

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ «ПЕРСПЕКТИВА»

РАССМОТРЕНО
На заседании
педагогического совета
МБУ ДО «ЦО
«Перспектива»
Протокол № 3 от
05.06.2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ЦО
«Перспектива»
_____ С.В.
Антонюк
Приказ № 27
«07» июня 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОСНОВЫ ХИП-ХОПА»
Танцевальный эстрадно-спортивный клуб «МЕГАМИКС»
Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации программы: 2 года
Направленность программы: художественная
Уровень программы: базовый
Форма реализации: очная**

Автор-составитель:
Ганькина Светлана Николаевна,
педагог дополнительного образования

г. Зеленогорск
2024 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ		Стр.
Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы		3-17
1.1. Пояснительная записка		3-4
1.2. Цель и задачи		5-6
1.3. Содержание программы:		7-17
1.3.1. Учебные планы 1, 2, 3 годов обучения		7-9
1.3.2. Содержание программы		9-15
1.4. Планируемые результаты		16-17
Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий программы		18-24
2.1 Календарный учебный график		18
2.2. Условия реализации:		19-24
2.2.1. Материально-техническая база		19
2.2.2. Информационное обеспечение		19
2.2.3. Кадровое обеспечение		19
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы		20-21
2.4. Приложение: методическое обеспечение		22-24

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка.

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы хип-хопа» разработана с учетом:

– Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);

– Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

– Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

– Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

– Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Лицензии на осуществление образовательной деятельности;

– Устава МБУ ДО «ЦО «Перспектива»;

– Положения об организации деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Программа имеет **художественную направленность**, уровень освоения программы – **базовый**.

Занятия проводятся в хореографическом классе, оснащенном необходимым оборудованием в МБУ ДО «ЦО «Перспектива» по адресу ул. Комсомольская, д. 17.

Актуальность и новизна программы.

Программа отражает разнообразие репертуара, его направленность, а также возможность индивидуального подхода к каждому учащемуся. В процессе реализации программы обучающиеся получают первичные умения исполнения сценического репертуара на сцене концертного зала МБУ ДО «ЦО «Перспектива», в выступлениях в рамках культурных мероприятий города, на участие в фестивалях, смотрах и конкурсах. Сценическая практика учащихся организуется и планируется на основании плана работы МБУ ДО

«ЦО «Перспектива». К освоению программы допускаются дети не имеющих ОВЗ.

Программа включает в себя воспитательную работу, которая является неотделимой, тонко вплетенной в содержание деятельности на всех этапах реализации программы.

Отличительной особенностью ДООП «Основы хип-хопа» является неразрывная связь с программой «Основы хип-хопа. Хорео». Преемственность этих программ обусловлена многоаспектным и непрерывным процессом обучения ребёнка исполнительскому мастерству, имеющим общие и специфические цели для каждого возрастного периода.

Адресат программы. На программу зачисляются обучающиеся в возрасте 5-7 лет. Количество обучающихся в группе – 12-20 человек.

Набор осуществляется на добровольной основе через заявочную компанию в АИС «Навигатор дополнительного образования Красноярского края». Зачисление проходит на основании письменного заявления родителей (законных представителей, опекунов)

Срок реализации программы - 2 года.

Формы обучения и режим занятий. Программа рассчитана на 72 учебных часа в 1 год обучения и 144 учебных часа в год во 2 обучения. В соответствии с учебным планом Центра дополнительного образования «Перспектива» занятия проводятся: в 1 год 1 раз в неделю, во 2 год 2 раза в неделю продолжительностью 2 академических часа по 30 минут с перерывом 10 минут. Формы организации деятельности обучающихся на занятиях – групповая и индивидуальная.

1.2 Цель и задачи программы.

Развитие творческих способностей обучающихся, через знакомство со стилями хип-хопа.

Программа обучение построена по принципу «спирали», с постепенным усложнением материала. На первом году обучения дети знакомятся со стилями, а на следующий год обучения педагог возвращается к пройденному материалу на более высоком уровне и т.д.

Задачи программы на I году обучения:

обучающие:

- обучать общеразвивающим двигательным умениям и навыкам;
- формировать необходимые базовые понятия;

развивающие:

- развивать мышление, внимание, память, фантазию детей;
- учить детей владеть телом через изучение спортивно-танцевальных направлений хореографии;

воспитательные:

- воспитывать художественный вкус и артистичность;
- учить позитивно общаться в группе;
- формировать интерес к здоровому образу жизни.

Задачи программы на II году обучения:

обучающие:

- формировать профильные компетентности и навыки в стилях направлениях хип-хопа;
- обучение основам танца и каждого стиля отдельно;

развивающие:

- расширять кругозор обучающихся;
- развить чувство ритма;

воспитательные:

- воспитывать целеустремленности ребенка, силу воли и характера, умения добиваться цели.

Предлагаемые в программе средства обучения подобраны с учётом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- принципах обучения (индивидуальность, доступность, преемственность, результативность);

- формах и методах обучения (активные методы дистанционного обучения, дифференцированное обучение, занятия, конкурсы, соревнования, экскурсии, походы и т.д.);
- методах контроля и управления образовательным процессом (тестирование, анализ результатов конкурсов, соревнований и др.).

1.3 Содержание программы

1.3.1 Учебный план

I год обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Форма аттестации
		Тео-рия	прак-тика	всего	
1. Блок. Тема: основы физической подготовки.		4	12	16	
1	Инструкция по правилам поведения в центре образования «Перспектива» (вводный инструктаж). Знакомство с основами физической подготовки.	0,5	1,5	2	Текущий
2	История хип-хоп танца и его стилей. Изучение комплекса разминки	0,5	1,5	2	Текущий
3	Закрепление комплекса разминки	0,5	1,5	2	Текущий
4	Элементы гимнастики и акробатики	0,5	1,5	2	Текущий
5	Закачка, растяжка, упражнения на полу	0,5	1,5	2	Текущий
6	Акробатика	0,5	1,5	2	Текущий
7	Кувьрки	0,5	1,5	2	Текущий
8	Перевороты	0,5	1,5	2	Текущий
2. Блок. Тема: Изучение базы стиля хип-хоп		9	27	36	
9	Ходьба: простой шаг в разном темпе и характере. Смёрф	0,5	1,5	2	Текущий
10	Бег и прыжки в сочетании по принципу контраста. Прэп	0,5	1,5	2	Текущий
11	Притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой. Воп	0,5	1,5	2	Текущий
12	Топающий шаг, выставление ноги перед собой. Кэбэч пэч	0,5	1,5	2	Текущий
13	Топающий шаг, выставление ноги сзади себя. Флава	0,5	1,5	2	Текущий
14	Подъём колена к груди. Хэппи фит	0,5	1,5	2	Текущий
15	Постановка «точек» руками. Ал би	0,5	1,5	2	Текущий
16	Рибок. Скитер Ребит	0,5	1,5	2	Текущий
17	Открытое занятие	0,5	1,5	2	Промежуточная аттестация
18	Ранинг мэн	0,5	1,5	2	Текущий
19	Пати машин (Спанч Боб)	0,5	1,5	2	Текущий
20	Роджер Рэбит	0,5	1,5	2	Текущий
21	Стив Мартин	0,5	1,5	2	Текущий
22	Барт Симпсон	0,5	1,5	2	Текущий
23	Пеппер сит	0,5	1,5	2	Текущий
24	Бруклин	0,5	1,5	2	Текущий
25	Батерфлай	0,5	1,5	2	Текущий
26	БК баунс	0,5	1,5	2	Текущий
3. Блок. Тема: Изучение стиля брейк		2	6	8	
27	Топрок. Гоу-даун	0,5	1,5	2	Текущий
28	Футворк	0,5	1,5	2	Текущий
29	Фриз	0,5	1,5	2	Текущий
30	Пауэр мув	0,5	1,5	2	Текущий
4. Блок. Тема: Изучение стиля локинг		2	10	12	
31	Поинт. Ап энд лок	0,5	1,5	2	Текущий
32	Ристролл	0,5	1,5	2	Текущий
33	Файф. Лок	0,5	1,5	2	Текущий
34	Скуби Ду	0,5	1,5	2	Текущий
35	Открытое занятие	-	2	2	Итоговая аттестация
36	Заключительное занятие	-	2	2	Текущий
Всего часов:		29	115	144	

II год обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Форма аттестации
		Тео-рия	прак-тика	всего	
1. Блок. Тема: Базовые элементы гимнастики и акробатики		7	25	32	
1	Инструкция по правилам поведения в ЦО «Перспектива» (вводный инструктаж). Знакомство с основами физической подготовки.	0,5	1,5	2	Текущий
2	Знакомство с целью и задачами программы. Подвижные игры.	0,5	1,5	2	Текущий
3	История хип-хоп танца и его стилей. Изучение комплекса разминки.	0,5	1,5	2	Текущий
4	Элементы гимнастики.	0,5	1,5	2	Текущий
5	Элементы акробатики.	0,5	1,5	2	Текущий
6	Общая физическая подготовка.	0,5	1,5	2	Текущий
7	Ознакомление с элементами партерной гимнастики.	0,5	1,5	2	Текущий
8	Партерная гимнастика.	0,5	1,5	2	Текущий
9	Закачка, растяжка, упражнения на полу.	0,5	1,5	2	Текущий
10	Акробатика.	0,5	1,5	2	Текущий
11	Кувырки.	0,5	1,5	2	Текущий
12	Перевороты	0,5	1,5	2	Текущий
13	Упражнения для развития гибкости.	-	2	2	Текущий
14	Упражнения для стоп.	0,5	1,5	2	Текущий
15	Упражнения для развития растяжки.	-	2	2	Текущий
16	Упражнения для позвоночника.	0,5	1,5	2	Текущий
2. Блок. Тема: Базовые движения хип-хопа		8	28	36	
17	Марш стэп	0,5	1,5	2	Текущий
18	Кул джэй	0,5	1,5	2	Текущий
19	Моностери	0,5	1,5	2	Текущий
20	Кэбэч пэч со сменой позиции рук	0,5	1,5	2	Текущий
21	Атланта стомп	0,5	1,5	2	Текущий
22	Хэппи фит со сменой направления	0,5	1,5	2	Текущий
23	Альф	0,5	1,5	2	Текущий
24	Скитер Ребит со сменой позиций рук	0,5	1,5	2	Текущий
25	Рибок со сменой частоты ударов	0,5	1,5	2	Текущий
26	Ранинг мэн со сменой уровня	0,5	1,5	2	Текущий
27	Пати машин (Спанч Боб)	0,5	1,5	2	Текущий
28	Роджер Рэбит со сменой тэмпа	0,5	1,5	2	Текущий
29	Стив Мартин	-	2	2	Текущий
30	Барт Симпсон	0,5	1,5	2	Текущий
31	Майк Тайсон	0,5	1,5	2	Текущий
32	Чарлстон	0,5	1,5	2	Текущий
33	Батерфлай. Ву танг	0,5	1,5	2	Текущий
34	Открытое занятие	-	2	2	Промежуточная аттестация
3. Блок. Тема: Базовые движения брейка		8	28	36	
35	Стэп	0,5	1,5	2	Текущий
36	Кросс стэп	0,5	1,5	2	Текущий
37	Кик ит	0,5	1,5	2	Текущий
38	Кик стэп	0,5	1,5	2	Текущий
39	Кик аут	0,5	1,5	2	Текущий
40	Сальса стэп	0,5	1,5	2	Текущий
41	Кик энд твист	0,5	1,5	2	Текущий
42	Рокинг	0,5	1,5	2	Текущий

43	Уан стэп (подсечка)	0,5	1,5	2	Текущий
44	Сикс стэп	0,5	1,5	2	Текущий
45	Три стэп	0,5	1,5	2	Текущий
46	Ту стэп	0,5	1,5	2	Текущий
47	Фор стэп	-	2	2	Текущий
48	Файф стэп	0,5	1,5	2	Текущий
49	Си-Си	0,5	1,5	2	Текущий
50	Бэк спин	0,5	1,5	2	Текущий
51	Бэйби фриз	-	2	2	Текущий
52	Фриз на плече	0,5	1,5	2	Текущий
4. Блок. Тема: Базовые движения локинга		4	12	16	
53	Скубат	0,5	1,5	2	Текущий
54	Скубат ап	0,5	1,5	2	Текущий
55	Пэйс	0,5	1,5	2	Текущий
56	Дроп	0,5	1,5	2	Текущий
57	Сплит	0,5	1,5	2	Текущий
58	Фанки гитара	0,5	1,5	2	Текущий
59	Чикен	0,5	1,5	2	Текущий
60	Клэп	0,5	1,5	2	Текущий
5. Блок. Тема: Изучение стиля вакинг		5	19	24	
61	Петля вверх	0,5	1,5	2	Текущий
62	Тинкер	0,5	1,5	2	Текущий
63	Позировки руками	0,5	1,5	2	Текущий
64	Махи	0,5	1,5	2	Текущий
65	Ролл в сторону	0,5	1,5	2	Текущий
66	Ролл назад	0,5	1,5	2	Текущий
67	Ролл вперед	0,5	1,5	2	Текущий
68	Мах с опусканием на пол	0,5	1,5	2	Текущий
69	Петля вниз	0,5	1,5	2	Текущий
70	Позировки руками с добавлением позиций ног	0,5	1,5	2	Текущий
71	Открытое занятие	-	2	2	Итоговая аттестация
72	Заключительное занятие	-	2	2	Текущий
Всего часов:		32	112	144	

1.3.2 Содержание учебного плана программы

I год обучения

Основы физической подготовки (16 ч.)

Теория (4 часа): Знакомство с целью и задачами программы. Инструкция по правилам поведения в ЦО «Перспектива» и на каждом занятии по данной программе (вводный инструктаж). История хип-хоп танца и его стилях.

Выполнение тренировочных упражнений на полу и на гимнастических матах.

Практическая работа (12 часов): Знакомство с основами физической подготовки, подвижные игры, изучение комплекса разминки, элементы гимнастики и акробатики. Общая физическая подготовка (ОФП), партерная гимнастика (закачка, растяжка, упражнения на полу), акробатика (кувырки, перевороты)

Ознакомление с элементами партерной гимнастики:

- упражнения для укрепления мышечного корсета (пресс, руки, ноги, спина);

- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для стоп;
- упражнения для развития растяжки;
- упражнения для позвоночника.

Формы контроля: опрос, беседа, педагогическое наблюдение за правильностью выполнения.

Изучение стиля хип-хоп (36 ч.)

Теория (9 часов): хип-хоп танцы безусловно являются одним из наиболее популярных направлений в современной танцевальной культуре. Название этого танца переводится как «мелко прыгать», соответственно и сам танец характеризуется большим количеством разнообразных прыжков. В хип-хоп танцах движения тела полностью подчинены музыкальному биту, поэтому они могут быть мягкими и расслабленными или же наоборот резкими и агрессивными. Отличительным моментом хип-хоп танцев является то, что большинство используемых движений обращено в пол, поэтому ноги всегда немного расслаблены, а корпус посажен достаточно низко.

Практическая работа (27 часов): базовые элементы танцевальных движений, базовые движения Старой и Средней школы.

Разминка:

- упражнения для головы;
- упражнения для рук, кистей, и пальцев;
- упражнения для плеч;
- упражнения для корпуса;
- упражнения для бёдер;
- упражнения для ног;
- постановка корпуса (кач, груз).

Базовые элементы танцевальных движений:

- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой;
- топающий шаг, выставление ноги перед собой;
- топающий шаг, выставление ноги сзади себя;
- подъём колена к груди;
- постановка «точек» руками.

Базовые движения Хип-хоп:

1. Старая школа

- Смёрф
- Прэп
- Воп

- Кэбэч пэч
- Флава
- Хэппи фит
- Ал би
- Скитер Ребит
- Рибок

2. Средняя школа

- Ранинг мэн
- Пати машин (Спанч Боб)
- Роджер Рэбит
- Стив Мартин
- Барт Симпсон
- Пеппер сит
- Бруклин
- Батерфлай
- БК баунс

Формы контроля: опрос, беседа, педагогическое наблюдение за правильностью выполнения.

Изучение стиля брейк (8 ч.)

Теория (2 часа): Брейк-данс — танцевальный стиль, известный своими сложными движениями. Техническое мастерство би-бойз и би-герлз достигло такого уровня, что в 2024 году в Париже пройдут соревнования по брейкингу, который впервые будет представлен на летних Олимпийских играх как отдельная дисциплина. Этот уличный стиль завязан на разнообразии и импровизации, но в то же время он строится на пяти основных видах движений.

Практическая работа (6 часов): В брейк-дансе выделяют следующие базовые движения:

1. Топрок — танцевальные движения, которые выполняются стоя. Этот элемент используют для растанцовки и демонстрации своего стиля.
2. Гоу-даун — движения, которые используют для перехода от топрока к танцевальным элементам на полу.
3. Футворк — движение, на котором руки брейкера выступают в качестве опоры, а фокус смещается на работу ног.
4. Фриз — замирание на несколько секунд во время танца для акцента на сильных долях в музыке.
5. Пауэр мув — силовые трюки, с помощью которых брейкеры придают телу вращение вокруг своей оси, балансируя при этом на руках, локтях, голове, спине или плечах.

Формы контроля: опрос, беседа, педагогическое наблюдение за правильностью выполнения.

Изучение стиля локинг (12 ч.)

Теория (2 часа): Локинг, или кэмпбеллокинг (англ. *Campbelllocking*) — это форма танцевального искусства, созданная Доном Кэмпбеллом в ночных клубах Лос-Анджелеса в начале 70-х годов XX в., которая включает импровизационные позиции — «замки» (locks). Сегодня локинг — фанковый стиль и уличный танец, ассоциируемый также с хип-хопом. Он основан на быстрых и четких движениях руками и кистями рук в сочетании с более мягкими движениями бедер и ног. Движения всегда амплитудны, ритмичны и тесно привязаны к музыке. Локинг ориентирован на представление, постоянное взаимодействие со зрителями, несёт в себе элементы клоунады.

Практическая работа (10 часов):

- поинт
- ап энд лок
- ристролл
- файф
- лок
- Скуби Ду

Формы контроля: опрос, беседа, педагогическое наблюдение за правильностью выполнения танцевальной композиции.

II год обучения

Базовые элементы гимнастики и акробатики (32ч.)

Теория (7 часов): Знакомство с целью и задачами программы. Инструкция по правилам поведения в ЦО «Перспектива» и на каждом занятии по данной программе (вводный инструктаж). История хип-хоп танца и его стилей.

Практическая работа (25 часов): Знакомство с основами физической подготовки, подвижные игры, изучение комплекса разминки, элементы гимнастики и акробатики. Общая физическая подготовка (ОФП), партерная гимнастика (закачка, растяжка, упражнения на полу), акробатика (кувырки, перевороты)

Ознакомление с элементами партерной гимнастики:

- упражнения для укрепления мышечного корсета (пресс, руки, ноги, спина);
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для стоп;
- упражнения для развития растяжки;
- упражнения для позвоночника.

Формы контроля: опрос, беседа, педагогическое наблюдение за правильностью выполнения.

Базовые движения хип-хопа (72 ч.)

Теория (18 часов): хип-хоп танцы безусловно являются одним из наиболее популярных направлений в современной танцевальной культуре. Название этого танца переводится как «мелко прыгать», соответственно и сам танец характеризуется большим количеством разнообразных прыжков. В хип-хоп танцах движения тела полностью подчинены музыкальному биту, поэтому они могут быть мягкими и расслабленными или же наоборот резкими и агрессивными. Отличительным моментом хип-хоп танцев является то, что большинство используемых движений обращено в пол, поэтому ноги всегда немного расслаблены, а корпус посажен достаточно низко.

Практическая работа (54 часов): базовые элементы танцевальных движений, базовые движения Старой и Новой школы.

Разминка:

- упражнения для головы;
- упражнения для рук, кистей, и пальцев;
- упражнения для плеч;
- упражнения для корпуса;
- упражнения для бёдер;
- упражнения для ног;
- постановка корпуса (кач, груз).

Базовые элементы танцевальных движений:

- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой;
- топающий шаг, выставление ноги перед собой;
- топающий шаг, выставление ноги сзади себя;
- подъём колена к груди;
- постановка «точек» руками.

Базовые движения Хип-хоп:

1. Старая школа

- Марш стэп
- Кул джэй
- Моностери
- Кэбэч пэч со сменой позиции рук
- Атланта стomp
- Хэппи фит со сменой направления
- Альф
- Скитер Ребит со сменой позиций рук

- Рибок со сменой частоты ударов

2. Средняя школа

- Ранинг мэн со сменой уровня
- Пати машин (Спанч Боб)
- Роджер Рэбит со сменой тэмпа
- Стив Мартин
- Барт Симпсон
- Майк Тайсон
- Чарлстон
- Батерфлай
- Ву танг

Формы контроля: опрос, беседа, педагогическое наблюдение за правильностью выполнения.

Базовые движения брейка (16 ч.)

Теория (4 часов): Брейк-данс — танцевальный стиль, известный своими сложными движениями. Техническое мастерство би-бойз и би-герлз достигло такого уровня, что в 2024 году в Париже пройдут соревнования по брейкингу, который впервые будет представлен на летних Олимпийских играх как отдельная дисциплина. Этот уличный стиль завязан на разнообразии и импровизации, но в то же время он строится на пяти основных видах движений.

Практическая работа (12 часов): В брейк-дансе выделяют следующие базовые движения:

1. Топрок — танцевальные движения, которые выполняются стоя. Этот элемент используют для растанцовки и демонстрации своего стиля.
2. Гоу-даун — движения, которые используют для перехода от топрока к танцевальным элементам на полу.
3. Футворк — движение, на котором руки брейкера выступают в качестве опоры, а фокус смещается на работу ног.
4. Фриз — замирание на несколько секунд во время танца для акцента на сильных долях в музыке.
5. Пауэр мув — силовые трюки, с помощью которых брейкеры придают телу вращение вокруг своей оси, балансируя при этом на руках, локтях, голове, спине или плечах.

Формы контроля: опрос, беседа, педагогическое наблюдение за правильностью выполнения.

Базовые движения локинга (16 ч.)

Теория (4 часа): Локинг, или кэмпбеллокинг (англ. *Campbelllocking*) — это форма танцевального искусства, созданная Доном Кэмпбеллом в ночных клубах Лос-Анджелеса в начале 70-х годов XX в., которая включает

импровизационные позиции — «замки» (locks). Сегодня локинг — фанковый стиль и уличный танец, ассоциируемый также с хип-хопом. Он основан на быстрых и четких движениях руками и кистями рук в сочетании с более мягкими движениями бедер и ног. Движения всегда амплитудны, ритмичны и тесно привязаны к музыке. Локинг ориентирован на представление, постоянное взаимодействие со зрителями, несёт в себе элементы клоунады.

Практическая работа (12 часов):

- Скубат
- Скубат ап
- Пэйс
- Дроп
- Сплит
- Фанки гитара
- Чикен
- Клэп

Формы контроля: опрос, беседа, педагогическое наблюдение за правильностью выполнения.

Изучение стиля вакинг (24 ч.)

Теория (5 часов): Название вакинга в буквальном переводе означает «махать руками». Одной из особенностей танца заключается в большом количестве движений руками. Вакинг появился в результате известным звездам эстрады, таким как Дайана Росс и Грета Гарбо. Именно повторение движений Греты Гарбо наложили самый значимый отпечаток на стилистику танца, и стали отправной точкой вакинга. К базовым движениям вакинга можно отнести некоторые элементы локинга. К ним относятся: выбросы рук и покачивание в сочетании с перемещением тела по танцполу, в основном влево и вправо, ускорения и замедления темпа танца, различные фиксации. Танцор вакинга совершает резкие движения, пытаясь сделать паузы на наиболее удачных позах, подчеркнув элегантность своего тела.

Практическая работа (19 часов):

- модельная походка
- позировки
- работа рук
- работа над импровизацией
- постановка танцевальных номеров

Формы контроля: опрос, беседа, педагогическое наблюдение за правильностью выполнения.

1.4 Планируемые результаты. I года обучения

Предметные.

К концу учебного года обучающиеся должны знать:

- ТБ и основы физической подготовки;
- Базовые движения хип-хопа;

уметь:

- выполнять комплекс общих развивающих упражнений (ОРУ);
- исполнять танцевальный номер на основе базовых движений хип-хопа с помощью педагога;

владеть:

- первичными знаниями терминологии хип-хопа.

Личностные.

Обучающиеся будут обладать следующими качествами:

- соблюдать нормы и правила поведения
- уважительно относиться к окружающим людям,
- отвечать за качество своей деятельности.

Метапредметные.

У обучающихся будут развиты:

- образное мышление,
- коммуникативные навыки и умение взаимодействия со сверстниками.

II года обучения

Предметные.

К концу учебного года обучающиеся должны знать:

- отличительные особенности стилей хип-хопа;

уметь:

- выполнять базовые элементы акробатики и гимнастики;
- исполнять танцевальный номер на основе базовых движений хип-хопа;

владеть:

- первичными навыками построения композиций на основе хип-хопа.

Личностные.

Обучающиеся будут обладать следующими качествами:

- взаимодействия в коллективе,
- способностью к самоорганизации и самооценке,
- самостоятельно принимать решение,

- корректировать собственную деятельность,
- отвечать за качество своей деятельности.

Метапредметные.

У обучающихся будут развиты:

- образное мышление,
- коммуникативные навыки и умение взаимодействия со сверстниками.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график.

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения итоговой аттестации
1	1 год обучения	4.09.2024	21.05.2025	36	72	144	2 раза в неделю по 2 академических часа	Промежуточная аттестация 25 декабря 2024 Итоговая аттестация 14 мая 2025

* Академический час = 30 мин., перемена = 10 минут.

* Праздничные дни по календарю.

* Занятия проводятся согласно расписания:

1 год обучения - в среду – 17 40 – 18 50 ч.

2.2 Условия реализации программы.

2.2.1 Материально-техническое обеспечение.

№ п/п	Наименование	Количество	Примечание
1.	Спортивный зал	-	С зеркалами
2.	Мат гимнастический	8 шт.	150 см. х 200 см.
3.	Музыкальный центр	1 шт.	-
4.	Скакалка резиновые	15 шт.	Длина 250 см.
5.	Обруч пластиковый	10 шт.	Диаметр 80 см.
6.	Обруч пластиковый	10 шт.	Диаметр 90 см.
7.	Мяч резиновый	15 шт.	Диаметр 15-18 см.
8.	Мяч теннисный	30 шт.	-
9.	Лента гимнастическая с палочкой	15 шт.	Длина ленты 4-5 м.
10.	Скамейка гимнастическая	8 шт.	Высота 40 см. длина 200 см.

** Каждый обучающийся по программе должен иметь сменную спортивную обувь (кеды или кроссовки) и спортивную форму.*

2.2.2 Информационное обеспечение

- Компьютер с выходом в интернет;
- CD-диски;
- флэш – накопители;
- электронные ресурсы:

1. Фитнес-аэробика как вид спорта – Студопедия. – [Электронный ресурс]. Дата обновления: 03.07.2015. URL: https://studopedia.ru/13_63180_fitness-aerobiki-kak-vida-sporta.html

2. История фитнеса. Как все начиналось: Лисицкая Т.С. – 2012. [Электронный ресурс]. Дата обновления: 12.03.2012. URL: <http://dream-and-dance.com/vosmoj-vypusk-maj-1987-goda-ritmicheskoy-gimnastiki.html>

2.2.3 Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается педагогами дополнительного образования с высшим образованием, специальность (квалификация): Хореография. Преподаватель, руководитель хореографического коллектива; Балетмейстер-педагог по специальности хореография.

2.3 Формы аттестации и оценочные материалы.

В процессе реализации Программы используются следующие виды и формы контроля:

Входной контроль-диагностика по критериям с целью определить стартовый уровень вокально-исполнительских навыков;

Текущий контроль – осуществляется на занятиях всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся:

- педагогическое наблюдение;
- мониторинг достижения обучающимися планируемых результатов;
- участие в мероприятиях и концертных программах;

Промежуточный контроль-проводится по критериям раз полугодие для определения уровня освоения программы.

Итоговый контроль-проводится в конце года по итогам выполнения программы в форме *отчетного концерта*.

Используются также формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- грамота, диплом;
- готовая работа;
- журнал посещаемости;
- портфолио;
- свидетельство (сертификат) и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- выступление в городских концертных программах, сетевых творческих проектах;
- участие в конкурсах различного уровня;
- отчетный концерт.

Предполагается три уровня освоения образовательной программы относительно степени проявления названных показателей у обучающихся:

І год обучения

Базовый уровень:

Обучающиеся

- владеют техникой выполнения общеразвивающих упражнений;
- знают движения хип-хопа.

Повышенный уровень:

Обучающиеся

- знакомы с техникой выполнения движений из базовых стилей хип-хопа;
- транслируют танцевальную постановку с помощью педагога.

Творческий уровень:

Обучающиеся

- имеют понятия о правильном исполнении базовых движений хип-хопа;
- участвуют в показательных выступлениях на итоговых занятиях.

II год обучения

Базовый уровень:

Обучающиеся

- имеют понятия о стилях хип-хопа;
- транслируют танцевальную постановку на итоговых занятиях.

Повышенный уровень:

Обучающиеся

- владеют техникой выполнения базовых элементов акробатики и гимнастики;
- участвуют в показательных выступлениях на итоговых занятиях.

Творческий уровень:

Обучающиеся

- умеют использовать различные движения хип-хопа в собственной постановке;
- выполняют композиции на показательных выступлениях и на конкурсах.

2.4 Методические материалы.

Основные методы, направленные на достижение цели и выполнение задач:

- *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, создание ситуации успеха.

Основная форма занятия – групповая. Чаще всего это комплексное занятие, включающее в себя изучение нового материала, повторение пройденного, а также творческие задания по актёрскому мастерству и импровизации.

Процесс обучения строится на 3-х основных этапах усвоения учебного материала:

- Ознакомительный; объяснение правил изучаемого упражнения, либо рассказ о сюжете нового танца; демонстрация упражнения, либо движения в правильном исполнении.
- Тренировочный; процесс самостоятельного осмысления движения или упражнения учащимся, затем работа над техникой исполнения и работа над синхронностью исполнения движений всеми участниками группы.
- Итоговый; использование полученных знаний, умений и навыков, участие в конкурсах и фестивалях, выступление на концертах.

Структура занятия.

Первая часть занятия (подготовительная):

- построение в несколько линий и поклон;
- разминка, растяжка, прыжки.

Вторая часть занятия (основная):

- упражнения, предусмотренные темой занятия;
- разучивание танцевальных комбинаций и номеров.

Третья часть занятия (заключительная):

- закрепление пройденного материала;
- разбор ошибок;
- поклон.

Воспитательная работа и массовые мероприятия

Мероприятие	Сроки
Открытие творческого сезона МАИС	октябрь
Участие в городских мероприятиях и праздниках, торжественных мероприятиях, посвященных календарю памятных и тематических дат РФ.	в течение года
Участие в благотворительных концертных программах и акциях	в течение года
Участие в дистанционном конкурсе «Шире круг»	ноябрь
Участие в фестивале на «Приз Деда Мороза»	декабрь
Участие в городском Новогоднем празднике	декабрь
Участие в юбилейных мероприятиях города и края	в течение года
Участие в творческих проектах в рамках сетевого взаимодействия с МБУ ДО «ДМШ»	в течение года
Отчетный концерт	май – июнь (в рамках открытия летних лагерей)

Взаимодействие педагога с родителями

№	Формы взаимодействия	Тема	Сроки
1	Личные встречи	по договоренности	в течение года.
2	Родительское собрание	организационное собрание	сентябрь
3	Собрание родительского комитета	планирование работы на год	сентябрь
4	Родительское собрание перед поездками на конкурс	решение организационных вопросов	в течение года
5	Собрание родительского комитета	итоги года	май
6	Родительское собрание	участие родителей в организации творческого отчетного концерта	май

Список литературы.

Для педагогов:

1. Детская аэробика: методика, базовые комплексы / С.В. Колесникова. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. - 157 с.: ил.
2. Ритмические упражнения, хореография и игры: Метод. пособие / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. - Москва: Дрофа, 2003. – 91
3. Лечебно-профилактический танец "ФИТНЕС-ДАНС": учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению "Педагогика" / Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина. - Санкт-Петербург : Детство-Пресс, 2007. - 375
4. Свободное движение и пластический танец в России [Текст] / Ирина Сироткина. - Москва: Новое лит. обозрение, 2011. - 319

Для обучающихся:

1. Самоучитель по танцам хип-хоп / Дарья Владимировна Нестерова. - Москва: АСТ [и др.], 2011. - 109
2. Всеобщая история танца: [античная хореография, карнавальное средневековье, балет Западной Европы, реформы великих хореографов, знаменитые танцовщицы и танцоры] / С. Н. Худеков. - Москва: Эксмо, 2009. - 606