

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ «ПЕРСПЕКТИВА»

РАССМОТРЕНО  
На заседании педагогического  
совета  
МБУ ДО «ЦО «Перспектива»  
Протокол от 05.06.2025 № 3

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО  
«ЦО «Перспектива»  
\_\_\_\_\_ С.В. Антонюк  
Приказ от 05.06.2025 № 52

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«БАЗОВЫЙ ХИП-ХОП»**

**Танцевальный коллектив «МЕГАМИКС»**

**Возраст обучающихся: 8-17 лет**

**Срок реализации программы: 3 года**

**Направленность программы: художественная**

**Уровень программы: базовый**

**Форма реализации: очная**

Автор-составитель:  
Ганькина Светлана Николаевна,  
педагог дополнительного образования

г. Зеленогорск  
2025 г.

	Стр.
<b>ОГЛАВЛЕНИЕ</b>	
<b>Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы</b>	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи	5
1.3. Содержание программы:	7
1.3.1. Учебные планы 1, 2, 3 годов обучения	7
1.3.2. Содержание программы	8
1.4. Планируемые результаты	14
<b>Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий программы</b>	
2.1 Календарный учебный график	16
2.2. Условия реализации:	17
2.2.1. Материально-техническая база	17
2.2.2. Информационное обеспечение	17
2.2.3. Кадровое обеспечение	17
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы	18
2.4. Приложение: методическое обеспечение	20

## **Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1 Пояснительная записка.**

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Базовый хип-хоп» разработана с учетом:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 28.12.2024) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р.);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступ. в силу с 01.03.2023);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред. от 21.04.2023);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письмо 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);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);
- Постановление 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.**

Данная программа предусматривает использование широкого арсенала физических упражнений для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени, направленных на укрепление мышечного корсета. Умение держать ритм, слышать музыку, самовыражаться. Улучшает эмоциональный фон обучающихся. Танец хип-хоп заставляет думать более оригинально, по новому. Здесь не существует творческих рамок. Ребенок любого возраста может проявить себя, раскрыть свой потенциал. Обучаясь по программе «Базовый хип-хоп», дети становятся более открытыми, уверенными в себе, учатся чувствовать, понимать, знать свое тело и свои физические способности. 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 «Базовый хип-хоп» является неразрывная связь с программой «Базовый хип-хоп. Хорео». Преемственность этих программ обусловлена многоаспектным и непрерывным процессом обучения ребёнка исполнительному мастерству, имеющим общие и специфические цели для каждого возрастного периода.

**Адресат программы.** На программу зачисляются обучающиеся в возрасте 8-17 лет. Количество обучающихся в группе – 10-15 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 - 3 года.**

**Формы обучения и режим занятий.** Программа рассчитана на 144 учебных часа в год. В соответствии с учебным планом Центра дополнительного образования «Перспектива» занятия проводятся 2 раза в

неделю продолжительностью 2 академических часа по 30 минут I год обучения 45 минут II и III год обучения с перерывом 10 минут. Формы организации деятельности обучающихся на занятиях –групповая и индивидуальная.

### ***1.2 Цель и задачи программы.***

Развитие творческих способностей обучающихся, через погружение в культуру 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.

#### **Задачи программы на III году обучения:**

##### обучающие:

- совершенствовать профильные компетентности и навыки в стилях и направлениях хип-хопа;

##### развивающие:

- расширять кругозор обучающихся;

##### 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		
		Теория	практика	всего
1.	Основы физической подготовки.	8	24	32
2.	Изучение базы стиля хип-хоп	18	54	72
3.	Изучение стиля брейк	4	12	16
4.	Изучение стиля локинг	5	19	24
Всего часов:		29	115	144

#### **II год обучения**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		Теория	практика	всего
1.	Базовые элементы гимнастики и акробатики	7	25	32
2.	Базовые движения хип-хопа	8	28	36
3.	Базовые движения брейка	8	28	36
4.	Базовые движения локинга	4	12	16
5.	Изучение стиля вакинг	5	19	24
Всего часов:		32	112	144

#### **III год обучения**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		Теория	практика	всего
1.	Базовые элементы гимнастики и акробатики	7	25	32
2.	Базовые движения хип-хопа	8	28	36
3.	Базовые движения крампа	8	28	36
4.	Базовые движения дэнсхолла	4	12	16
5.	Изучение стиля хаус	5	19	24
Всего часов:		32	112	144

### **1.3.2 Содержание учебного плана программы**

#### **I год обучения**

##### **Основы физической подготовки (32 ч.)**

**Теория (8 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 (24 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 (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 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, грув).

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, 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 (16 ч.)**

**Теория (4 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 (12 часов):** В брейк-данссе выделяют следующие базовые движения:

Топрок — танцевальные движения, которые выполняются стоя. Этот элемент используют для растанцовки и демонстрации своего стиля.

Гоу-даун — движения, которые используют для перехода от топрока к танцевальным элементам на полу.

Футворк — движение, на котором руки брейкера выступают в качестве опоры, а фокус смещается на работу ног.

Фриз — замирание на несколько секунд во время танца для акцента на сильных долях в музыке.

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 (24 ч.)**

**Теория (5 часов):** 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 (19 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.

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

### **Базовые движения хип-хопа (36 ч.)**

**Теория (8 часов):** правила соревнований по уличным танцам.

**Практическая работа (28 часов):** базовые элементы танцевальных движений, базовые движения Старой и Новой школы.

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

### **Базовые движения брейка (36 ч.)**

**Теория (8 часов):** Брейк-данс — правила соревнований по батлам.

**Практическая работа (28 часов):** отработка базовых движений и связок. Работа по импровизации. Подготовка к участию в батлах.

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

### **Базовые движения локинга (16 ч.)**

**Теория (4 часа):** Знакомство со стилем через проектную деятельность — подготовка презентации на тему развития стиля локинг.

**Практическая работа (12 часов):**

Отработка и закрепление базовых движений и связок. Работа над постановкой в стиле локинг.

**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 Гreta 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.

## **III 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.

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

### **Базовые движения хип-хопа (36 ч.)**

#### **Теория (8 Базовые движения хип-хопа (36 ч.)**

**Теория (8 часов):** правила соревнований по уличным танцам.

**Практическая работа (28 часов):** базовые элементы танцевальных движений, базовые движения Старой и Новой школы.

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

### **Базовые движения крампа (36 ч.)**

**Теория (8 часов):** Крамп относится к старой школе хип-хопа. Крамп – это аббревиатура, которая подразумевает под собой Королевство Абсолютной Силы Духовной Похвалы.

Основатели стиля были верующими людьми, дух резкий, энергичный и агрессивный. Стиль очень разнообразный, потому что, танцующие его, люди используют абсолютно различные стили. Самое главное в исполнении крампа – соответствие мироощущению исполнителя и его характеру. Он является бурным и гиперскоростным.

**Практическая работа (28 часов):** базовые элементы крампа:

Джэб

Армсвинг

Стомп

Диггл

Бак хоп

Мини бакхоп

Армсвинг

Грэб

Чест пап

Разбор понятия «Бак»

Разбор понятия «Персонаж»

Хэд трикс

Трюки с обувью

Трюки с футболкой

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

### **Базовые движения дэнсхолла (16 ч.)**

**Теория (4 часа):** Дэнсхолл — это уличный ямайский танец, который включает в себя множество социальных танцев и, обязательно – подача, характер. Изучение стиля начинается с базовых ступов, которые

складываются в простые рутины, либо в обыгryывающие музыку хореографии.

Ваки дип

Вилли баунс

Эбэй

Про ночь

Ист – вэст

Ворлд дэнс

Моушен

Сигнал ди плэй

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

### **Изучение стиля хаус (24 ч.)**

**Теория (5 часов):** Стиль танца хаус определить очень просто – это то, что танцуют под музыку хаус. То, что есть в музыке, находит свое отражение и в танце – это высокая скорость, ритмичность, драйв. Это динамичные движения тела, характерные прыжки и быстрые движения ногами, своеобразный кач корпусом. Широкие, энергичные движения исполняются под короткие замедляющиеся, а затем ускоряющиеся фрагменты хауса.

### **Практическая работа (19 часов):**

Джэк ин зе бокс

Хилл той

Хэппи фит

Луз лэг

Кросс стэп (перекрестный шаг)

Падебуре

Фармер

Шафл

Трэйн

Скейт

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

## **1.4 Планируемые результаты.**

### **I год обучения**

#### **Предметные.**

К концу учебного года обучающиеся должны знать:

- технику безопасности 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 год 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.

### **III год обучения**

#### **Предметные.**

К концу учебного года обучающиеся должны знать:

отличительные особенности стилей хип-хопа;

уметь:

- технически правильно выполнять элементы акробатики и гимнастики;
  - исполнять танцевальный номер на основе различных стилей хип-хопа;
- владеть: 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	3.09.2025	22.05.2026	36	72	144	2 раза в неделю по 2 академических часа	Промежуточная аттестация 26 декабря 2025 Итоговая аттестация 15 мая 2026
1	2 год обучения	3.09.2025	22.05.2026	36	72	144	2 раза в неделю по 2 академических часа	Промежуточная аттестация 26 декабря 2025 Итоговая аттестация 15 мая 2026
1	3 год обучения	2.09.2025	21.05.2026	36	72	144	2 раза в неделю по 2 академических часа	Промежуточная аттестация 25 декабря 2025 Итоговая аттестация 14 мая 2026

\* Академический час I года обучения = 30 мин., перемена = 10 минут.

\* Академический час II и III года обучения = 45 мин., перемена = 10 минут.

\* Праздничные дни по календарю.

\* Занятия проводятся согласно расписания:

I год обучения - в среду и пятницу – 14 30 – 15 40 ч.

II год обучения - в среду и пятницу – 15 50 – 17 30 ч.

III год обучения – во вторник и четверг – 15 50 – 17 30 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. x 200 см.
3.	Музыкальный центр	1 шт.	-
4.	Скалка 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](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:

### **I 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.

## **III 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 осмыслиения 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 конкурсе детского танцевального искусства «Тррям» г. Красноярск	ноябрь
Международный фестиваль-конкурс хореографического искусства «Dance energy» г. Красноярск	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
Международный конкурс хореографического искусства «Стань звездой» г. Красноярск	февраль
Краевой творческий фестиваль «Таланты без границ»	март
Открытый краевой конкурс современного хореографического искусства «Пульс времени» г. Красноярск	март
Участие в конкурсе детского танцевального искусства «MYтанец»	май
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: ACT [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