

**муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей Дзержинского района»
(МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей
Дзержинского района»)**

СОГЛАСОВАНО
Методический совет
от «30» апреля 2026 г.
Протокол № 6

УТВЕРЖДЕНА
Директор  М.В. Мирошниковой
Приказ № 01-07/472 от 28.05.2026 г.
Принята на заседании Педагогического совета
Протокол № 3 от «28» мая 2026 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
по хореографии «Уличный танец»**

Направленность программы – художественная

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: 7 - 14 лет

Автор-составитель:
Крутов Александр Евгеньевич,
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2026 г.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно–тематический план и календарный учебный график	7
3. Содержание программы	9
4. Обеспечение программы	16
5. Контрольно-измерительные материалы	23
6. Список информационных источников	25

1. Пояснительная записка

Танцевальное искусство, представляя собой синтез различных направлений (музыкального, актерского, спортивного), способствует формированию и развитию эстетической культуры личности ребенка, предоставляет возможность раскрытия индивидуального творческого потенциала.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Уличный танец» (далее – программа) разработана на основе следующих документов:

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р.;
- Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. постановлением Правительства области от 17.07.2018 года № 527-п.;
- Положение о персонифицированном дополнительном образовании детей в городе Ярославле, утв. постановлением мэрии города Ярославля от 11.04.2019 года № 428;
- Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. приказом департамента образования Ярославской области от 07.08.2018 года № 19-нп.;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05 мая 2018 г. № 298н 2 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждённая Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года, ред. от 31.07.2020.

Предлагаемая программа имеет *художественную направленность*, т.к. развивает у детей общую художественную культуру. Программа направлена на создание условий для развития творческих способностей детей, выявление ранней творческой одаренности, ее поддержки и развития в сфере хореографического искусства.

Хип-хоп - это вид танца с очень глубокими историческими, социальными и культурными корнями.

Хип-хоп культура была международно признана с 70-х гг. Главными ее составляющими являются рэп (MC'ing - эмсиинг), брэйк-дэнс, граффити, уличные виды спортивных игр. А начиналось все так. Несмотря на то, что хип-хоп как образ жизни зародился давно в самых разных уголках Северной Америки, истинной родиной считается Южный Бронкс - гетто Нью-Йорка, один из беднейших кварталов. Но слова хип-хоп тогда еще не было, его придумал несколько лет спустя легендарный DJ Африка Бамбаатаа, когда повзрослевшая культура уже нуждалась в общем названии.

С того времени люди без профессиональной подготовки, но с искренним желанием танцевать, вывели танцы на улицы. Несмотря на то, что в хип-хопе можно увидеть отголоски современных степов, кача и неординарных движений - этот вид танца больше об импровизации, эмоциях и выражении своей души. Здесь нет строгой школы, поэтому каждый свободен танцевать, как чувствует и развивать свой собственный стиль на основе базовых мувов.

У детей, которые занимаются в коллективе, есть возможность отвлечься от проблем и девиантного поведения. Уличные танцы в своей разноплановости дают основу для активного досуга, развития и главной самореализации каждого ребенка, а так же способны поддерживать благоприятную психологическую и социальную атмосферу.

Актуальность программы «Уличный танец», связана с наблюдаемым экзистенциальным застоем, который обусловил отчужденность подрастающего поколения от общества, школы, семьи и главное от самого себя. Командно-образующий фактор и дух товарищества на разных уровнях (объединение, группа, команда), способствует благоприятной социализации и успешной интеграции человека в общество. В тоже время, разнообразие и открытость уличного танца дает возможность ребенку самореализовать себя, исходя из своих возможностей и потребностей.

Новизна образовательной программы состоит в том, что уличный танец сегодня - это высокий артистизм, новая техника, новые формы в соединении с развлекательной притягательностью. Обучающиеся учатся творить танец своим эмоциональным психологическим содержанием, с помощью невербального общения, чувства и переживания, создаваемого образа и героя.

Цель - развивать творческие способности обучающихся, формировать активную, духовно-развитую личность средствами уличного танца.

Задачи:

обучения:

- формировать представления о хип-хоп культуре;
- формировать представления об уличном танце;
- формировать знания о физической активности;
- обучать приёмам и техникам уличного танца.

развития:

- развивать физические качества: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость, растяжка, координация;

- развивать чувство ритма;
- развивать аналитические качества: анализ, синтез, интеграция, дезинтеграция;
- развивать коммуникативные качества;
- развивать самостоятельность и инициативу, умение анализировать свою деятельность.

воспитания:

- воспитывать морально-волевые и эстетические качества;
- воспитывать сознательное и активное отношение к здоровому образу жизни;
- формировать способности открыто выражать и отстаивать свою оправданную позицию, проявлять критичность к собственным намерениям, мыслям и поступкам.

Программа рассчитана на **один год** обучения, в количестве **216 часов**, для детей в возрасте от 7 до 14 лет.

Комплектование групп происходит на основе нормативных документов, в соответствии с Уставом учреждения и СанПиНами. Наполняемость группы: 10 – 25 человек. Каждый обучающийся представляет справку о состоянии здоровья.

Режим организации занятий

Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа. День тренировки чередуется с днем отдыха (или двумя днями отдыха), чтобы организм ребенка успевал восстанавливаться, а новые ЗУНы обрабатывались в его сознании.

Форма организации коллектива – Студия.

Принципы обучения по программе:

- принцип деятельности (предполагает, что каждый обучающийся не пассивно усваивает готовые, общекультурные нормы ценностей, а добывает их сам в процессе собственной деятельности под руководством педагога, активно участвует в их совершенствовании);
- принцип непрерывности (означает преемственность между всеми ступенями и этапами образовательного процесса на уровне технологии, содержания и методик с учетом возрастных психологических особенностей развития детей);
- принцип целостности (предполагает формирование у детей и подростков не отдельных ценностных норм, а системы ценностей);
- принцип минимакса (заключается в следующем: необходимо предложить каждому обучающемуся возможность освоения культурных нравственных и морально-этических норм на максимальном для него уровне и обеспечить их усвоение на уровне социально безопасного минимума);
- принцип психологической комфортности (предполагает снятие всех стрессообразующих факторов образовательного процесса на основе реализации идей педагогики сотрудничества, создание в коллективе атмосферы товарищества, доброжелательного, уважительного отношения к личности и

индивидуальности каждого учащегося, признание за ним права на собственную точку зрения, позицию, развитие диалоговых форм общения);

— принцип вариативности (предполагает выращивание личности, способной к самостоятельному выбору и адекватному принятию решений в ситуациях выбора, умеющей противостоять внешнему давлению и отстаивать свою позицию, но в то же время способной понять и принять альтернативную точку зрения, если она аргументирована общепринятыми культурными нормами морали и нравственности);

— принцип творчества (означает максимальную ориентацию на творческое начало в образовательном процессе, приобретение учащимся собственного опыта социальной активности, практической реализации социально значимых проектов, созданных детьми).

Планируемые результаты

обучения:

- сформированные представления о хип-хоп культуре;
- сформированные представления об уличном танце;
- грамотная система знаний о физической активности;
- владение приёмами и техниками уличного танца: изоляция; оппозиция; множество; не в ритм; течение; подражание; немое кино; импульс.

развития:

- развитие физических качеств: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость, растяжка, координация;
- чувство ритма;
- развитие аналитических качеств: анализ, синтез, интеграция, дезинтеграция;
- развитие коммуникативных качеств;
- способность заниматься самостоятельной познавательной деятельностью; проявление самостоятельности, инициативы, умение анализировать свою деятельность.

воспитания:

- проявление морально-волевых качеств и эстетических чувств;
- сознательное и бережное отношение к своему здоровью, ведение здорового образа жизни;
- открытость выражения и отстаивания своей оправданной позиции, проявление критичности к собственным намерениям, мыслям и поступкам.

2. Учебно-тематический план

№	Название разделов и тем	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1.	Организационный	6	4	2
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-
1.2.	Диагностика обучающихся	2	1	1
1.3.	Коллективное целеполагание и планирование совместной деятельности	2	1	1
2.	История становления хип-хопа	2	2	-
3.	Структура хип-хоп танца	26	4	22
3.1.	Кач	4	1	3
3.2.	Базовые движения	4	1	3
3.3.	Хореография	9	1	8
3.4.	Импровизация	9	1	8
4.	Основные направления (течения и стили) хип-хопа	14	7	7
4.1.	«Old school»	2	1	1
4.2.	«New school»	2	1	1
4.3.	«Popping»	2	1	1
4.4.	«Locking»	2	1	1
4.5.	«House»	2	1	1
4.6.	«Dancehall»	2	1	1
4.7.	«Krump»	2	1	1
5.	Принципы движений хип-хопа	48	8	40
5.1.	«Изоляция»	6	1	5
5.2.	«Оппозиция»	6	1	5
5.3.	«Множество»	6	1	5
5.4.	«Не в ритм»	6	1	5
5.5.	«Течение»	6	1	5
5.6.	«Подражание»	6	1	5
5.7.	«Немое кино»	6	1	5
5.8.	«Импульс»	6	1	5
6.	Композиция хип-хопа	18	3	15
6.1.	Соло	6	1	5
6.2.	Дуэт	6	1	5
6.3.	Команда	6	1	5
7.	Стретчинг	14	3	11
7.1.	Гибкость	2	1	1
7.2.	Растяжка	6	1	5
7.3.	Координация	6	1	5

8.	Общая физическая подготовка	24	4	20
8.1.	Сила	4	1	3
8.2.	Выносливость	4	1	3
8.3.	Скорость	4	1	3
8.4.	Ловкость	4	1	3
9.	Азбука актерского мастерства	36	7	25
9.1.	Актерский (психофизический) тренинг	4	1	3
9.2.	Образ и роль	8	1	7
9.3.	Сценическое внимание	4	1	3
9.4.	Фантазия и воображение	4	1	3
9.5.	Театральные этюды	4	1	3
9.6.	Аффективная (эмоциональная) память	4	1	3
9.7.	Сценическая свобода	8	1	7
10.	Сценическое движение	12	3	9
10.1.	Невербальное общение	6	1	5
10.2.	Движения и жесты актера	6	1	5
11.	Постановочная и репетиционная работа	24	4	20
	Всего часов	216	49	167

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала освоения программы	Дата окончания освоения программы	Число учебных занятий в неделю	Продолжительность учебных занятий	Количество часов в год
1	1 сентября	31 мая	3	2	216

3. Содержание программы

1 раздел: Организационный.

1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Ознакомление с правилами техники безопасности на занятиях. Введение в образовательный процесс.

1.2. Диагностика обучающихся.

Теория: Изучение личностного заказа, способностей и возможностей обучающихся.

Практика: анкетирование, беседа с обучающимися.

1.3. Коллективное целеполагание и планирование совместной деятельности.

Теория: Определить цель, задачи и план работы группы на предстоящий учебный год.

Практика: Разработка общих и индивидуальных планов работы на предстоящий учебный год, предложения и согласование общих дел в новом учебном году.

2 раздел: История становления хип-хопа.

Теория: Ознакомление с хип-хоп культурой, ее историей и философией.

3 раздел: Структура хип-хоп танца.

Теория. Терминология. Знакомства с понятиями. Разбор элементов структуры и системы хип-хоп танца, их взаимосвязь.

Практика.

3.1. Кач. Отработка основного движения хип-хопа – кач. Это покачивание корпуса вперед-назад. Как правило, «кач» выполняется с пружинящим движением ног.

3.2. Базовые движения. Отработка движений, непосредственно участвующих в танце.

3.3. Хореография. Разучивание определенных связанных движений (их последовательность), составленных в связки, блоки и целые хореографические номера (танцевальные номера).

3.4. Импровизация. Формирование и совершенствование природы хореографии и импровизации в контексте танцевального искусства.

4 раздел: Основные направления (течения и стили) хип-хопа.

Теория. Знакомство со стилями, историей их появления и определение их места в развитии современного танца.

Практика. Каждый стиль рассматривается отдельно, с определенной разминкой и изучением основных элементов стиля и принципов движений. Занятия проводятся под музыку характерную изучаемому стилю.

4.1. «Old school». Определенная техника исполнения танца, основанная на четком знании и использовании базовых движений.

4.2. «New school». Новые черты движения отражены в Новой школе, или New school, а современным направлением хип-хопа стал New style. Он вобрал в себя элементы олдскульных направлений, поп-культуры, рагги, модерна, латины, беллиданса и всевозможных танцевальных направлений всего мира.

Танцор сохраняет внешне мягкую расслабленную манеру, но при этом внутри него всегда чувствуется кипучая энергия. У зрителей остается впечатление полной импровизации, поэтому второе название направления – Freestyle или свободный стиль.

4.3.«Popping». Танцевальный стиль, в основе которого лежат движения поп и хит, построенные на чередовании быстрого сокращения и расслабления мышц танцора. Поппинг называют танцем иллюзии, так как многие его виды (робот, вейвинг, стробинг) создают впечатление нереальности происходящего.

4.4.«Locking». 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.

4.5.«House». Стиль танца House определить очень просто – это то, что танцуют под музыку House (напоминает африканские мотивы). 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.

4.6.«Dancehall». Уличный ямайский танец, который включает в себя множество социальных танцев и, обязательно, attitude (подача, характер). На развитие искусства наложили наибольший отпечаток африканский образ жизни и мышления. Первоначально танец наделялся магическим значением, при помощи которого задабривали природные стихии. На первый взгляд движения могут показаться неразборчивыми и хаотическими, но на самом деле – это взвешенные и четко налаженные связки. В широком смысле понятие DANCEHALL представляет собой культуру, которая объединяет музыку, танец, общество и политику. Но по истечении времени, политический контекст был утрачен, а танец стал более зрелищным и развлекательным.

4.7.«Krump». Манера исполнения основана на очень энергичных движениях всеми частями тела. Выглядит стиль эффектно, но весьма агрессивно. Расшифровывается аббревиатура KRUMP как «Империя абсолютной силы духовной похвалы», если перевести на русский язык. То есть направление нацелено на выражение индивидуальной сущности танцоров. Она будто рвется наружу, вызывая у исполнителя «конвульсии».

5 раздел. Принципы движений хип-хопа.

Теория Разбор основных способов передвижения в танце. Взаимосвязь принципов.

Практика. Отработка принципов в определенных танцевальных условиях и обстоятельствах.

5.1.«Изоляция». Движения, осуществляемые одной частью тела, при неподвижности другой (других).

5.2.«Оппозиция». Намеренное нарушение движения, с целью противопоставления одной части тела другой.

5.3.«Множество». Одно движение раскладывается на множество составляющих.

5.4.«Не в ритм». Выполнение танцевальных элементов под сопутствующие звуки в треке, относительно ритма, как основной части.

5.5.«Течение». Движение выполняется плавно, с перетеканием и минимальным количеством прерываний и точек.

5.6.«Подражание». Пародирование или обыгрывание роли, предмета.

5.7.«Немое кино». Схоже с «подражанием», но главное здесь это сам сюжет, прожитая история.

5.8.«Импульс». Создается ощущение отсутствия связи тела и выполняемых движений. Якобы на тело воздействует внешняя сила, тем самым задавая движение. Исключение – одна из частей тела действует на другую, тем самым задавая импульс.

6 раздел. Композиция хип-хопа.

Теория: Раздел подразумевает занятия, на которых учащиеся изучают композиции сольного, дуэтного и командного исполнения танца. Таким образом, совершенствуясь в полученных знаниях, отрабатывают пройденный материал.

Практика: Самостоятельное разучивание связок, коротких номеров, исполнение импровизации и выполнение упражнений, группой, дуэтом или сольно.

7 раздел. Стретчинг.

Теория. Изучение спортивного направления, включающее такие понятия как гибкость, растяжка и координация. Стретчинг позволяет предотвратить растяжение мышц, сухожилий и связок, способствует скорейшему восстановлению мышц после нагрузок, улучшает снабжение мышц кислородом и питательными веществами.

Практика.

7.1.Гибкость. Способность выполнять движения с наибольшей амплитудой в активном или спокойном состоянии. Упражнения на развитие гибкости: наклоны; подъем рук в наклоне; скручивания; сгибание и разгибание позвоночника в партере.

7.2.Растяжка. Форма физических упражнений, предназначенная для улучшения амплитуды работы суставов в пределах способности мышц к растяжению. Упражнения на растяжку: поза верблюда; широкое разведение ног в стороны; поза лягушки; выпады; поза бабочки; скручивания; наклоны; повороты.

7.3.Координация. Процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. Упражнения на координацию: выпады с прыжком; стойка бегуна; берпи с прыжком в стороны; конькобежец; хамелеон; кувырки.

8 раздел. Общая физическая подготовка.

Теория. Изучение физических качеств, благодаря которым возможна физическая активность человека. Взаимосвязь физических качеств. Знакомство с физическими качествами и Правила выполнения физических упражнений.

Практика.

8.1.Сила. Силовые тренировки, также известные как тренировки с отягощениями, представляют собой физическую активность, предназначенную для улучшения мышечной силы и физической формы путем тренировки определенных мышц или групп мышц с внешним сопротивлением, включая свободные веса, силовые тренажеры или собственный вес тела. Их основной принцип заключается в том, чтобы приложить нагрузку и перегрузить мышцы, чтобы они адаптировались и стали сильнее. Упражнения на силу: отжимания; ягодичный мостик; приседания; выпады;

8.2.Выносливость. Выносливость организма предполагает возможность на протяжении длительного времени выдерживать физические нагрузки. Упражнения на выносливость: бег; прыжки на скакалке; приседания; сгибание корпуса; берпи.

8.3.Скорость. Скоростно-силовые способности» - характеризуются непредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой частотой и максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающих, как правило, предельных величин. Упражнения на скорость: постепенное и варьированное увеличение скорости выполнения упражнений.

8.4.Ловкость. Способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц. Упражнения на ловкость: бег; прыжки; берпи; захлест голени; поднимание бедра.

9 раздел. Азбука актерского мастерства.

Творческая деятельность в области исполнительских искусств состоящая в создании сценических образов (ролей), вид исполнительского творчества. Исполняя определенную роль в представлении, актер как бы уподобляет себя лицу, от имени которого он действует. Путем воздействия на зрителя во время номера, создается особое пространство и общение актера со зрителями.

9.1.Актерский (психофизический) тренинг. Психотехника позволяет разобраться, откуда берутся чувства, эмоции, желания, как они работают и как ими управлять, и что такое вдохновение.

Теория. Ученики разбираются, откуда берутся чувства, эмоции, желания, как они работают и как ими управлять, и что такое вдохновение.

Практика. Воспитанники учатся определять, где у них излишнее напряжение, убирать его, оставляя напряжения столько, сколько нужно для

данной позы или действия. Выполнение упражнений таких, как - расслабление по счету; напряжение - расслабление; пережат напряжения; упор; зажимы по кругу; огонь - лед; ртуть; растем; потянулись - сломались; пластилиновые куклы; спагетти; марионетка.

9.2. Образ и роль. Важное умение для актера – играть по принципу «здесь и сейчас». Это значит, что он должен каждый раз переживать по-новому роль, которую исполняет не первый раз, любое действие должно рождаться на сцене заново. Трудность соблюдения этого принципа в том, что актер играет одну роль много раз подряд, поведение персонажа становится привычкой, превращается в штамп.

Теория. Знакомство со сценическим образом и его структурой.

Практика. Ученик осуществляет действия, цель которых включает в себя цели изображаемого им на сцене образа, но не тождественна им. В этом и заключается своеобразие актерской игры. Оставаясь собой, актер должен стать другим. Не превратиться в другого, а перевоплотиться. Упражнения: образ; зеркало; пародия; действие в обстоятельствах; действие с предметом.

9.3. Сценическое внимание. Станиславский считал, что внимание – проводник чувства. В зависимости от характера объекта различается внимание внешнее (вне самого человека) и внутреннее (мысли, ощущения). Задача актера – активная сосредоточенность на произвольном объекте в пределах сценической среды. «Вижу, что дано, отношусь, как задано» - формула сценического внимания по Станиславскому. Отличием сценического внимания от жизненного является фантазия – не объективное рассмотрение предмета, а его преобразования.

Теория. Ученики разделяют бытовое и сценическое внимание, а также знакомятся с особенностями сценического внимания.

Практика. Воспитанники учатся концентрироваться, сосредотачивать своё внимание на конкретном предмете, абстрагироваться от внешних раздражителей, условий творчества и присутствия публики. Упражнения: слушаем тишину; осел; вопрос - ответ; десять секунд; печатная машинка; да и нет, не говорить; эстафета; переключение внимания.

9.4. Фантазия и воображение. Главный материал актерского искусства – действие, поэтому для актера фантазировать – значит внутренне проигрывать. Воображая, актер не вне себя рисует предмет воображения, а самого себя ощущает действующим в качестве образа.

Теория. Ученики определяют реальное и воображаемое пространство и их взаимосвязь.

Практика. У ученика воспитывается умение естественно, органично и последовательно действовать «от себя» в любых условиях. Упражнения: путешествие картины; скульптор и глина; кого же выбрать; не очень реальный предмет; художник; образы идей; метафоры; фильм.

9.5. Театральные этюды. Небольшая сценка, спланированная или импровизационная, направленная на развитие общности всех элементов актерского мастерства.

Теория. Знакомство с видами этюдов и его структурой.

Практика. Разработка этюдов и их импровизация.

9.6.Аффективная (эмоциональная) память. Способность запоминать пережитые эмоции и чувства, не подкрепляя их к фактам и обстановке, а уделяя внимание физическим ощущениям чувственности.

Теория. Ученики знакомятся с видами памяти. Именно с помощью аффективной памяти актер вызывает в себе переживания, нужные по ходу действия номера и испытанные им когда-то при соответствующих обстоятельствах собственной жизни. Богатство эмоциональной памяти артиста является главным показателем глубины и разнообразия его проживания роли. Чем она острее и мощнее, тем проницательней творчество артиста.

Практика. Тренинги на эмоциональную память направлены на вспоминание конкретного чувства или эмоции, например, вспомнить запах чего-либо, вкус, звук.

9.7.Сценическая свобода. Свобода имеет две стороны: внешнюю (физическую) и внутреннюю (психическую). Внешняя свобода – это состояние организма, при котором на каждое движение тела в пространстве затрачивается столько мускульной энергии, сколько это движение требует. Знание дает уверенность, уверенность порождает свободу, а она в свою очередь находит выражение в физическом поведении человека. Внешняя свобода – результат свободы внутренней.

Теория. Объяснение взаимосвязи, которая существует между мускульной свободой и вниманием. Чем сосредоточеннее человек внутренне, тем меньше напряжены его мышцы, и наоборот, чем больше у человека напряжены мышцы, тем слабее активность его внимания.

Практика. Начать упражнения, имеющие целью воспитание мускульной свободы, следует с преодоления тех затруднений, которые неизбежно возникают в упражнениях на сценическое внимание. Далее, преподаватель указывает на те мышцы, напряжение которых особенно велико, и постепенно, мышца за мышцей, добивается нужного их освобождения.

10. Сценическое движение.

10.1.Невербальное общение.

Теория. Понятие «невербального общения» - не словесное, внеречевое общение, передача информации и влияние друг другу через интонацию выражение лица, позу, жесты, изменение мизансцены общения.

Практика. Упражнения на невербальное общение: зеркало; мимика и жесты; крокодил; поводырь; скульптор.

10.2.Движения и жесты актера.

Теория: Навыки передвижения на сцене – важнейшее умение для актера (танцора), показывающее его внешнюю технику игры. Мимолетный жест, сделанный произвольно, может сказаться на правдоподобии сцены.

Практика: Упражнения: изоляция; поводырь; броуновское движение; слово - действие; зеркало; не отрывая взгляд.

11 раздел. Постановочная и репетиционная работа.

Теория: Знакомство со структурой хореографического номера и этапами его постановки.

Практика: Коллективная творческая деятельность по анализу, планированию и созданию творческого продукта.

4. Обеспечение программы

Методическое обеспечение

Технологии организации образовательного процесса:

Целеполагание и планирование (процесс выявления целей и задач субъектов деятельности (учителя и ученика), их предъявления друг другу, согласования и достижения. Оно должно быть субъектным и соответствовать планируемому результату).

Рефлексия (процесс, в ходе которого учащиеся самостоятельно оценивают свое состояние, свои эмоции, результаты своей деятельности).

Дифференцированное обучение (подход определяют в качестве подхода к обучению, где предполагается дифференциация в различных ее формах и видах. Такой подход подразумевает наличие неординарных требований к разным группам в овладении ими содержанием образования).

Поисковые и исследовательские технологии (предполагает самостоятельную исследовательскую деятельность учащихся в процессе обучения, направленную на изучение и определение возможностей двигательной активности своего тела, постоянный поиск новых движений и их места в пространстве).

Дискуссия (как метод обучения, основан на обмене взглядами по определенным проблемам: что такое танец?; танец это часть движений или движения это части танца?; неподвижность это часть танца или движения?; может танец определяется внешними факторами?, причем эти взгляды отражают собственное мнение участников или опираются на мнение других лиц).

Технология игровой деятельности (изучение нового материала или его отработка по средствам игры: театр; крокодил; угадай звук; образ; зеркало; художник).

Образ и мысль (через знакомство и обсуждение картин, фотографий и видеоматериала, технология способствует развитию визуального мышления и позволяет обеспечить развитие личности, ориентирующейся в мире множественности взглядов, позиций, суждений).

Информационно-коммуникативные технологии (использование технических информационных средств, для: общения и поддержки связи; дистанционного обучения; обмена информацией; использования и демонстрации учебного и развлекательного материала).

Формы организации занятий:

Индивидуальное обучение (не предполагает непосредственного контекста ученика с другими учащимися. По своей сущности она есть не что иное, как самостоятельное выполнение одинаковых для всего класса или группы заданий).

Парное обучение (выполнение двумя учениками одного общего задания. Кроме того, общение в паре может носить характер взаимообучения и взаимоконтроля).

Групповое обучение (выполнение тремя и более учениками одного общего задания. Общение в группе наиболее эффективно при решении нестандартных задач, в ходе обсуждения проблем).

Фронтальная форма обучения (работа учителя с целым классом, при которой задается одинаковое содержание, единый темп продвижения учащихся к единой цели).

Методы и приёмы организации занятий:

Практические.

— *хореографические упражнения:*

Зеркало (ведомый зеркально копирует движения ведущего)

1. В паре.

2. В группе.

Образ (дети танцуют в заданном им образе)

1. Реальный образ.

2. Абстрактный образ.

Импульс (ребенок получает воображаемый или реальный импульс с помощью руки в определенную точку своего тела, а далее должен сопроводить, отреагировать на этот импульс своим реальным движением)

1. Соло.

2. В паре.

Танцует одна часть тела

1. Все остальное тело в состоянии Грува.

2. Все остальное тело в состоянии Флоу.

3. Все остальное тело в состоянии Изоляции.

4. Переход к другой части тела (через обнуление / через определенное движение или упражнение / через передачу эстафеты).

5. Передача эстафеты (тактильно / фантомно / через передачу предмета или его ловлю).

6. Скорость передачи эстафеты ($1/4$, $1/8$, $1/16$).

Изоляция (отработка определенных движений при замирании всего тела)

0. Уровень - Изоляции нет

1. Уровень - Часть тела двигается по прямой.

2. Уровень - Часть тела двигается произвольно.

3. Уровень - Часть тела изолирована, а всё остальное тело двигается.

4. Уровень - Комбинация всех вариантов изоляции.

Скорость (отработка вариации скорости движений)

1. Броуновское движение.

2. Ритм ($1/4$, $1/8$, $1/16$)

3. Скорость Флоу и потока движений.

4. Разноскоростное движение (например у ног одна скорость, у рук другая)

Уровни (дети танцуют на определенных уровнях пространства относительно своего тела)

1. Up (верх)

2. Mid (середина)

3. Down (низ)

Биомеханика (исследование двигательных возможностей своего тела, через определенные хаотичные или систематичные движения)

1.К чему крепятся части тела, за счёт чего они двигаются.

2.Ищем новые положения для одной части тела в пространстве, за счёт движения всего тела.

3.Несколько частей тела относительно друг друга.

4.За глазами - упражнение для мобильности позвоночника.

Равновесие (исследование двигательных возможностей своего тела, через определенные хаотичные или систематичные движения)

1.Точки соприкосновения стопы с полом

2.Вариации позиций стоп (синхронизация и рассинхронизация стоп)

3.Вариации положения стоп и равновесия, за счёт передвижения всего тела

Вес (исследование двигательных возможностей своего тела, через определенные хаотичные или систематичные движения)

1.Падение (монолитная структура без центра тяжести / центр тяжести в центре тела)

2.Утяжеление частей тела до пола (свободное падение / хаотичная траектория)

3.Постепенное утяжеление частей тела (на небольшое расстояние с фиксацией)

4.Меняем уровни - лечь, сесть, встать (расслабленный / напряжённый варианты)

Вектор в кубе (учащиеся танцуют или двигаются в кубе)

1.Центр тела и куба синхронизированы / не синхронизированы.

2.Движения от центра к вектору

3.Движение от вектора к вектора

4.Движением касаемся вектора / только направляем в вектор

Вектор в шаре(учащиеся танцуют или двигаются в шаре)

1.Центр тела и шара синхронизированы / не синхронизированы.

2.Движения от центра к вектору

3.Движение по периметру шара

4.Движением касаемся вектора и только направляем в вектор

Закон сохранения энергии (воспитанники учатся управлять своими силами)

1.Покачивания

2.Маятник (в расслабленном и напряженном состояниях)

3.Мах с сохранением энергии

4.Перенаправление энергии в движении

Инерция (передача движения от одной части тела, к другой)

1.Контактная / бесконтактная

2.Процент сохранения скорости и силы инерции

3.Физическое состояние частей тела, относительно друг друга (например вес, неподвижность, мягкость, легкость, прыгучесть)

Мобильность позвоночника (исследование двигательных возможностей своего тела, через определенные хаотичные или систематичные движения)

1.За глазами

]Взаимодействие частей тела со всем телом:

1.Касаемся тела точно

2.Поглаживания, плавные и волнообразные движения

3.Манипулируем своим телом (захватом и фантомно [нити, фиксация, мах, удар])

Марионетка (учащиеся танцуют на подобии куклы)

1.Соло (представляем, что нашим телом управляют)

2.Тактильно в паре(ведущий берёт часть тела ведомого и перемещает её в пространстве)

3.Фантомно в паре (ведущий создает иллюзию управления телом ведомого)

Слово - действие (покачивания, растяжка, скручивания, ходьба, бег, падение, подъем, тряска, подскоки, прыжки, перескакивая, махи) [упражнения выполняется непрерывно]

Явления природы (учащиеся танцуют на подобии природных явлений)

1.Танец стихий (земля, вода, огонь, воздух).

2.Сезонные явления.

3.Явления живой и неживой природы.

4.Геологические явления.

Не глядя (воспитанники учатся чувствовать себя увереннее с закрытыми глазами во время движений)

1.Движениями с закрытыми глазами.

2.Ведение танцора с закрытыми глазами.

В начале было слово

Написать букву или слово в воздухе и на паркете.

Геометрия

1.Нарисовать фигуру в воздухе и на паркете.

2.Составлять из частей тела геометрические фигуры.

3.Передвигаться по периметру геометрических фигур.

4.Повторение (нарисовали одной частью тела фигуру, другая часть тела повторила).

5.Соединяем фигуры (непрерывно рисуем фигуры через точку / через сторону).

Солнышко (с помощью движений, рисуем солнышко со смайликом, но не для зрителя а для личного образа, то есть в итоге мы будем получать разрозненный рисунок, а его части будут иметь разное место в пространстве [например луч будет рисоваться в любой точке в пространстве, но не от круга солнца]).

Танец с предметом (учащиеся танцуют или двигаются с предметов в определенных обстоятельствах)

1.Размеры предмета

2.Вес предмета

3.Практичность предмета

4.Реальность предмета

Петли (одна конечность касается тела, образуя кольцо, а вторая пронизывает это кольцо)

1.Конечная петля

2.Бесконечная петля

3.Обратная петля (развязываем петлю)

4.Завязали / развязали петлю

5.Завязываем петлю за счет пропускания конечность / за счет накидывания кольца / за счет равносильных действий.

Корпус в квадрате (руки двигаются по четырём точкам нашего корпуса: плечевые и тазобедренные суставы)

1.Телепорт / Прыгающие точки / Скольжение между точками / Произвольные линии для перехода между точками.

2.Одной рукой (влево-вправо).

3.Двумя руками (одновременно-поочередно + влево-вправо + вперёд-назад + непрерывно в одну сторону / перематывая то в одну сторону, то в другую).

4.Одна рука зафиксирована на точке, вторая рука делает квадрат и как только доходит до зафиксированной руки, передвигает ее на следующую точку.

5.Диагональ.

6.Одна рука стучает другую и та уползает (+ руку можно закидывать через спину или голову).

7.Кисть как паучок, паутиной подтягивает вторую руку к себе (+ руку можно закидывать через спину или голову).

8.Дедпоинт (одна из рук изолирована, вторая её переставляет на теле и в пространстве / обе руки изолированы и за счёт остальных частей тела, мы берём и переставляем их на новое место).

Концепт Четырёх ступеней тренировки

1.Привыкнуть к образу (к образу, предмету стилю или технике и т.п.).

2.Прокачать (используем Грувинг).

3.Разобрать музыкально.

4.Выжать из себя всю фантазию.

Концепт Базовых движений

1.8-4-2 (повторяем одно или несколько базовых движений по 8 счетов, по 4 счета и по 2 счета + повторяем базовые движения по одному разу в цепочке).

2.Сращиваем базовые движения (не просто исполняем движения подряд, а интегрируем их - берём часть из одного и часть из другого).

Концепт Художник (учащиеся танцуют или двигаются в образе художника в определенных обстоятельствах)

1.Рисуем геометрические фигуры.

2.Рисуем цифры.

3.Рисуем буквы.

4.Рисуем слова.

5.Рисуем только одной рукой / рисуем сразу двумя руками (два одинаковых или два разных рисунка) / половину рисуем одной рукой, другую половину второй рукой / меняем руки для рисования отдельного элемента / подключаем все части тела.

— *игра* (изучение нового материала или его отработка по средствам игры: театр; крокодил; угадай звук; образ; зеркало; художник);

- *мастер-класс* (метод обучения и конкретное занятие по совершенствованию танцевального мастерства, проводимое специалистом в определённой области);
- *дискуссия* (как метод обучения, основан на обмене взглядами по определенным проблемам: что такое танец?; танец это часть движений или движения это части танца?; неподвижность это часть танца или движения?; может танец определяется внешними факторами?, причем эти взгляды отражают собственное мнение участников или опираются на мнение других лиц);
- *самостоятельная работа* (разнообразные виды индивидуальной, групповой познавательной деятельности учащихся, осуществляемой ими на аудиторных занятиях и во внеаудиторное время);
- *рефлексия* (процесс в ходе которого учащиеся самостоятельно оценивают свое состояние, свои эмоции, результаты своей деятельности);
- *батл* (танцевальное сражение между участниками для выявления самого сильного из них);
- *консультирование* (поддержка и руководство другим человеком в индивидуальной или групповой работе).

Словесные:

- объяснение (изложение теоретического материала о правильном выполнении движений, упражнений и соблюдении техники безопасности).
- рассказ (изложение учебного материала, применяемое для последовательного, систематизированного, доходчивого и эмоционального преподнесения знаний).
- беседа (диалог между участниками занятия, направленный на подведение учеников к пониманию изучаемого материала или его проверки).

Наглядные:

- *метод иллюстраций* предполагает показ ученикам: фото и картин танцев, схем передвижений по сцене и пр.
- *метод демонстраций* связан с демонстрацией движений, фильмов и роликов танцевальных номеров и др.

Воспитательная работа

Мероприятия внутри объединения

Занятия на сплочение коллектива (игры на знакомство и командообразование; самостоятельная парная и групповая работа; занятия нескольких групп одновременно).

Инструктаж по технике безопасности (инструктажи и беседы о поведении в учреждениях, на занятиях и мероприятиях, и взаимодействии с окружающими).

Собрание (собрания с родителями и детьми для обсуждения, решения и реализации общих целей и задач).

Мастер-класс (мастер-классы от ведущих специалистов в областях хореографии и актерского мастерства; знакомство с разнообразием данных областей: культурным, видовым, структурным и историческим).

Праздники (развитие социализации и воспитание чувства коллективизма по средствам поздравления именинников; вечеринок; чаепития; празднования Нового года)

Общеучрежденческие мероприятия

Участие в культурно-досуговой деятельности (Новый год; Масленица; Премия Ярославича).

Участие и посещение праздников (посвященных 23 февраля и 8 марта; Дню учителя; Дню матери).

Выездные мероприятия

Участие в конкурсах (участие в хореографических фестивалях, соревнованиях, батлах).

Посещение мероприятий (посещение концертов и конкурсов танцевальных коллективов).

Материально-техническое обеспечение:

- зал с зеркалами;
- аудиоаппаратура;
- компьютер;
- принтер;
- канцелярия.

Кадровое обеспечение:

- педагог дополнительного образования соответствующего профиля (в соответствии с проф. стандартом).

5. Контрольно-измерительные материалы

Цель: определить уровень освоения обучающимися содержания программы.

Задачи:

- выявить степень развития творческих и познавательных способностей обучающихся;
- определить уровень психологического состояния в коллективе;
- определить уровень развития коммуникативных навыков обучающихся;
- определить степень сформированности навыков коллективной работы;
- выявить уровень самореализации ребенка.

Формы проведения: итоговое занятие

Методы: самостоятельная работы; зачеты; контрольная демонстрация движений или номера; беседы; анализ; результаты участия в конкурсах

Оценивание:

9-10 баллов – качество выражено ярко, ошибки не допускаются;

5-8 баллов – качество достаточно хорошо выражено, но допускаются мелкие ошибки;

1-4 балла – качество выражено неярко, допускаются грубые ошибки.

Уровень оценки (общий балл):

Высокий уровень – 56 – 60 баллов;

Средний уровень – 30 – 55 баллов;

Низкий уровень – 6 – 29 баллов.

	Результаты обучения (критерии)		Результаты развития (критерии)		Результаты воспитания (критерии)		
Ф.И.О	Сформированные представления о хип-хоп культуре;	Умение организовывать учебное сотрудничество;	Физически активная личность;	Сформированное представление о ритмичности и умение следовать ритму;	Наличие морально-волевых и эстетических качеств;	Формирование целостного мировоззрения;	общий балл
	сформированные представления об уличном танце;	владение основами самоконтроля, самооценки;	наличие умения чувствовать ритм;	количественное и качественное знание танцевальных заготовок (связок, движений);	наличие сознательного и активного отношения к здоровому образу жизни;	формирование ответственного отношения к учению;	
	грамотная система знаний о физической активности;	умение самостоятельно определять цели своего обучения;	личность с развитыми аналитическими качествами;	способность разнообразно импровизировать в зависимости от музыки, образа, части тела;	открытость выражения и отстаивания своей оправданной позиции, проявление критичности к собственным намерениям, мыслям и	освоение социальных норм, правил поведения;	
	владение приёмами и техниками уличного танца; изоляция;	умение самостоятельно планировать пути достижения целей;	личность с развитыми коммуникативными качествами;	развитая координация (способность		формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве.	

	оппозиция; множество; не в ритм; течение; подражание; немое кино; импульс.	средства.	познавательн ой деятельность ю;	двигаться по сцене, взаимодействова ть с окружающими, с командой, не выпадать из действия); развитая культура тела, пластика, манера поведения; развитые физические качества (сила, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть, равновесие)	поступкам.		

Всего аттестовано: __ обучающихся, из них по результатам аттестации имеют:

Высокий уровень: __ чел.

Средний уровень: __ чел.

Низкий уровень: __ чел.

Педагог _____ Подпись _____

6. Список информационных источников

1. Девид Туп. Реп атака. От африканского репа до глобального хип-хопа – Альпина нон-фикшн, 2012.
2. Грачев А.С. История возникновения и развития Брейкданса – ДШИ «Центр», 2018.
3. Хестанов Р. Хип-хоп: культура молодежной контрреволюции – НИУ ВШЭ.
4. Николаева Ю.Ф. Уличные танцы как средство воспитания детей и подростков – ЦДТ.
5. Луков В. А. Хип-хоп культура // Знание. Понимание. Умение. 2005. № 1.
6. Никитин В.Ю. Современный танец в России: тенденции и перспективы // Вестник МГУКИ. М.
7. Козлов, В. В. Интегративная танцевально-двигательная терапия / В. В. Козлов, А. Е. Гиршон, Н. И. Веремеенко. – 2-е изд., расшир. и дополн. – СПб.
8. Перлина Л.В. Танец модерн и методика его преподавания: учебное пособие. Барнаул: АлтГАКИ, 2009.
9. Фомин А.С. Танец: понятие, структура, функции. Москва: Книга, 1990.
10. Полятков С.С. Основы современного танца. Москва: Феникс, 2005.
11. Стешенко В. В., Палкин А. В. Хип-хоп культура: история и современность // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. (г. Нижневартовск, 23-24 марта 2018 г.). Нижневартовск : Нижневартовский государственный университет.
12. Гиршон, А. Современный танец как вид искусства / А. Гиршон // Танцевальный Клондайк. 2003. — № 3.
13. Пыров Т.Л. Формирование хип-хоп культуры: от социального контекста до академического феномена. Статья из рубрики "Культура и культуры". 2017 г.
14. Садыкова Д.А. Танец как феномен медиакультуры. 2014 г.
15. Никитин В.Ю. Современный танец или Contemporary dance?
16. Шевлякова Д.Д., Фесенко А.В. Современный танец в искусстве перформанса. 2021 г.
17. Москалева К.А. Технология постановки хореографических композиций в стиле Хип-хоп. Выпускная квалификационная работа. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://core.ac.uk/download/pdf/132622853.pdf>
18. Девид Туп. Реп атака. От африканского репа до глобального Хип-хопа. Расширенное издание №3 [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://vookstock.narod.ru/rapattack.html>
19. Red Bull. Хроники Хип-Хопа. часть 1 [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.redbull.com/ru-ru/hip-hop-chronicles>
20. Red Bull. Хроники Хип-Хопа. часть 2 [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.redbull.com/ru-ru/hip-hop-chronicles2>
21. Школа спортивных танцев Вариации Века. Виды танцевальных направлений. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://var-veka.ru/blog/vidy-tancevalnyh-napravleniy/>

- 22.Школа спортивных танцев Вариации Века. Импровизация в танце.
[Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://var-veka.ru/blog/improvizaciya-v-tance.html>
- 23.Школа спортивных танцев Вариации Века. Энциклопедия танца: New style.
[Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://var-veka.ru/blog/new-style.html>
- 24.Школа спортивных танцев Вариации Века. Энциклопедия танца: Поппинг.
[Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://var-veka.ru/blog/enciklopediya-tanca-popping/>
- 25.Школа спортивных танцев Вариации Века. Энциклопедия танца: Локинг.
[Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://var-veka.ru/blog/loking.html>
- 26.Школа спортивных танцев Вариации Века. Энциклопедия танца: Крамп.
[Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://var-veka.ru/blog/enciklopediya-tanca-kramp.html>
- 27.Школа спортивных танцев Вариации Века. Энциклопедия танца: Хип-хоп.
[Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://var-veka.ru/blog/enciklopediya-tanca-hip-hop/>
- 28.Школа спортивных танцев Вариации Века. Энциклопедия танца: Контемп.
[Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://var-veka.ru/blog/enciklopediya-tanca-kontemp.html>
- 29.Школа спортивных танцев Вариации Века. Энциклопедия танца: Джаз-фанк.
[Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://var-veka.ru/blog/jazz-funk/>
- 30.Школа спортивных танцев Вариации Века. Классификация видов танца.
[Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://var-veka.ru/blog/klassifikaciya-vidov-tanca.html>