  
2021

Танцы в стиле Хип-хоп позволяет танцору максимально выразить себя через естественные движения. Занятия hip-hop подходят подвижным детям, которым нужно выплеснуть энергию, и в то же время помогают сдержанным ребятам раскрепоститься, раскрыться на танцполе и в жизни. Так же данное направление помогает ребёнку возможно раскрыть свой талант в танцевальном искусстве. Родителям важно знать: посещая занятия хип-хоп, дети не только постигают основы hip-hop-хореографии и сценического мастерства, но и учатся эмоционально расслабляться, становятся более открытыми, начинают свободно общаться со сверстниками и чувствуют себя непринужденно в коллективе и жизни. Чтобы поощрять ребят и поддерживать их стремление расти, внутри студии будут организовываться соревнования, батлы, проводиться подготовка учащихся к танцевальным фестивалям.

## **КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

### **Пояснительная записка**

**Направленность программы** – художественная.

**Уровень освоения содержания программы** – базовый.

#### **Нормативное обеспечение**

- Конституция Российской Федерации.
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с последующими изменениями и дополнениями.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.12.2019 N 56722).
- СанПиН 2.1.3684-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию территорий городских и сельских поселений, к водным объектам, питьевой воде и питьевому водоснабжению, атмосферному воздуху, почвам, жилым помещениям, эксплуатации производственных, общественных помещений, организации и проведению санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 3);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г.№ 28);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 2 декабря 2019 г. N 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды».
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996-р)».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной

политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования ЦРТ «Уголёк».
- Правила внутреннего трудового распорядка МБУ ДО ЦРТ «Уголёк».

**Актуальность программы** характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области современной хореографии. Танец и музыка, связанные между собой, играют огромную роль в жизни любого человека, а особенно ребенка. Это его первые творческие шаги на пути к искусству танца, расширение его кругозора и мировосприятия. Именно в этом возрасте занятия танцами жизненно необходимы ребенку не только для развития и становления гармоничной личности, но и в целях его приобщения к здоровому образу жизни. Ребенок и подросток может и способен проявить максимум своих потенциальных способностей, полностью раскрыться эмоционально, что очень важно для него в период становления личности. И удивительное, разнообразное искусство танца предоставляет ему для этого огромные возможности. Танец, в свою очередь, является многогранным инструментом комплексного воздействия на личность ребенка, в том числе, закладывает основы здорового образа жизни, способствует развитию мышечной выразительности тела; формирует фигуру и осанку; устраняет недостатки физического развития; укрепляет здоровье; обладает важной компенсаторной арт-терапевтической функцией, развивает творческие способности детей (внимание, мышление, воображение, фантазию). Программа востребована учащимися, в связи с этим разработана вторая редакция более расширенного содержания.

**Отличительные особенности:** при разработке первой редакции программы были рассмотрены программы следующих авторов: Рабочая программа внеурочной деятельности «Танцы. Хип-хоп» учителя начальных классов. Шириновой Анастасии Андреевны, Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области хореографического искусства по предмету «Хип-хоп» (ГБУДО г. Москвы "ДШИ "Исток") каждая из этих программ составлена на основе личного опыта так не существует методической базы по данному стилю танцев. Программа составлена на основе личного опыта и опираясь на материалы изученных программ.

Вторая редакция программы включает актуализированную нормативную базу, расширенное содержание в виде второго года обучения и плана воспитательной работы.

#### **Адресат программы.**

Программа рассчитана для детей 11-15 лет. Набор детей осуществляется по принципу добровольности, на основании справки о здоровье ребенка. Количественный состав группы 7 -13 человек.

**Объем и срок освоения программы.** Программа рассчитана на 2 года обучения. Общее количество учебных часов – 432 часов.

**Форма обучения** Основной формой обучения является занятие. Вспомогательными формами являются репетиции и концерты.

**Режим занятий:** занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (академический 1 час 45 минут). занятия проводятся без перемен, так как занятия включают в себя активную смену видов деятельности.

**Цель программы:** Приобщение учащихся к танцевальному искусству, через знакомство с эстетической и танцевальной культурой «Хип-хоп».

#### **Задачи:**

- Обучить приемам базовых техник стилей танца, таких как hip-hop, house, locking, popping, jazz-funk, choreo, развивать интерес к Hip Hop культуре, к танцу, музыке в целом.

- Развивать физические данные: гибкость, растяжка.
- Формировать ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни.
- Способствовать получению опыта публичных выступлений на различных сценических площадках, умению транслировать танцевальный опыт, владеть способами презентации себя и своей деятельности.
- Воспитывать нравственные качества личности такие как: доброжелательность, ответственность, сила воли, отзывчивость, уважение к себе и другим.

**Учебный план**  
**ДООП Студии современного танца Хип-хоп «Energy»**  
**1 год обучения (216ч)**

№	Название разделов и тем программы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. ТБ, ПДД. Особенности «Хип-хоп» культуры.	4	2	2
2.	Развитие физики тела	10	5	5
3.	Основные стили Хип-хопа	62	12	50
4.	Базовые движения Хип-хопа	60	20	40
5.	Импровизация	30	5	25
6.	Батлы	20	5	15
7.	Постановка номеров	28	0	28
8.	Итоговое занятие.	2	0	2
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>49</b>	<b>167</b>

**Содержание ДООП Студии современного танца Хип-хоп «Energy»**

**1. Вводное занятие. ТБ, ПДД. Особенности «Хип-хоп» культуры.**

**Теория:** Правила техники безопасности. Санитарно-гигиенические требования. Основы ЗОЖ, гигиены. Профилактика травматизма. Введение в программу. Планирование деятельности на год, особенности «Хип-хоп» культуры история её появления.

**Практика:** Игры на знакомство, упражнения на способность воспринимать «Хип-хоп» музыку.

**2. Развитие физики тела**

**Теория:** Правило и техника выполнения упражнения на развитие выносливости, постановка корпуса, упражнения на гибкость.

**Практика:** Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса, упражнения на укрепление позвоночника, упражнения на укрепление мышц бедер, ног, стоп. упражнения на развитие выносливости, показ педагогом, выполнение, индивидуальная проверка. Разминки на каждом занятии

**3. Основные стили Хип-хопа.**

**Теория:** Правило и техника выполнения упражнений (Old school, Grooving, House, Breakdancs, LA Style, Krump, C-Walk Kingdom, «Изоляция», «Противодвижение») Основные принципы «Хип-хоп» батла, история появления .

**Практика:** Базовые танцевальные шаги. Постановка корпуса, позиции ног, рук в Хип-хоп танце. Понимание «Groove», как основы хип-хоп танца.на развитие «Грува». Основные виды грува: «Баунс» (вниз и вверх), «Рок» (кач корпусом вперед-назад или в стороны) и т.д.Разучивание основной базы танцевальных движений в каждом из стилей, Упражнения на движения в соответствии с разнообразным характером музыки. Разучивание танцевальных связок. (Old school, Grooving, House, Break-dancs, LA Style, Krump, C-Walk Kingdom, «Изоляция», «Противодвижение») показ педагогом, выполнение, индивидуальная проверка.

**4. Базовые движения Хип-хопа.**

**Теория:** Правила и техника выполнения упражнений (Smurf – Prep, The Wop, Cabbage patch, The Fila, Happy Feet, Al Bee, Skeeter Rabbit, Reebok, basic step, Train, cross-walk, Skating, farmer, happy feet, Slow Motion, Puppert, Animtion, Tic-tac-toe, Jack in the box.)

**Практика:** Разучивание базовых движений Хип-хопа (Smurf – Prep, The Wop, Cabbage patch, The Fila, Happy Feet, Al Bee, Skeeter Rabbit, Reebok, basic step, Train, cross-walk, Skating, farmer, happy feet, Slow Motion, Puppet, Animation, Tic-tac-toe, Jack in the box.) показ педагогом, выполнение, индивидуальная проверка. Основные контрасты в хип хопе: Скорость (медленная-средняя-быстрая) Части тела (голова, руки, ноги и т.д.) Амплитуда (широкие и узкие движения) Положение в пространстве (перемещения, на месте) Характер движений (плавные-четкие) Эмоциональность (без эмоций-с использованием мимики и жестов) Сила (расслабленный танец – обычный, средний – максимальный выплеск энергии) Мягкость и жесткость в движениях.

### 5. Импровизация

**Теория:** Правила импровизации. Повторение техники безопасности при выполнении элементов Хип-хопа.

**Практика:** Упражнения на развитие импровизации: Танец – настроение. "КВАДРАТ" - представляем, что на полу нарисован квадрат. Мы можем наступать только на его вершины. Делаем это самыми разными способами. На основе БАЗОВОГО ШАГА. Берём один или несколько Базовых Шагов и делаем максимальное количество разных вариантов - меняем скорость, направление, ритм, высоту движений, добавляем повороты и получаем танец! Представление различных телесных ощущений – холод, жара, озноб, голод и т.д. Не выпадая из грува трека, станцевать только одной рукой, ногой, только грудной клеткой, тазом, коленями (и любые другие части тела). Зафиксировать себя в каком-то неудобном положении и станцевать так. Упражнения на развитие чувства ритма. Развитие музыкальности. Упражнения на развитие координации: Одновременная работа разных частей тела, работа частями тела в разных скоростях, самостоятельная проработка выученных связок в другую сторону. Свободный танец на заданные темы.

### 6. Батлы

**Теория:** Правила батлов. Просмотр лучших батлов Хип-хопа.

**Практика:** Выполнение изученных упражнений в батле.

### 7. Постановка номеров

**Практика:** Разучивание, повторение танцевально-музыкальных композиций (Krump, C-Walk, LA Style.) внедрение изученных движений в танцевальный номер, выступление перед родителями на открытых уроках и участие в конкурсах и концертах. (По возможности)

### 8. Итоговое занятие

Открытое занятие с приглашением родителей и демонстрацией лучших номеров.

**Учебный план**  
**ДООП Студии современного танца Хип-хоп «Energy»**  
**2 год обучения**  
**(216ч)**

№	Название разделов и тем программы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. ТБ, ПДД. Особенности «Хип-хоп» культуры.	4	2	2
2.	Развитие физики тела	5	2	3
3.	Основные стили Хип-хопа	30	5	25
4.	Базовые движения Хип-хопа	20	5	15
5.	Импровизация	62	12	50
6.	Батлы	60	20	40
7.	Постановка номеров	33	0	33
8.	Итоговое занятие.	2	0	2
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>46</b>	<b>170</b>

## Содержание ДООП Студии современного танца Хип-хоп «Energy»

### 1. Вводное занятие. ТБ, ПДД. Особенности «Хип-хоп» культуры.

**Теория:** Правило техники безопасности. Санитарно-гигиенические требования. Основы ЗОЖ, гигиены. Профилактика травматизма Планирование деятельности на год, повторение особенностей истории хип-хоп культуры. Повторение особенностей Хип-хоп культуры изученной на первом году обучения.

**Практика:** Игры на коммуникацию и взаимодействие.

### 2. Развитие физики тела

**Теория:** Повторение Правил и техник выполнения упражнений изученных на первом году обучения на развитие выносливости, постановку корпуса, упражнения на гибкость.

**Практика:** Самостоятельная работа в группах над упражнениями на укрепление мышц спины и брюшного пояса, упражнения на укрепление позвоночника, упражнения на укрепление мышц бедер, ног, стоп. упражнения на развитие выносливости. Групповые разминки на каждом занятии.

### 3. Основные стили Хип-хопа.

**Теория:** Повторение Правил и техник выполнения упражнений изученных на первом году обучения таких как (Old school, Grooving, House, Breakdancs, LA Style, Krump, C-Walk Kingdom, «Изоляция», «Противодвижение») Индивидуальная практика «Хип-хоп» батла.

**Практика:** Индивидуальная отработка постановки корпуса, позиции ног, рук в Хип-хоп танце. Импровизация в «Groove», как основы хип-хоп танца. Основные виды грува: «Баунс» (вниз и вверх), «Рок» (кач корпусом вперёд-назад или в стороны) и т.д. Самостоятельное повторения основной базы танцевальных движений в каждом из стилей. Работа в группах над танцевальными связками в стиле (Old school, Grooving, House, Break-dans, LA Style, Krump, C-Walk Kingdom, «Изоляция», «Противодвижение») индивидуальная проверка.

### 4. Базовые движения Хип-хопа.

**Теория:** Повторение Правил и техник выполнения упражнений изученных на первом году обучения (Smurf – Prep, The Wop, Cabbage patch, The Fila, Happy Feet, Al Bee, Skeeter Rabbit, Reebok, basic step, Train, cross-walk, Skating, farmer, happy feet, Slow Motion, Puppet, Animtion, Tic-tac-toe, Jack in the box.)

**Практика:** Импровизация с использованием движений (Smurf – Prep, The Wop, Cabbage patch, The Fila, Happy Feet, Al Bee, Skeeter Rabbit, Reebok, basic step, Train, cross-walk, Skating, farmer, happy feet, Slow Motion, Puppet, Animtion, Tic-tac-toe, Jack in the box.) , выполнение, индивидуальная проверка.

### 5. Импровизация

**Теория:** Повторение правил и техники импровизации. Повторение техники безопасности при выполнении элементов Хип-хопа.

**Практика:** Индивидуальная импровизация с использованием знаний первого года обучения: Танец – настроение. "КВАДРАТ" - представляем, что на полу нарисован квадрат. Мы можем наступать только на его вершины. Делаем это самыми разными способами. На основе БАЗОВОГО ШАГА. Берём один или несколько Базовых Шагов и делаем максимальное количество разных вариантов - меняем скорость, направление, ритм, высоту движений, добавляем повороты и получаем танец! Представление различных телесных ощущений – холод, жара, озноб, голод и т.д. Не выпадая из грува трека, станцевать только одной рукой, ногой, только грудной клеткой, тазом, коленями (и любые другие части тела). Зафиксировать себя в каком-то неудобном положении и станцевать так. Упражнения на развитие чувства ритма. Развитие музыкальности. Упражнения на развитие координации: Одновременная работа разных частей тела, работа частями тела в разных скоростях, самостоятельная проработка выученных связок в другую сторону. Свободный танец на заданные темы.

### 6. Батлы

**Теория:** Повторение правил и техники батлов. Просмотр лучших батлов Хип-хопа.

**Практика:** Индивидуальная импровизация в батле с использованием всей базы упражнений первого года обучения.

### 7. Постановка номеров

**Практика:** Разучивание, повторение танцевально-музыкальных композиций дополнение новых связок (Krump, C-Walk, LA Style.) внедрение новых изученных движений в танцевальный номер, выступление перед родителями на открытых уроках и участие в конкурсах и концертах.

И на мероприятиях разного уровня.

**8. Итоговое занятие:** Открытое занятие с приглашением родителей и демонстрацией лучших номеров.

### **Планируемые результаты базового уровня:**

По окончании обучения учащиеся:

- исполняют номера и умеют импровизировать применением приемов базовых техник стилей танца hip-hop, house, locking, popping, jazz-funk, choreo;
- демонстрируют интерес к Hip Hop культуре, к танцу, музыке в целом
- имеют более развитые, чем в начале обучения физические данные: гибкость, растяжка;
- демонстрируют ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни;
- имеют опыт публичных выступлений на различных сценических площадках, способны транслировать танцевальный опыт, владеют способами презентации себя и своей деятельности.
- на занятиях демонстрируют доброжелательность, ответственность, силу воли, отзывчивость, уважение к себе и другим.

## **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **Календарно-тематический график**

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	1, 2	216	36	216	3 раза в неделю по 2 часа

### **Условия реализации программы.**

Занятия по программе проходят в танцевальном зале, оснащенном зеркалами, хореографическими станками. Стены кабинета выкрашены водоэмульсионными, пожаропрочными красителями, потолок побелен, на полу линолеум. В кабинете есть система вентиляции, свет, батарея.

**Материально-техническое обеспечение:** ноутбук с выходом в Интернет, колонки. Костюмы для концертных номеров, специальная форма и обувь (индивидуально).

### **Формы аттестации и контроля.**

Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: контрольных уроках, зачетах, концертах, конкурсах.

**Оценочные материалы.** Лист оценки совокупных достижений. (Приложение 1)

- метод сенсорного восприятия - прослушивание аудиозаписей;
- словесный метод - рассказ нового материала; беседа о коллективах, успешных танцовщиках и. т. д.; дискуссия о прошедшем выступлении на концерте;
- наглядный метод - личный пример педагога, так как невозможно объяснить словами движение, не показав его правильного исполнения;
- практический метод - самый важный, это тренировка упражнений на середине зала, репетиции;
- метод стимулирования деятельности и поведения - соревнование, поощрение.

## План воспитательной работы детского объединения

№	Дела, события, мероприятия	Место проведения	Время проведения	Ответственные
<b>Модуль «Общие дела»</b> (на уровне творческого объединения, объекта, Центра, с учетом ДЕД РДШ)				
1	Беседа с учащимися посвящённая «1 сентября»	МБУ ДО ЦРТ «Уголек»	Сентябрь	Стефанюк.П.П
2	Съемка клипа в зале в честь международного дня танцев.	МБУ ДО ЦРТ «Уголек»	Апрель	Стефанюк.П.П
3	Отчётный концерт	МБУ ДО ЦРТ «Уголек»	Май	Стефанюк.П.П
<b>Модуль «Добровольческая о общественно-значимая деятельность»</b>				
1	Видео поздравление с Новым годом	чат в WhatsApp	конец декабря	Стефанюк.П.П
2	Поздравление с 8 марта	чат в WhatsApp	март	Стефанюк.П.П.
<b>Модуль «Работа с родителями»</b> (ну уровне т.о – собрания, ведение чатов, на индивидуальном уровне – адресное консультирование)				
1	Родительское собрание	Очно или онлайн	сентябрь	Стефанюк.П.П
2	Ведение чата для родителей, рассылка актуальной информации	чат в WhatsApp	Еженедельно сентябрь-июнь	Стефанюк.П.П
3	Общение с родителями на индивидуальном уровне – адресное консультирование	чат в WhatsApp	-	Стефанюк.П.П.



## Список литературы

1. Шарова, Н.И. Детский танец. / Н.И. Шарова. - Санкт-Петербург, 2011-64с (Офсет). ISBN 978-5-8114-1174-0 – Текст : непосредственный
2. Базарова, Н.П. Азбука классического танца: учебник [для высших учебных заведений] /Н. П. Базарова, В. П. Мэй. – Санкт-Петербург, 2006-272с. (Офсет). ISBN 978-5-8114- 0658-6 – Текст : непосредственный.
- 3.Ширинова А.А. Рабочая программа внеурочной деятельности «Танцы Хипхоп». 2016.- URL:<https://multiurok.ru/files/rabochaia-proghramma-vnieurochnoi-dieiatiel-no152.html>.(30.08.2020).
4. Horeograf.com - Все для хореографов и танцоров [Электронный ресурс]: сайт. - Режим доступа <http://www.horeograf.com> (дата обращения 30.08.2020).

## Лист оценки совокупных достижений

Месяц	Конкурс (место)	Мероприятие