

Управление образования города Ростова-на-Дону
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Советского района города Ростова-на-Дону «Дом детского творчества»
(МБУ ДО ДДТ)

ПРИНЯТО

на заседании педагогического
совета МБУ ДО ДДТ
Протокол от «28» августа 2026 г.
№ 04

СОГЛАСОВАНО

на заседании методического
совета МБУ ДО ДДТ
Протокол от «28» августа 2026г.
№4



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДДТ
Беленькая Е.В.
Приказ от «28» августа 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ХИП-ХОП»**

Подвид программы: модифицированная

Уровень программы: базовый

Форма реализации программы: очная

Целевая группа (возраст): от 5 до 17 лет

Срок реализации: 4 года по 144 часа

Условия реализации программы:

муниципальное задание

Разработчик: Желябина Полина Витальевна,
педагог дополнительного образования

Ростов-на-Дону
2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты, текущий контроль.	
1.1 Пояснительная записка	3
1.2. Цели, задачи	7
1.3. Содержание программы	
1.3.1. Учебный план, учебный график	8
1.3.2. Содержание программы	9
1.3.3. Планируемые результаты	10
II. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Условия реализации программы	12
2.2. Формы контроля	12
2.3. Методическое обеспечение	12
2.4. Диагностический инструментарий	14
2.5. Список литературы	16
III. Приложения	
Приложение 1	18

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Пояснительная записка (основные характеристики программы)

Нормативно-правовая база

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный закон от 13.07.2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере».
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 № 3.
6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации от 30.11.2016 № 11.
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
11. Приказ Министерства труда и социального развития Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
13. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» направлении информации» (вместе с

«Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

15. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями 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).

16. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «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 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»).

18. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрирован 02.06.2026 № 886855).

19. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

20. Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования

детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

21. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 01.08.2023 № 718 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ в Ростовской области».

22. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 № 724 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области.

Основу данной программы составляет, с одной стороны, ориентация на общечеловеческие ценности мировой танцевальной культуры, а с другой – установка на развитие творческой индивидуальности ребенка, эффективное участие в создании здоровьесберегающего пространства в детском творческом объединении. Дети, занимающиеся спортивными балльными танцами, получают разностороннее интеллектуальное, художественное и физическое развитие.

Актуальность программы

Подростковый возраст, возраст противоречий и стремления к гармонии, поиска себя и места в этом мире. Возраст, который подталкивает подростка далеко не к позитивным действиям, а зачастую ведущим к потере жизненно важных ориентиров. Важно, чтобы в этот непростой период у ребенка появилось достойное, интересное занятие и рядом был педагог, способный увлечь творчеством, приобщить его к коллективу, воспитать художественный вкус и привить интерес к современной танцевальной культуре «хип-хоп». Этот стиль впитал в себя уличную философию афроамериканцев, элементы фанка, попа, брейка, джаза. Хип-хоп – это символ современной молодежной культуры, который всегда будет оставаться актуальным.

Новизна данной программы заключается в том, что хип-хоп танцы становятся все более популярными. Постепенно хип-хоп культура приживается и в России, обретая новое воплощение. Уроки хип-хоп танцев пользуются большим спросом, танцоры со всей России участвуют во всевозможных баттлах. Поэтому, танцевальный хип-хоп имеет в нашей стране серьезное будущее. Хип-хоп дает много возможностей для импровизации и самовыражения. Хип-хопперы всего мира отличаются пристрастием к брейк-дансу, граффити, спортивной просторной одежде и обуви. Это яркое поколение современной молодежи, которая свободно выражает свои эмоции с помощью уличных танцев.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность заключается в том, что при её освоении у обучающегося развиваются:

- социальная и творческая активность ➤ расширяется музыкальный кругозор
- формируется эстетический вкус
- повышается культурный уровень
- повышается самооценка
- дисциплинированность
- воспитываются потребности самопознания, саморазвитии
- формируется здоровый образ жизни

Отличительные особенности.

Отличительная особенность программы «Хип-хоп» заключается в том, что она имеет ознакомительный характер. Это даёт возможность детям и родителям подготовиться к более осознанному и мотивированному обучению по программе «ХипХоп» в будущем. Программа предназначена для реализации в учреждении дополнительного образования и выявления учащихся для дальнейшего развития в области дисциплины «Хип-Хоп».

Адресат программы.

В студию танца «Хип-Хоп» принимаются все желающие дети, не имеющие противопоказаний по здоровью.

Реализуя социальный заказ на воспитание ребёнка и следуя индивидуальным потребностям обучающихся, автор исходит из того, что бережное отношение к ребенку должно проходить через всю систему обучения, поэтому необходимы всегда:

- учет закономерностей природного физического и духовного развития обучающегося;
- строгое распределение физической нагрузки в соответствии с физиологией возраста;
- удовлетворение природных потребностей не только в движении, но и в общении.

Уровень программы, объем, сроки. Дополнительная общеобразовательная программа «Хип-Хоп» - программа рассчитана на 4 года обучения.

Форма обучения. Реализация учебно-воспитательного процесса в группах осуществляется посредством различных форм обучения:

- очные и очно-заочные занятия;
- занятия с применением образовательных технологий в сфере электронного обучения,
- различные формы аудиторных и внеаудиторных занятий

Режим

занятий: 1 раз в неделю по 2 академических часа.

Типы занятий – комбинированный, теоретический практический, диагностический, контрольный, тренировочный, беседы, репетиция, открытые занятия.

1.2. Цель и задачи.

Цель программы: научить основам школы хип-хопа («Old School») и умению импровизировать в танце.

Задачи:

Образовательные:

- обучение технически грамотному исполнению движений;
- формирование системы теоретических и практических знаний;
- обучение детей мыслить, слушать и слышать педагога, уметь исправлять неточности в исполнении;

Развивающие задачи:

- развитие у обучающихся музыкально-ритмических навыков;
- развитие танцевальной выразительности, координации движений, ориентировки в пространстве;
- физическое развитие подростков посредством танца;
- развитие сценической техники и актерского мастерства;
- развитие творческих способностей

Воспитательные задачи:

- активизация интереса воспитанников к «хип-хоп»-искусству;
- воспитание художественного вкуса;
- создание благоприятного психологического климата, формирование коллектива;
- воспитание уважения к результатам личного и коллективного труда;
- воспитание нравственных и волевых качеств.

1.3. Содержание программы.

1.3.1 Учебный план 1 года обучения

№	Темы занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
	<i>1 год</i>			
1.	Разминочные упражнения.	20	2	18
2.	Развитие устойчивости и координации.	20	8	12
3.	Разновидности стиля "Electroboogie".	20	-	20
4.	Основные движения Хип-Хопа.	20	8	12

5.	Элемент "волна в теле".	20	1	19
6.	Фиксация в руках, расслабление и напряжение мышц.	20	3	17
7.	Постановочная комбинация.	24	4	20
		144	26	118
	Итого:	144		

1.3.2. Содержание учебного плана 1 года :

Общеразвивающие упражнения:

Музыкальное движение. Характерная выразительность каждого движения зависит от того, как и в каком соотношении в нем используются приемы. Поэтому параллельно с изучаемым материалом одной темы дается материал и других тем, в которых приходится пользоваться тем или иным приемом движения. Так развивается умение детей естественно пользоваться приемами, работая над изменением характера движения. Для того чтобы разучивать разнообразные виды движений нужно воспитывать у детей основные технические навыки:

Первый – умение начинать двигаться с началом музыки.

Второй – умение придавать движению нужную динамическую выразительность.

Третий – умение заканчивать движение точно с окончанием музыкального произведения (или его части) – технически связан со вторым: дети должны уменьшить (тормозить) устремленность своего движения при приближении заключения музыкальной мысли.

Приемы музыкально – двигательной выразительности.

Дети овладевают тремя приемами движения – пружинным, маховым и плавным, дающим им в дальнейшем возможность сообщить движению характер и выразительность, свойственные разнообразным музыкально – двигательным образом.

Освоение плавных движений.

Используются упражнения «Тугая резинка» (плавное полуприседание), «Поющие руки» (плавное движение рук). Движения исполняются слитно, то есть между движением вверх и вниз или вперед и назад остановок не делается.

Приемы пластических движений.

Дети выполняют специальное разогревающее позвоночник упражнение «Ролик».

Знакомятся с такими понятиями и упражнениями, как: «Ось» (ось позвоночника – один конец уходит в небо, другой в землю), «Цветок» (образ распускающегося цветка – раскрытие и закрытие грудной клетки).

Основным приемом пластического движения является пластическая «волна» всем телом.

Успешность выполнения этого движения зависит от хорошо развитой координации движения и гибкости и упругости позвоночника. Эти свойства позвоночника развивались в специальных упражнениях, работа над которыми продолжается и на втором году обучения.

Исходное положение поза «зерна» (сидя на пятках, корпус опущен на бедра). Медленно выпрямляем позвоночник («Ось»), начиная от копчика. Руки внизу, голова опущена. Далее раскрывается грудная клетка («Цветок»), голова и руки поднимаются вверх (к небу). В момент полного раскрытия, нижняя часть позвоночника начинает медленно опускаться вниз (к земле), постепенно увлекая за собой верхнюю часть позвоночника. «Цветок» закрывается. Движение повторяется снова, создавая ощущение непрерывно движущегося волнообразного движения всем туловищем.

После освоения навыка пластической «волны» в положении сидя на пятках можно перейти к изучению в положении стоя. Используются положения ног в 1-й (естественной) позиции, угол между ступнями 45 градусов и ноги на ширине плеч, стопы параллельно, ноги в коленях согнуты и слегка пружинят.

Движение пластическая «волна» становится подобием действия только при достаточной фантазии ребенка, после того, как освоена принципиальная схема. Музыка и верно направленное воображение помогает детям вызвать нужные ассоциации и побудить их целенаправленно выполнять движение.

Прием пластической «волны» гармонично развивает пластику тела, способствует выработке выразительного жеста. **Танцевальные упражнения:**

- Улучшение подвижности в суставах.
- Развитие гибкости.
- Развитие эластичности мышц и связок.
- Развитие подъема стопы, прыгучести.
- Развитие выворотности, шага вперед, в сторону, назад (шпагаты).
- Упражнение на развитие силы мышц спины и пресса.
- Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса:
- Наклоны головы вперед, назад и стороны;
- повороты головы вправо и влево;
- круговые движения головой по полукругу и по целому кругу;
- вытягивание шеи вперед и в стороны;
- подъем и опускание плеч: вверх, вниз, вместе и поочередно;
- круговые движения плечами вперед и назад, двумя вместе и поочередно.
- Упражнения для рук:

- Подъем и опускание вверх – вниз;
- Разведение в стороны;
- Сгибание рук в локтях;
- Круговые движения «мельница»;
- Круговые махи одной рукой и двумя вместе; ➤ Отведение согнутых в локтях рук в стороны.
- Для кистей рук:
 - Сгибание кистей вверх, вниз;
 - Отведение вправо, влево;
 - вращение кистей наружу, внутрь; ➤ Упражнения для корпуса:
 - Наклоны вперед, в стороны;
 - Перегибы назад;
 - Повороты корпуса;
 - Круговые движения в поясе;
 - Смещение корпуса от талии в стороны;
 - Расслабление и напряжение мышц корпуса.
 - Упражнения для ног:
 - Полуприседания;
 - Подъем на полупальцы;
 - Подъем согнутой в колене ноги;
 - Разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперед, в сторону;
 - То же с приседанием;
 - Отведение ноги, выпады вперед и в стороны; ➤ Разворот согнутой в колене ноги.
 - Для ступней ног:
 - Сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе; ➤ Отведение стопы наружу и внутрь; ➤ Круговые движения стопой.
- Прыжки:
 - На обеих ногах:
 - На одной (по два, четыре, восемь на каждой);
 - Прыжок с просветом;
 - перескоки с одной ноги на другую с отведением работающей ноги на носок или пятку
 - вперед и в стороны;
 - подскоки;

- Прыжки на месте :с поворотами в разные стороны ,на одной и двух ногах
- легкий бег.

Учебно-тематический план второго года обучения

№	Тема:	Кол-во часов всего	теория	практика
1.	Разминочные упражнения	20	2	18
2.	Развитие устойчивости и координации	20	8	12
3.	Разновидности стиля "Electro-boogie"	20	8	12
4.	Основные движения Хип-Хопа	24	8	16
5.	Элемент "волна в теле"	20	8	12
6.	Фиксация в руках, расслабление и напряжение мышц	20	8	12
7.	Фиксация в руках, расслабление и напряжение мышц	20	8	12
	Всего:	144	50	94

Учебно- календарный план 2 года обучения:

Месяц	Тема занятий:	Кол-во часов
Сентябрь	Введение, техника безопасности. Разновидности стиля "Electro-boogie", стиль "waveing" (волны в кистях и руках), теория и практика. Разминочные упражнения на все группы мышц. Развитие устойчивости и координации. Основы базовые движения Хип-Хопа	16

Октябрь	Разминочные упражнения на опорно- двигательный аппарат («Пружинки», «Колка дров», «Тугая резинка», «Поющие руки»), круговые вращения тела (голова, плечи, диафрагма, колени, кисти рук и т.д.). Растяжка («Ось», «Цветок», «Ролик») Растяжка (правый, левый шпагат). Развитие пластичности в руках (элемент "волна из руки в руку"), разбор элемента по частям. Развитие координации и устойчивости. Элемент; "волна в теле" теория. Закрепление пройденного материала. Основы Хауса	16
Ноябрь	Разминочные упражнения аппарат («Пружинки», «Колка дров», «Тугая резинка», «Поющие руки»), растяжка наклоны и круговые вращения туловищем. Волна в теле, волна в руках соединение комбинация. Фиксация в руках, расслабление и напряжение мышц. Координация развитие устойчивости, динамика движения. Скольжения (Glade) назад, закрепление пройденного материала.	16
Декабрь	Разминка. Упражнения на опорный двигательный дров», «Тугая резинка», «Поющие руки»). Развитие устойчивости. Скольжение назад, разбор по элементам. Закрепление, отработка. Соединение волн в руках со скольжением назад, теория и практика. Волна по точкам (фиксация) из руки в руку Закрепление комбинации: Волна в руках, волна в теле. Основы Хип хопа.	16
Январь	Основные разминочные упражнения на все мышцы тела. Наклоны туловища. Круговые вращения; голова, плечи, локти, кисти, диафрагма; бедра, колени. Комбинация: волна в руках, в теле с перемещением в сторону, динамика движений.	16
	Скольжение (glade) в стороны, основные положения ног. Разбор скольжения по элементам: Повторение всего изученного материала. Хаус. Базовые элементы	

Февраль	Растяжка, разминка аппарат (Пружинки», «Колка дров», «Тугая резинка», «Поющие руки»).	16
	Закрепление скольжений в стороны.	
	Волна сквозь тело, импровизация.	
	Ознакомление со стилем Робот, основные положения рук, и ног. Фиксация в руках, расслабление и напряжение мышц.	
	Индивидуальная работа.	
	Постановочная комбинация в стиле Elektrik Boogie.	
Март	Разминка упражнение на расслабление и напряжение мышц.	16
	Разработка фиксации в руках.	
	Волна из руки в руку с фиксацией.	
	Пластика в руках, развитие пластичности.	
	Постановочная комбинация.	
	Закрепление.	
Апрель	Ознакомление со стилем «King-tat».	16
	Упражнения на пластику. Развитие устойчивости.	
	Постановочная комбинация стиля«Wave». индивидуальная работа.	
	Подготовка к Отчетному концерту	
Май	Разминка.	16
	Повторение изученного материала за период обучения.	
	Подготовка к экзамену.	

Содержание учебного плана второго года обучения

Во второй год обучения учащиеся учатся соединять изученные в течение первого года обучения движения и составлять из них комбинации.

Общеразвивающие упражнения:

1.Приемы музыкально – двигательной выразительности.

Дети овладевают тремя приемами движения – пружинным, маховым и плавным, дающим им в дальнейшем возможность сообщить движению характер и выразительность, свойственные разнообразным музыкально – двигательным образом.

Освоение пружинных движений. Прием пружинного движения осваивается в движениях ног, рук и корпуса. Дети должны научиться различать сильную и слабую фазу движения.

«Пружинки» - основное упражнение для ног. Развивает пружинное движение ног, как в коленном суставе, так и в ступне; усиливает и закрепляет эмоционально – двигательную реакцию на изменение силы звучания музыки. Освоение маховых движений.

Прием махового движения используется при работе над музыкой с широкой, ярко акцентированной мелодией, построенной на больших интервалах. Имеет две фазы – слабую и сильную. Для корпуса используется упражнение «Колка дров». Упражнение требует полного напряжения мышц.

Освоение плавных движений.

Используются упражнения «Тугая резинка» (плавное полуприседание), «Поющие руки» (плавное движение рук). Движения исполняются слитно, то есть между движением вверх и вниз или вперед и назад остановок не делается.

2. Приемы пластических движений.

Дети выполняют специальное разогревающее позвоночник упражнение «Ролик».

Знакомятся с такими понятиями и упражнениями, как: «Ось» (ось позвоночника – один конец уходит в небо, другой в землю), «Цветок» (образ распускающегося цветка – раскрытие и закрытие грудной клетки).

Основным приемом пластического движения является пластическая «волна» всем телом.

После изучения тем этого раздела 1 – го года обучения, дети приобретают навык пластической «волны». Успешность выполнения этого движения зависит от хорошо развитой координации движения и гибкости и упругости позвоночника. Эти свойства позвоночника развивались в специальных упражнениях, работа над которыми продолжается и на втором году обучения.

Исходное положение поза «зерна» (сидя на пятках, корпус опущен на бедра). Медленно выпрямляем позвоночник («Ось»), начиная от копчика. Руки внизу, голова опущена. Далее раскрывается грудная клетка («Цветок»), голова и руки поднимаются вверх (к небу). В момент полного раскрытия, нижняя часть позвоночника начинает медленно опускаться вниз (к земле), постепенно увлекая за собой верхнюю часть позвоночника. «Цветок» закрывается. Движение повторяется снова, создавая ощущение непрерывно движущегося волнообразного движения всем туловищем.

После освоения навыка пластической «волны» в положении сидя на пятках можно перейти к изучению в положении стоя. Используются положения ног в 1-й (естественной) позиции, угол между ступнями 45 градусов и ноги на ширине плеч, стопы параллельно, ноги в коленях согнуты и слегка пружинят.

Движение пластическая «волна» становится подобием действия только при достаточной фантазии ребенка, после того, как освоена принципиальная схема. Музыка и верно направленное воображение помогает детям вызвать нужные ассоциации и побудить их целенаправленно выполнять движение.

Прием пластической «волны» гармонично развивает пластику тела, способствует выработке выразительного жеста. **3. Танцевальные упражнения** Упражнения направлены на:

- Улучшение подвижности в суставах.
- Развитие гибкости.

- Развитие эластичности мышц и связок.
- Развитие подъема стопы, прыгучести.
- Развитие выворотности, шага вперед, в сторону, назад (шпагаты).
- Упражнение на развитие силы мышц спины и пресса.
- Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса:
- Наклоны головы вперед, назад и стороны;
- повороты головы вправо и влево;
- круговые движения головой по полукругу и по целому кругу;
- вытягивание шеи вперед и в стороны;
- подъем и опускание плеч: вверх, вниз, вместе и поочередно;
- круговые движения плечами вперед и назад, двумя вместе и поочередно.

Упражнения для рук:

- Подъем и опускание вверх – вниз;
- Разведение в стороны;
- Сгибание рук в локтях;
- Круговые движения «мельница»;
- Круговые махи одной рукой и двумя вместе;
- Отведение согнутых в локтях рук в стороны.

Для кистей рук:

- Сгибание кистей вверх, вниз;
- Отведение вправо, влево;
- вращение кистей наружу, внутрь;
- Упражнения для корпуса:

- Наклоны вперед, в стороны;
- Перегибы назад;
- Повороты корпуса;
- Круговые движения в поясе;
- Смещение корпуса от талии в стороны; □ Расслабление и напряжение мышц корпуса. Упражнения для ног:

- Полуприседания;
- Подъем на полупальцы;
- Подъем согнутой в колене ноги;
- Разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперед, в сторону;
- То же с приседанием;
- Отведение ноги, выпады вперед и в стороны; □ Разворот согнутой в колене ноги.

Для ступней ног:

- Сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе;

- Отведение стопы наружу и внутрь; □ Круговые движения стопой.
- Прыжки:
- На обеих ногах:
- На одной (по два, четыре, восемь на каждой);
- Прыжок с просветом;
- Перескоки с одной ноги на другую с отведением работающей ноги на носок или пятку
- Вперед и в стороны;
- подскоки;
- Прыжки на месте :с поворотами в разные стороны ,на одной и двух ногах .
- легкий бег.
- Развитие опорно-двигательного аппарата, координации и устойчивости, упражнения на гибкость ,растяжка (левый ,правый шпагат) и формирование правильной осанки.
- Развитие опорно-двигательного аппарата ,координации и устойчивости, упражнения на гибкость ,растяжка (левый ,правый шпагат) и формирование правильной осанки.

Учебно-тематический план третьего года обучения

№	Тема:	Кол-во Часов всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	4	2	2
2.	Упражнения на силовых развитие качеств, выносливости.	10	2	8
3.	«Old school»	10	2	8
4.	«Old school»	20	4	16
5.	«House»	20	4	16
6.	«Изоляция»	20	4	16
7.	«Оппозиция»	20	4	16
8.	«Противодвижение»	20	4	16
9.	Композиции хип-хоп	20	2	18
	Всего	144	28	116

Учебно-календарный план третьего года обучения

месяц	Тема:	Кол-во часов
Сентябрь	Вводное занятие. развитие силовых качеств, Упражнения на выносливости. «Old school»	16
Октябрь	Упражнения на развитие силовых качеств, выносливости. «Old school»	16
Ноябрь	Упражнения на развитие силовых качеств, выносливости. «Groovin»	16
Декабрь	Упражнения на развитие силовых качеств, выносливости. «House» Подготовка к контрольному уроку	16
Январь	Упражнения на развитие силовых качеств, выносливости. «Изоляция»	16
Февраль	Упражнения на развитие силовых качеств, выносливости. «Оппозиция» ⁸	16
Март	Упражнения на развитие силовых качеств, выносливости. «Противодвижение» Композиции хип-хоп	16
Апрель	Упражнения на развитие силовых качеств, выносливости «Old school», «Groovin», «House», «Изоляция», «Оппозиция» Композиции хип-хоп	16
Май		16

Содержание учебного плана третьего года обучения.

Тема 1. Вводное занятие.

Теория – определение правил охраны труда и правил поведения на занятиях и в учреждении, рассказ об охране здоровья, противопожарной безопасности. Объяснение

целей и задач в обучении танца хип-хоп, беседа с родителями и детьми о внешнем виде студийца: танцевальная форма, удобная обувь, причёска, необходимость держать дистанцию между обучающимися. Беседа об основных видах деятельности. Практика – знакомство с учениками и их родителями, построение детей, движение в колоннах линиях, в парах, вокруг себя, хаотичное движение по классу. Исполнение не сложных танцевальных комбинаций. Танцевальные игры на внимательность. **Тема**

2. Упражнения на развитие силовых качеств, выносливости.

Теория – объяснение необходимости тщательного разогрева всех мышц, связок, проработка суставов - подготовки тела танцора к дальнейшему освоению техники танца. Работа над постановкой корпуса, объяснять значение осанки и упражнения на выработку осанки – наклоны торса. Добавить повороты, ронд плечами. Важность правильности распределения центра тяжести с одной ноги на другую, меняя позы, добавлять наклоны, повороты.

Понятия: пауза, счёт, рисунок танца, направление движения. Рассказать о музыкальных ритмах, о счёте в танце. Во время игры отрабатывать паузы, счёт – 2/4, 3/4, 4/4, темп – медленно, быстро.

В танцевальных комбинациях отрабатывать рисунок танца – диагональ, круг, линии. Объяснить важность выразительности исполнения танцевальных комбинаций. Показать, как одно и то же движение можно исполнить по-разному. Техника прыжков - рассказать о различных видах прыжков – с ноги на ногу, с 2-х ног на 1, на 2 ноги, о прыжках на месте, с продвижением, в повороте.

Практика – выполнения ряда упражнений на потягивания, растяжения, приседания, махи, прыжки. Изучение танцевальных шагов в различных ритмах под музыку – с носка, с пятки, боком, спиной; дать возможность самим придумать другие виды шагов. Для выработки свободы движения изучаются комбинации с использованием сиквенции в корпусе–волна, бег лицом, спиной, боком. Использовать технику качей на практике – ритмичные наклоны и подъёмы расслабленного корпуса, ноги сгибаются в такт наклонам.

Изучение и исполнение элементов хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях. Выразительность танцевальных движений отрабатывается используя форму шуточных соревнований, батлов. Выполнение небольших комбинаций с использованием изученного материала во время урока. **Тема 3. Стил «Old school»**

Теория – Олдскул - самый ранний жанр хип-хопа. Олдскул отличается от остальных направлений хип-хопа своим относительно упрощённым 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.

Практика – разучивание и отработка движений стиля «Old school». Соединение движений в единую композицию.

Тема 4. Стил ь «Groovin»

Теория – ритмическое ощущение в музыке («качели»), создаваемое игрой музыкантов-барабанщиков, гитаристов и клавишников. В популярной музыке грув рассматривается в жанрах сальса, фанк, рок, фьюжн и соул. Слово часто используется при описании музыки, при которой хочется двигаться, танцевать — «грувить». Так же, как термин «свинг», термин «грув» используется, чтобы описать сплочённый ритм «ощущения» в джазовом контексте. В самом деле,

некоторые словари используют эти термины как синонимы. «Грууви — музыка, которая действительно качает».

Практика – разучивание и отработка движений стиля «Groovin». Соединение движений в единую композицию.

Тема 5. Стил ь «House»

Теория – 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 – разучивание и отработка движений стиля «House». Соединение движений в единую композицию. **Тема 6. Стил ь «Изоляция».**

Теория – тело как бы состоит из отдельных частей-центров: это голова и шея, плечевой пояс, грудная клетка, пелвис (тазобедренная часть), руки и ноги. Поскольку руки и ноги состоят из отдельных сочленений: в руке - кисть, предплечье, в ноге - стопа и голеностоп, то эти части центров, которые называются ареалами, могут также изолироваться и выполнять движения независимо от других центров. Эти центры могут пространственно и ритмически независимо двигаться, именно это и создает полицентрию движения. Каждая часть тела, или каждый центр, имеет свое собственное

поле напряжения и свой собственный центр движения, В своем движении изолированные центры могут сочетаться друг с другом (координироваться). При движении 2-х центров одновременно мы говорим о бицентрии, 3-х - трицентрии, при движении всех центров -полицентрии. Полицентрия - это основополагающий принцип танцевальной техники. Для того чтобы перевести его в реальную видимость танца, существует технический прием, который называется изоляцией и подразумевает, что каждая часть тела, центр, двигается независимо от другой части. Эта, на первый взгляд, простая задача достаточно сложна для начинающего танцора, так как по анатомическим особенностям нашего тела все центры тесно связаны между собой, и движение, например, головы, естественно вызывает напряжение в плечевом поясе или в грудной клетке.

Практика – разучивание и отработка движений стиля . Соединение движений в единую композицию.

Тема 7. Стил ь «Оппозиция».

Теория – движение, намеренно нарушающее прямую линию с целью противопоставления одной части тела другой; Тренировки проводятся в режиме средней или высокой интенсивности, оказывая положительное воздействие на сердечно-сосудистую систему.

В процессе занятий прорабатываются крупные группы мышц, особенно в нижней части тела, корректируется осанка. Специфические танцевальные движения способствуют развитию пластичности и координационных способностей.

Практика – разучивание и отработка движений стиля . Соединение движений в единую композицию. **Тема 8. Стил ь «Противодвижение».**

Теория – (вариант оппозиции) - движение одной части тела навстречу другой. Тренировки проводятся в режиме средней или высокой интенсивности, оказывая положительное воздействие на сердечно-сосудистую систему. В процессе занятий прорабатываются крупные группы мышц, особенно в нижней части тела, корректируется осанка. Специфические танцевальные движения способствуют развитию пластичности и координационных способностей.

Практика – разучивание и отработка движений стиля . Соединение движений в единую композицию.

Тема 9. Композиции хип-хоп.

Теория – Принципы составления комбинаций из изученных движений

Практика – показ пройденного материала за год в виде отчётного концерта, открытого урока для родителей и педагогов других коллективов, где дети могут проявить себя как настоящие артисты.

Учебно- календарный план четвертого года обучения

№	Тема:	Кол-во часов всего	теория	практика
1.	Вводное занятие.	4	2	2
2.	Упражнения на развитие силовых качеств, выносливости.	10	2	8
3.	«Old school»	10	2	8
4.	«Groovin»	20	4	16
5.	«House»	20	4	16
6.	«Изоляция»	20	4	16
7.	«Оппозиция»	20	4	16
8.	«Противодвижение»	20	4	16
9.	Композиции хип-хоп	20	4	16
	Всего	144	28	116

Учебно-тематический план четвертого года обучения

Месяц	Тема	Кол-во часов
Сентябрь	Вводное занятие Упражнения на развитие силовых качеств, выносливости. «Old school»	16
Октябрь	Упражнения на развитие силовых качеств, выносливости. «Old school»	16
Ноябрь	Упражнения на развитие силовых качеств, выносливости. «Groovin»	16
Декабрь	Упражнения на развитие силовых качеств, выносливости. «House»	16
Январь	Упражнения на развитие силовых качеств, выносливости. «Изоляция»	16
Февраль	Упражнения на развитие силовых качеств, выносливости. «Оппозиция»	16

Март	Упражнения на развитие силовых качеств, выносливости. «Противодвижение» Композиции хип-хоп	16
Апрель	Упражнения на развитие силовых качеств, выносливости. «Old school», «Groovin», «House», «Изоляция», «Оппозиция» Композиции хип-хоп	8
Май	Упражнения на развитие силовых качеств, выносливости. «Old school», «Groovin», «House», «Изоляция», «Оппозиция» Композиции хип-хоп	16

Содержание программы четвертого года обучения.

В течение четвертого года обучения учащиеся учатся соединять изученные в течение третьего года обучения движения и составлять из них комбинации.

Тема 1. Вводное занятие.

Теория - приветствие детей, беседа об охране труда. Рассказ о том, что предстоит узнать и чему научиться в новом учебном году. Анализ физической формы учащихся после летних каникул.

Напоминание о внешнем виде студийца – удобная одежда и не скользкая обувь. Практика – лёгкая разминка под музыку с включением не сложных танцевальных движений выученных в прошлом году.

Тема 2. Упражнения на развитие силовых качеств, выносливости.

Теория – объяснение необходимости тщательного разогрева всех мышц, связок, проработка суставов - подготовки тела танцора к дальнейшему освоению техники танца. Работа над постановкой корпуса, объяснять значение осанки и упражнения на выработку осанки – наклоны торса. Добавить повороты, ронд плечами. Важность правильности распределения центра тяжести с одной ноги на другую, меняя позы, добавлять наклоны, повороты.

Понятия: пауза, счёт, рисунок танца, направление движения. Рассказать о музыкальных ритмах, о счёте в танце. Во время игры отрабатывать паузы, счёт – 2/4, 3/4, 4/4, темп – медленно, быстро.

В танцевальных комбинациях отрабатывать рисунок танца – диагональ, круг, линии. Объяснить важность выразительности исполнения танцевальных комбинаций. Показать, как одно и то же движение можно исполнить по-разному. Техника прыжков -

рассказать о различных видах прыжков – с ноги на ногу, с 2-х ног на 1, на 2 ноги, о прыжках на месте, с продвижением, в повороте.

Практика – выполнения ряда упражнений на потягивания, растяжения, приседания, махи, прыжки. Изучение танцевальных шагов в различных ритмах под музыку – с носка, с пятки, боком, спиной; дать возможность самим придумать другие виды шагов.

Для выработки свободы движения изучаются комбинации с использованием сиквенции в корпусе–волна, бег лицом, спиной, боком. Использовать технику качей на практике – ритмичные наклоны и подъёмы расслабленного корпуса, ноги сгибаются в такт наклонам.

Изучение и исполнение элементов хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях. Выразительность танцевальных движений отрабатывается используя форму шуточных соревнований, батлов. Выполнение небольших комбинаций с использованием изученного материала во время урока.

Тема 3. Стил «Old school».

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.

Практика – разучивание и отработка движений стиля «Old school». Соединение движений в единую композицию.

Тема 4. Стил «Groovin».

Теория – ритмическое ощущение в музыке («качели»), создаваемое игрой музыкантов-барабанщиков, гитаристов и клавишников. В популярной музыке грув рассматривается в жанрах сальса, фанк, рок, фьюжн и соул. Слово часто используется при описании музыки, при которой хочется двигаться, танцевать «грувить». Так же, как термин «свинг», термин «грув» используется, чтобы описать сплочённый ритм «ощущения» в джазовом контексте. В самом деле, некоторые словари используют эти термины как синонимы. «Грууви — музыка, которая действительно качает».

Практика – разучивание и отработка движений стиля «Groovin». Соединение движений в единую композицию.

Тема 5. Стил «House».

Теория – 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 – разучивание и отработка движений стиля «House». Соединение движений в единую композицию.

Основными техниками хауса можно назвать: jacking, footwork и lofting. В танце обязательно должна присутствовать импровизация, а сам он представляет собой сочетание сложных и динамичных шагов с плавными и широкими элементами движений верхней части. Корпус визуально не успевает за ногами и догоняет их во время танца. Пружинистость и обязательная легкость при работе стоп должны присутствовать, а также достаточно высокая скорость движений.

- Jacking (The Jack, джекинг) – движение характеризуется расслабленным раскачиванием центра груди, оно напоминает волну. Элемент много раз повторяется, и, все время ускоряясь, «ловит» основной бит в музыке. Музыка хаус имеет быстрый темп, поэтому джекинг помогает танцору создать свою схему, это определяет характер танца, а исполнитель добавляет пластики. Чикаго считается родиной элемента. Джекинг является основой хауса, в которую включаются работа ног и сложные элементы.

- Footwork (работа, техника ног, футворк) – вариации сочетаний движений ног, которые напоминают внешне джаз и чечетку. Техника работы ног предполагает присутствие постоянного эксперимента. Можно при помощи движений отмечается четкость ритма в треке, также танцор может создать собственный рисунок.

- Lofting (лофтинг, волна) – это сочетание акробатического стиля и нижнего брейка(полусиловые и силовые элементы, которые выполняются на полу). Лофтинг – это плавные и мягкие движения, во время него танцор движется сквозь биты в музыке и не подчиняется звучащей музыке. Движение к полу – дайв – относится к лофтингу. Lofting – яркий и экспрессивный, каждое движение контролируется, исполняющий танец добивается изящности в исполнении. Это самый поздний элемент в хаус-танце.

- Ритм в хаусе имеет очень важное значение, ноги четко подчиняются музыкальному биту, это является основным отличием от современных танцев, которые исполняются на рейвах под электронную музыку и танцев диско-эпохи.

Тема 6. Стил ь «Изоляция».

Теория – тело как бы состоит из отдельных частей-центров: это голова и шея, плечевой пояс, грудная клетка, пелвис (тазобедренная часть), руки и ноги. Поскольку руки и ноги состоят из отдельных сочленений: в руке - кисть, предплечье, в ноге - стопа и голеностоп, то эти части центров, которые называются ареалами, могут также изолироваться и выполнять движения независимо от других центров. Эти центры могут пространственно и ритмически независимо двигаться, именно это и создает полицентрию движения. Каждая часть тела, или каждый центр, имеет свое собственное поле напряжения и свой собственный центр движения. В своем движении изолированные центры могут сочетаться друг с другом (координироваться). При движении 2-х центров одновременно мы говорим о бицентрии, 3-х - трицентрии, при движении всех центров -полицентрии. Полицентриа - это основополагающий принцип танцевальной техники. Для того чтобы перевести его в реальную видимость танца, существует технический прием, который называется изоляцией и подразумевает, что каждая часть тела, центр, двигается независимо от другой части. Эта, на первый взгляд, простая задача достаточно сложна для начинающего танцора, так как по анатомическим особенностям нашего тела все центры тесно связаны между собой, и движение, например, головы, естественно вызывает напряжение в плечевом поясе или в грудной клетке.

Практика – разучивание и отработка движений стилиа . Соединение движений в единую композицию.

Тема 7. Стил ь «Оппозиция».

Теория – движение, намеренно нарушающее прямую линию с целью противопоставления одной части тела другой; Тренировки проводятся в режиме средней или высокой интенсивности, оказывая положительное воздействие на сердечно-сосудистую систему. В процессе занятий прорабатываются крупные группы мышц, особенно в нижней части тела, корректируется осанка. Специфические танцевальные движения способствуют развитию пластичности и координационных способностей.

Практика – разучивание и отработка движений стилиа . Соединение движений в единую композицию. Фанк-аэробика. Фанк-аэробика представляет собой последовательное и непрерывное выполнение различных танцевальных движений умеренной интенсивности. Этот вид танцевальной аэробики включает в себя элементы различных танцевальных культур: джаза, стрита, рэпа, хип-хопа. Специфику хореографии определяют стили, которые лежат в основе этого направления (джаз и африканский танец).

Для этого вида занятий характерна свободная пластика рук, волнообразные движения корпусом, в результате чего значительная нагрузка ложится на позвоночник. Используются все принципы движений: полицентриа, изоляция, мультипликация, противодвижение, оппозиция.

Занятие начинается с так называемого кача, пружинящего движения, выполняемого одновременно в коленном, голеностопном и тазобедренном суставах. Кач выполняет функцию разминки, подготавливая суставы к предстоящей нагрузке. Затем следует фанковая ходьба, в основе которой лежит кач.

В упражнениях широко используется хореография рук. Из "шагов" аэробики наиболее популярны Step-touch (на месте, с продвижением, с постановкой опорной ноги назад на носок);

Touch-front, Knee up, Grape wine (особенно скрестно спереди), повороты, V-step, Curl прыжком, выпады (в том числе глубокие). Часто используется кач в различных положениях, волнообразные движения корпусом, плечами, руками, переступания, перебежки, повороты из положения ноги скрестно, подъемы на носки (перекаты с носка на пятку), движения бедрами. Также характерно соединение ног прыжком и выполнение поворотов из plie. Очень часто выполняются скользящие движения.

Тема 8. Стил ь «Противодвижение».

Теория – (вариант оппозиции) - движение одной части тела навстречу другой. Тренировки проводятся в режиме средней или высокой интенсивности, оказывая положительное воздействие на сердечно-сосудистую систему. В процессе занятий прорабатываются крупные группы мышц, особенно в нижней части тела, корректируется осанка. Специфические танцевальные движения способствуют развитию пластичности и координационных способностей.

Практика – разучивание и отработка движений стили я . Соединение движений в единую композицию.

Хип-хоп аэробика. Это популярное танцевальное направление, которое называют иногда стрит-дэнс. В упражнениях используются все основные принципы движений: полицентрика, изоляция, мультипликация, противодвижение, оппозиция. Упражнение включает в себя все "шаги" фанка, но они, в том числе и кач, выполняются более интенсивно (иногда на подскоках), кроме того, отсутствуют волнообразные фанковские движения. Часто используются соединительные элементы (остановки, сбой ритма). Допускается использование движений брейка. Основа движения хип-хопа - подскоки и подпрыгивания, которые получили название нью-джек-свинг.

Тема 9. Композиции хип-хоп.

Теория – Принципы составления комбинаций из изученных движений

Практика – показ пройденного материала за год в виде отчётного концерта, открытого урока для родителей и педагогов других коллективов, где дети могут проявить себя как настоящие артисты.

II. Раздел программы «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Условия реализации программы

- светлый, просторный зал
- зеркальная стена,
- аудиоаппаратура (компакт-диски, аудио кассеты)
- специальная тренировочная одежда и обувь для обучающихся (специальная танцевальная обувь),
- сценические костюмы

Кадровое обеспечение: программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование и профессиональную переподготовку по предмету - Желябина Полина Витальевна.

2.2. Формы контроля и аттестации

Для отслеживания качества усвоения программы обучающихся в течение года создаются индивидуальные карточки обучающихся, в которые заносятся специальные данные обучающихся и результаты тестов на танцевальность, воспитанность, результативность.

2.3. Методическое обеспечение, диагностический инструментарий.

Теоретической основой и методологией данной программы является: концепция личностно-ориентированного развития в обучении и воспитании.

В настоящее время «развитие» стало ключевым словом педагогического процесса, сущностным, глубинным понятием обучения, поэтому определение цели, задач и содержания программы основывается на таких важнейших принципах, как последовательность и доступность обучения с опорой на интерес, и с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка. Соблюдение этих принципов позволяет определить перспективы развития не только каждого обучающегося, но и всего танцевального коллектива в целом.

Ведущей идеей Программы является поэтапное обучение, воспитание и развитие детей, проявляющих интерес к танцевальному спорту, создание на каждом из этапов необходимых педагогических условий, в которых ребёнок может творить и ощутить свой успех. Успех порождает стремление к новому успеху, а это ведёт к реализации потенциальных возможностей внутреннего мира каждого ребёнка.

Структура Программы предполагает постепенное расширение и существенное углубление ключевых компетенций обучающихся, углубленное освоение материала путём последовательного прохождения учебного курса.

Реализация Программы основывается на следующих педагогически принципах:

- принцип ориентации на потребность общества и мотивацию личности обучающегося,
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей личности ребенка;

- принципы учета комплексного решения задач хореографического обучения:
- постепенность,
- последовательность,
- системность;
- принципы социального партнерства
- принципы учета креативности, т.е. ориентация на творческие принципы в педагогике.

Использование педагогических технологий в процессе обучения

Название	Цель	Механизм применения
Технология развивающего обучения	Развитие личности и ее способностей	Вовлечение обучающихся во все виды учебной и внеучебной деятельности. Творческие задания, самостоятельные упр-я.
Технология личностноориентированного обучения	Развитие индивидуальных способностей на пути социального и профессионального обучения	Самообразование и саморазвитие по всем предметам курса. «Я - педагог». «Я - учитель танцев».
Технология дифференцированного обучения	Создание оптимальных условий для выявления задатков и способностей	Методы индивидуального обучения на уровне способностей каждого ребенка, Темп занятия в зависимости от физической подготовке уч-я и их индивидуальных особенностей (корректирующие

		группы, одарённые дети).
Здоровьесберегающие технологии	Организация и обеспечение деятельности по защите здоровья обучающихся от неблагоприятного воздействия факторов, связанных с образовательным процессом	Мониторинг здоровья обучающихся. Активно двигательные способы обучения. Учет возрастных и физиологических возможностей детей

2.4. Диагностика результативности образовательного процесса

Проблемы результативности и качества воспитательно-образовательного процесса с каждым годом приобретают всё большее значение для учреждений дополнительного образования. В данном случае, проблемы изучения результативности и качества образовательно-воспитательного процесса в детском объединении «Ресpekt» связаны с инновационными устремлениями обновить и усовершенствовать образовательный процесс в условиях детского объединения, выявить, насколько эффективны в образовательном процессе педагогические средства (содержание, формы, методы обучения, режим работы), насколько они адекватны заявленным целям обучения, выявленным индивидуальным и возрастным особенностям учащихся.

Диагностика является более широким понятием, чем традиционная проверка знаний и умений обучающихся. Диагностирование включает не только контроль, проверку и оценивание, но и накопление статистических данных, и анализ, выявление динамики, тенденций.

Психодиагностика предполагает определение задатков ребят, индивидуальных особенностей и склонностей с целью принятия совокупных мер по их развитию, получение разносторонней информации о психологическом состоянии ребёнка, полезной как для педагогов, так и для родителей, с задачей выбора наиболее подходящих для данного ребёнка содержания, методов обучения и воспитания.

Результативность программы - это тот положительный фактор, который позволяет судить о верности выбранного педагогического направления в воспитании и обучении детей.

Педагогический аспект диагностики результативности образовательного процесса состоит в определении эффективности реализации обучающей функции образовательной программы и связан с уровнем обученности и достижениями обучающихся.

Диагностика на всех этапах обучения позволяет учитывать потребности детей при планировании собственной деятельности, отслеживать её эффективность при поставленных целях и произвести корректировку педагогической деятельности.

На начальном этапе обучения, когда оно ведётся репродуктивными ребёнком процесс обучения направлен на достижение методами, поставленных педагогом учебных задач. При завершении обучения педагог предлагает обучающимся выполнение зачётных программ, которые дети должны освоить к концу каждого этапа обучения.

Диагностирование результатов предполагает проведение в соответствии с учебным планом итоговых занятий-зачётов в форме:

- конкурсов;
- творческих специализированных праздников;
- смотров;
- отчётных концертов.

Диагностика качества знаний и воспитанности обучающихся осуществляется по следующим методикам:

- «Психологическая атмосфера в учебном коллективе»

- Диагностика уровня воспитанности

- Педагогическая оценка результативности реализации образовательной программы

№		Критерии оценки (по 5-балльной системе)	
---	--	---	--

	Фамилия, имя воспитанников	Музыкальность		Чувстворитма		Координация движений		Физическая подготовка		пластичность		Чувство партнера		Чувство стиля		Эмоциональная отзывчивость		Навыки сценических выступлений		Средний балл	
		*	+	*	+	*	+	*	+	*	+	*	+	*	+	*	+	*	+	*	+

Итогом комплексной учебно-воспитательной деятельности является участие в районных и городских конкурсах и мероприятиях.

Описание стилей.

Hip-hop Old school (Party dance)

Социальные танцы, разновидностью которых является party dance – одна из форм социализации, предполагающая танец с партнером (синхрон) или в группе. Это фундамент американской социальной культуры, откуда берут начало все современные танцевальные направления. Танцевальные движения, зародившиеся на вечеринках и в клубах, исполняемые коллективно, они вошли в хип-хоп танец как базовая «растанцовка», на которой строится умение импровизировать. Знание основных движений party dance – прародителей стиля хип-хопа – это танцевальная грамотность современного танцора.

Funk-Styles

Фанк – стоящее особняком музыкальное явление, родоначальником этого стиля является Джеймс Браун. Фанк-музыка породила множество различных – как клубных, так и уличных – танцевальных стилей, для исполнения которых в первую очередь требуется не отменная физическая форма, а артистизм, пластичность и умение акцентировать в движениях мельчайшие нюансы музыки. Подобно хип-хопу, фанкстили составляют основу хореографии популярных видеоклипов: танцуя их, Вы

исполняете танцы звезд американской и европейской музыкальной культуры: Popping, Locking, Boogaloo, Animation, Bopping, Robot (Botting), Strobing, Dimestop,

Floating (Gliding), Waving, Digits (Finger Waving), 3D, Hitting (Ticking), Strutting, Saccin, Filmor, Slowmo, King tut (Tutting) и др. Funk-Styles очень зрелищны, динамичны и предлагают вам множество направлений для танцевального совершенствования. Каждый из этих танцевальных стилей обладает своим уникальным обликом.

LA style

Лос-Анджелесский стиль хип-хопа (LA style) или как его называют Hip Hop Choreography, делает большой упор на перформанс по сравнению с нью стайлом (New York Style). Если нью стайл – это вариация на базе олдскульных стилей хип-хопа (popping, boogaloo, hype, waving), это индивидуальность танцора, реализующаяся в его видении и чувстве музыки и упор на фристайл, то LA style танцы могут включать в себя иные, не смежные с хип-хопом стили (jazz, jazz-modern) – поэтому LA style используется для шоу и постановок в клипах, рекламе.

Импровизация считается слабой стороной LA style танцев, они больше акцентированы на точность, выразительность и красоту движений.

Репетиционно-постановочная работа

Данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр дисков и работу с отстающими детьми. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления обучающиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и самоутверждаются. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы. Также проводится мониторинг обучающихся в начале года по принципу «нравится – не нравится», «интересно – не очень интересно». Результаты анализа и мониторинга помогают подобрать правильно не только репертуар танцевальных постановок, но и музыкальный репертуар и темы бесед.

Вынашивая ту или иную тему, обдумывая хореографические средства, какими будет решаться номер, всегда необходимо помнить: для кого именно предназначена постановка. Дело в том, что для того, чтобы поставить танец, необходимо учитывать физические данные, возраст ребенка, тип характера. Так, например, если занятие проводится с «меланхоликом», то танец будет выбран на медленную музыку, которая будет являться отражением лирического образа, но такой танец противопоказан «холерикам».

Electric Boogie.

Во-первых, сам электрик буги характеризуется волнами - вейвами. Эти самые волны бывают разных видов ломаными, трясущимися, широкоамплитудными,

дискретными и переходящими из одной в другую. Волны тела боди вейв сочетаются с особой техникой скольжения над полом, которая называется глайдинг. Это сочетание со стороны выглядит так, будто скользишь на коньках - вперед, назад, влево, вправо, или по кругу, напоминая циркуль.

Во-вторых, существует ещё один основополагающий элемент этого стиля - твист ов флекс -поворот вокруг своей оси, гибкий поворот снизу вверх или сверху вниз. Он создаёт иллюзию того, будто повисаешь над землёй и поворачиваешься в воздухе, так же, как и глайды - скольжения. Эти скольжения требуют устойчивости, опоры в ногах, и координации в движении.

В-третьих, следующий элемент - эксплоужен. Это импульс или взрывы, которые выносят фигуру вперёд, назад, вправо, влево, вверх, вниз, внося в пластику спонтанную активность. Взрыв идёт то от груди, то от бёдер, то от головы, от плечей, от локтей. С точки взрыва или импульса начинается движение. Это взрывы начинают и заканчивают волны внутри тела, выводя их на внешний, видимый план. Сгустки волнообразной энергии проходят через воздух и передаются зрителю или партнёру. Следующий элемент - снэп – щелчок. Он даёт энергию для перепрыгивания из одной сферы в другую, из одного характера в другой характер или настроение.

Снэ - вторая основополагающая фиксация, подпрыгивание всем телом, а эксплоужен -с места из одной точки .

Wave» - волна.

Waveing - это один из направлений стиля электрик буги (волна из руки в руку и её разновидности). Стандартные основные позиции: руки в стороны параллельно полу, ладонь смотрит в пол, ноги в свободной позиции .Будем учиться делать волну руками ,используя кисть . Сделайте кистями такие движения, как будто Вы их подо что -то хотите подложить ,изобразите движение волны кистью . Кисти не должны напрягаться –добейтесь идеального выполнения волны кистями работать должна только кисть). Теперь добавьте элемент движения волны. Добавляем плечи +локти, и кисти ,работают обе руки .Теперь выполним это упражнение в обратном направлении :от кисти ,через локоть к плечу (работает вся рука). Делаем движение волна из руки в руку.

Правшам не забывать следить за левой ,а левшам за правой рукой. Waveing требует развития хорошей пластики, гибкости в руках .Движения не должны быть скованными ,деревянными. Попробуй одновременно выполнять волну и на правой и на левой руке, отработайте этот элемент .Теперь создайте одну волну обеими руками . Начните выполнять её с правой руки ,пропустите сквозь себя на левую ,продолжив гребень волны .

Лучше начать с левой руки и закончить правой (для левши наоборот) Постепенно вырабатывается эффект обратного действия ,не забывайте помогать головой . Повторение : не забывайте о этих важных движениях волны ,повторяйте их перед

каждым следующим уроком .Итоги : вы будете знать ,что такое н волна кистями« , "из руки в руку " , "руками," и

"одновременно обеими руками ."В дальнейшем волны в руках можно пускать по точкам , импульсом ,т .е .начинать волну в одной руке быстро ,а в другой руке заканчивать плавно с замедлением .

Wave though a body (Волна сквозь тело(Данный элемент представляет собой четкий контроль над своим телом и очень важен при выполнении сложных движений и комбинаций ,может использоваться и как элемент перехода ,и как отдельный номер .Для того, чтобы научиться правильно делать «волну сквозь тело», нужно сосредоточиться над своим телом и своим движениями .

В верхнем брейке существует две волны Сверху-вниз, Снизу –вверх. Положение тела в этом элементе свободное ,ноги на ширине плеч .Перед собой представить преграду ,ныряем головой под преграду (в данном случае пусть это будет палка...) затем выгибается шея ,за шеей следует грудь ,грудная клетка ,живот ,бедрa ,колени со стопами .Это движение должно происходить мягко и последовательно .Каждая часть тела двигается пластично друг за другом ,возвращаясь в исходное положение .Таким образом ,и происходит волна. Вторая волна происходит так же ,но только начинается она наоборот .Начинается она с ног и заканчивается головой . Положение тела в этом случае другое : ноги на ширине плеч и слегка присогнуты в коленях ,спина перпендикулярна полу .Теперь попробуйте повторить этот элемент ,начиная с первой волны и заканчивая второй . Итоги: Вы научитесь запускать и выпускать волну в теле . Волна -самый основной элемент для начинающих . Glade (передвижение по полю)

Мы поговорим о классическом передвижении в пространстве .Любой танец предполагает движение на определенной площади .Брейк-танец ,который возник на улице ,потому как Вы уже ,наверное, догадываетесь ,пространства у Вас будет не так много , как к примеру в спортзале или на сцене ,просто уложенной оргалитом .Любой танец начинается как правило в середине площади для создания большего эффекта для зрителей ,угол обзора таким образом каждого из них зависимости от того какой брейк только верхний , быстрый переход к нижнему . Вы танцуете распределяете свои силы и передвижение в пространстве. Есть-несколько видов передвижений: одиночный (танец выполняется только Вами), парный (т.е. вдвоем - примером могут служить любые акробаты цирка - такое есть и тут), командой (более 4 человек - это очень красивое зрелище).

Одиночный. Вы сами устанавливаете ритм и заранее представляете, что Вы будете делать в следующий момент. Очень красиво смотрится, когда танцор двигается как бы по воображаемому квадрату, т.е. просто двигаясь по определенной ограниченной площади, Вы должны следить за тем, чтобы правильно сделать все элементы какие Вы хотите, оканчивая их до конца, а не наполовину. Также хочется сделать акцент на том, что импровизация - неотъемлемая часть брейка. Вы должны придумывать новые движения, сопоставлять их со старыми и таким образом делать свой арсенал - поверьте:

новое - всегда приветствуется. Парный. Можно отработать определенную комбинацию движений "свойственную только для вас или только для него (нее). Распределите что каждый будет делать и не торопясь, отработайте каждое движение.

Командный. Тут заранее ограничиваются рамки каждого - движения, как правило, выполняют все одинаковые и все находятся в одном ритме. Следите за тем, чтобы Ваши руки, ноги не задевали и не мешали двигаться другим, не закрывали их от зрителей. Прежде чем, что-либо показывать поработайте, над этим и тогда это будет выглядеть очень красиво. Данный урок представлен для того, чтобы понять что Вы не один на танцполе и должны следить за Всеми. И еще одно самое главное правило в скольжениях (Glade). Во всех перемещениях: назад, в стороны, по кругу, положения ног должны быть такими; к примеру, правая нога стоит в присогнутом колене на носочке, на ней вес всего тела, левая нога прямая без веса, скользящая, она перемещается на небольшое расстояние. Далее идет смена положения ног и веса тела. Не забывайте, что во всех скольжениях можно импровизировать, и добавлять различные элементы. Азы верхнего брейк-данса. Верхний брейк делится на две большие составляющие, как пластика (ВЭЙВИНГ) и сквозные движения (Стиль Робота): изучаются они вместе и могут быть использованы, как отдельно, так и вместе - в зависимости от мастерства и умения импровизировать. Для вэйвинга - где сплошная пластика - нужно быть очень гибким и уметь контролировать свое тело на 99,999% процента, уметь запускать волну из любых положений, пропускать сквозь плечо и себя, что очень гармонирует с музыкой, делать различные перемещения, (скольжения), дополнять их своими движениями. Чаще всего начинающим очень сложно контролировать себя ,также много ошибок совершается ,изза не внимания .

Помните ,важны не Вы -а танец .Довольно известен среди начинающих стиль «свечи» - вспомните спокойное горящее пламя свечи -попробуйте повторить это движение своим телом .Для стиля робота ,свойственны движения машин и механизмов -нельзя использовать плавность ,все движения выполняются строго сковано ,и ни в коем случае нельзя сделать одно лишнее плавное движение .Движения могут выполняться как статически -так и в движении (движения мима по невидимой стене или в кубе ,есть какой-то процент от стиля робота) .Состоит оно из того ,что Вы перемещаете свои руки или руку по какому-то определенному пути в плоскости или пространстве ,при этом Вы можете перемещаться ,либо сохранять статическое положение .Конечно ,если вы находитесь ,в динамике это смотрится ,лучше .Ваша голова неотъемлемый инструмент -как в интеллектуальном плане ,так и в -прямом ,ее тоже можно использовать как отдельный элемент .Положение ног :их контролировать наиболее сложно ,ибо тогда забываешь про руки ,что просто недопустимо ,нельзя забывать ,что это движения робота -а он может замедлять ,ускорять ход .Высокая скорость танца в стиле робота очень красива . Т.е. чтобы сделать определенную комбинацию движений -Вам нужно просто сделать это нормально ,не сковывая себя -а затем просто разбить это движение на части .Элемент совмещения этих двух стилей ,совершенно разных по своим параметрам ,повышает ваше мастерство-нельзя перейти без дополнительной импровизации от

вэйвинга к роботу .Нужно много экспериментировать .Пластика . Для того чтобы развить в себе пластичность не нужно слишком много времени ,хотя от этого зависит техника и опыт .Все движения ,рассмотренные в предыдущих уроках ,вполне помогут - это все что нужно начинающим .

Отработки пластики можно достичь такими движениями .Голова. Попробуйте начать с таких движений :начните медленно наклонять голову налево ,затем так же медленно в исходное положение и потом направо .

Теперь ,когда наклоняется голова влево - ,опускается левое плечо и приподнимается правое (все происходит медленно). Далее приподнимается левое ,когда голова еще не опустилась на плечо - плечо отталкивает голову и она начинает двигаться в обратном направлении .Далее продолжить движение в другую сторону и не забывать о координации .В этом движении головой управляют плечи .

Далее прибавляются руки. Движение продолжается, только –прибавляется волна сквозь руки – Это первое комби-движение.

Теперь можно:

1- изменять темп.

2-поворачиваться на 90, 180, 360 градусов, используя свою комбинацию и далее импровизировать.

3- эту комбинацию можно совмещать с перемещениями или скольжениями.

Отработка пластики рук. Основное положение рук: руки перед собой на уровне груди, ладони « в замке», теперь, начиная с левого плеча, делаем волну сквозь левую руку переходя в правую и заканчивая плечом. Это все повторить в обратном направлении, но чуть побыстрее.

Кисти разминаются так: выполняем медленное движение волны одной кистью до идеального выполнения. Нужно очень хорошо чувствовать свою кисть. В процессе разминки кисть станет эластичной и гибкой.

1.3.3. Планируемые результаты Планируемые результаты освоения программ.

Прогнозируемые результаты по полному курсу обучения программы «ХипХоп»:

- Знать основы хип-хопа («Old School»);
 - Знать историю развития и терминологию хип-хоп танца;
 - Уметь выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;
 - Контролировать и координировать своё тело;
 - Сопереживать и чувствовать музыку;
 - Выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца; ➤
- Импровизировать под любую заданную композицию.

Давая определенный объем знаний, умений, навыков необходимо отслеживать качество усвоения материала.

По окончании программы учащиеся должны:

- - знание основных элементов хип-хопа;

- - знание названий движений, правила их исполнения;
- - знание понятие «стиль музыки», «образность»;
- - знание понятий об основных законах танцевальной драматургии;
- - знание основных терминов танца хип-хоп (кач, слайд);
- - овладение основными элементами, техникой танца хип-хоп (кач, элементарные шаги);

Помимо технического совершенствования двигательного аппарата, учащиеся должны получить стимул к личностному развитию, т.е. воспитывать в себе такие необходимые для танца качества как трудолюбие, сосредоточенность и внимание. Кроме того, учащиеся должны владеть основами общей культуры, разбираться в направлениях и течениях современной хореографии. Реализация программы способствует:

- - развитию навыков общения, коммуникативных компетентностей;
- - повышению культурного уровня;
- - воспитанию настойчивости и самоотдачи, коллективной и личной ответственности за порученное дело;
- - осознанному развитию хореографических способностей;
- - развитию интереса не только к творческой деятельности в коллективе, но и к творчеству других исполнителей;
- - умению критически анализировать собственную деятельность

Методическое обеспечение.

Для достижения цели и задач образовательной программы, предусматривается в рамках учебно-воспитательного процесса проведение следующих видов занятий: теоретические и практические занятия, индивидуально-групповая работа, творческие занятия импровизации, открытые занятия, зачеты, отчетные концерты, участие в конкурсах и фестивалях. Методика преподавания на всех этапах обучения сочетает в себе тренировочные упражнения.

Приемы, принципы и методы организации образовательного процесса.

Для достижения цели, задач и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие хореографические принципы:

- принцип формирования у учащихся художественного восприятия через современные танцевальные направления;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы; ➤ принцип обучения владению культурой движения:
- гибкость, выворотность, пластичность.

Принципы дидактики:

- принцип развивающегося и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хип-хоп мастерства;
- принцип движения от простого к сложному, как постепенное усложнение материала, упражнений, элементов танца;
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- принцип доступности и посильности;
- принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности, в учебных целях.

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения - образы.
2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.
3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
4. Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Литература.

1. Интервью с Артуром Игнатовым (использовались электронные данные с интернет сайтов)
2. Гимнастика в хореографической школе. Левин М.В. М., 1973.
3. Общие развивающие и специальные упражнения. Колтановский А.П., М., 1973.
4. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. Двинеика К.В., М., 1985.
5. Гимнастика в хореографической школе. М.В. Левин М 2001 г. 6. Журнал «Физическая культура в школе» (1995-2001 г.г.)
7. Дойч Д. Психология музыки. Нью-Йорк, 1982.

8. Коллиер Д. Становление джаза. – М., 1984.
9. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. – Л., 1968.
10. Мейнелъ К., Шнабель Г. Учение о движении – спортивная моторика. Берлин, 2001.
11. Мехлинг Г., Эффенберг А. Перспективы аудиомоторики / Практически ориентированное учение о движении, как прикладная спортивная моторика.
- Лейпцигские спортивно-научные статьи, № 5, 1999.
12. Никитин В. Модерн-джаз танец: начало обучения. – М., 2000.
13. Таут Г., Райтбун Н., Миллер Р. Музыка в сравнении с метрономом в ритмической двигательной задаче. Университет штата Колорадо, № 5, 1995
14. Хекельман А., Блазер П. Методы квантитативного анализа связки музыки и движения /Теории двигательного движения человека и их применение на практике. Спортивная кинетика, Т. 98, 1997.
15. Хохмут Г. Биомеханика спортивных движений. Берлин, 1982. 16.
- Шереметьевская Н. Танец на эстраде.

III. Приложения

Приложение 1.

Календарно-учебный график. Базовый уровень
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Хип-Хоп»

Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь	Беседа	2	Введение, техника безопасности	Корпус «Огонёк»	Текущий контроль
	Комбинированное занятие	2	Разновидности стиля "Electro-boogie"	Корпус «Огонёк»	Текущий контроль
	Комбинированное занятие	2	Разминочные упражнения на все группы мышц («Пружинки», «Колка дров», «Тугая резинка», «Поющие руки»).	Корпус «Огонёк»	Текущий контроль

	Комбинированное занятие	2	Развитие устойчивости и координации.	Корпус «Огонёк»	Текущий контроль
	Комбинированное занятие	2	Основные движения Хип-Хопа	Корпус «Огонёк»	Текущий контроль
Октябрь	Комбинированное занятие	2	Разминочные упражнения на опорно-двигательный аппарат (Пружинки), «Колка дров»,	Корпус «Огонёк»	Текущий контроль

			«Тугая резинка», «Поющие руки»), круговые вращения тела (голова, плечи, диафрагма, колени, кисти рук и т.д.). Растяжка («Ось», «Цветок», «Ролик»)		
	Комбинированное занятие	2	Развитие пластичности в руках (элемент "волна из руки в руку"), разбор элемента по частям.	Корпус «Огонёк»	Текущий контроль
	Комбинированное занятие	2	Развитие координации и устойчивости.	Корпус «Огонёк»	Текущий контроль
	Комбинированное занятие	2	Элемент "волна в теле" теория.	Корпус «Огонёк»	Текущий контроль
	Комбинированное занятие	2	Закрепление пройденного материала.	Корпус «Огонёк»	Текущий контроль
Ноябрь	Комбинированное занятие	2	Разминочные упражнения (Пружинки), «Колка дров», «Тугая резинка», «Поющие руки»), растяжка наклоны и круговые вращения туловищем.	Корпус «Огонёк»	Текущий контроль

	Комбинированное занятие	2	Волна в теле, волна в руках соединение комбинация.	Корпус «Огонёк»	Текущий контроль
	Комбинированное занятие	2	Фиксация в руках, расслабление и напряжение мышц.	Корпус «Огонёк»	Текущий контроль
	Комбинированное занятие	2	Координация развитие устойчивости, динамика движения	Корпус «Огонёк»	Текущий контроль
Декабрь	Комбинированное занятие	2	Разминка (Пружинки», «Колка дров», «Тугая резинка», «Поющие руки»). Упражнения на опорный двигательный аппарат. Развитие устойчивости	Корпус «Огонёк»	Текущий контроль

	Комбинированное занятие	2	Скольжение назад, разбор по элементам. Закрепление, отработка.	Корпус «Огонёк»	Текущий контроль
	Комбинированное занятие	2	Соединение волн в руках со скольжением назад, теория и практика.	Корпус «Огонёк»	Текущий контроль
	Комбинированное занятие	2	Волна по точкам (фиксация) из руки в руку	Корпус «Огонёк»	Текущий контроль
	Комбинированное занятие	2	Закрепление комбинации: Волна в руках, волна в теле.	Корпус «Огонёк»	Текущий контроль
Январь	Комбинированное занятие	2	Основные разминочные упражнения на все мышцы тела (Пружинки», «Колка дров», «Тугая резинка», «Поющие руки»).	Корпус «Огонёк»	Текущий контроль

	Комбинированное занятие	2	Наклоны туловища. Круговые вращения; голова, плечи, локти, кисти, диафрагма; бедра, колени.	Корпус «Огонёк»	Текущий контроль
	Комбинированное занятие	2	Комбинация: волна в руках, в теле с перемещением в сторону, динамика движений.	Корпус «Огонёк»	Текущий контроль
	Комбинированное занятие	2	Развитие устойчивости в ногах, координация	Корпус «Огонёк»	Текущий контроль
	Комбинированное занятие	2	Повторение всего изученного материала.	Корпус «Огонёк»	Текущий контроль
Февраль	Комбинированное занятие	2	Растяжка, разминка (Пружинки), «Колка дров», «Тугая резинка», «Поющие руки»).	Корпус «Огонёк»	Текущий контроль
	Комбинированное занятие	2	Закрепление скольжений в стороны.	Корпус «Огонёк»	Текущий контроль
	Комбинированное занятие	2	Волна сквозь тело, импровизация.	Корпус «Огонёк»	Текущий контроль
	Комбинированное занятие	2	Постановочная комбинация в стиле Elektrik Boogie.	Корпус «Огонёк»	Текущий контроль
Март	Комбинированное занятие	2	Разминка упражнение на расслабление и напряжение мышц (Пружинки), «Колка дров», «Тугая резинка», «Поющие руки»).	Корпус «Огонёк»	Текущий контроль
	Комбинированное занятие	2	Разработка фиксации в руках.	Корпус «Огонёк»	Текущий контроль
	Комбинированное занятие	2	Постановочная комбинация.	Корпус «Огонёк»	Текущий контроль

	Комбинированное занятие	2	Закрепление.	Корпус «Огонёк»	Текущий контроль
Апрель	Комбинированное занятие	2	Упражнения на пластику. Развитие устойчивости.	Корпус «Огонёк»	Текущий контроль
	Комбинированное занятие	2	Постановочная комбинация.	Корпус «Огонёк»	Текущий контроль
Май	Комбинированное занятие	2	Разминка (Пружинки», «Колка дров», «Тугая резинка», «Поющие руки»).	Корпус «Огонёк»	Текущий контроль
	Комбинированное занятие	2	Повторение изученного материала за период обучения.	Корпус «Огонёк»	Текущий контроль
	Итого:	72			