

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования –
Дом детства и юношества

Рассмотрено и рекомендовано
Методическим советом
Протокол № 4 от 5.11.2025 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор МАУ ДО-ДДиО
О.В.Белых
«11» 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
Хип-хоп. Основы**

Возраст обучающихся: 7-15 лет
Срок реализации: 14 недель

Автор – составитель:
Кретьова Полина Владимировна.
Педагог дополнительного образования.

Екатеринбург
2025

Оглавление

I. Комплекс основных характеристик образования	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	8
1.3.1. Учебно-тематический план.....	8
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана	8
1.4. Планируемые результаты.....	10
II. Комплекс организационно-педагогических условий	10
2.1 Календарный учебный график.....	10
2.2 Условия реализации программы	11
Формы аттестации и оценочные материалы	13
Список литературы	14

I. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – ДООП) «Хип-хоп. Основы» отнесена к программам художественной направленности. Её цель и задачи направлены на приобщение детей и подростков к современной танцевальной культуре через изучение базовых основ хип-хопа. Программа учитывает возрастные особенности обучающихся 7-15 лет, объединенных в разновозрастные группы с делением по уровню подготовки.

Программа Хип-хоп - основы актуальна, так как:

1) разработана в соответствии со следующими современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами, а также локальными нормативными актами:

- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года»;

- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности РФ»;

- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. От 28.02.2025) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.04.2025);

- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. №996-р.;

- План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года, утвержденный Распоряжением Правительства РФ от 23.01.2021 № 122-р;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации № 678-р от 31 марта 2022 г);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н);

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

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Методические рекомендации Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 №АБ-3935/06 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;

- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на

период до 2035 года»;

- Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области, Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» № 136-д от 26.02.2021;

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области №219-д от 04.03.2022 «О внесении изменений в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях», утвержденных приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 №934-д4;

- Устав МАУ ДО – ДДиЮ;

- Программа развития МАУ ДО – ДДиЮ на 2025 - 2029 гг.

2) актуальна, так как отвечает региональным социально-экономическим потребностям и особенностям образовательного пространства Екатеринбурга, способствуя решению проблемы обеспечения каждому ребенку возможности максимально полного раскрытия его творческого потенциала;

3) актуальна, так как отвечает потребностям родителей в доступном, бесплатном, профессионально организованном и содержательном досуге, в творческом и личностном развитии детей с применением здоровьесберегающих технологий, созданием комфортной атмосферы и «ситуаций успеха», стимулирующих мотивацию детей к занятиям хореографией. **Отвечает желанию детей танцевать, выступать на сцене, стремлению быть яркими и успешными.**

В основу программы положены следующие **дидактические принципы обучения и воспитания**: принцип адаптивности; принцип творческого развития; принцип психологической комфортности; принцип успешности; принцип доступности; принцип индивидуального подхода.

Воспитательный потенциал программы «Хип-хоп. Основы»: воспитательная работа в рамках программы направлена на становление потребности в ЗОЖ, на воспитание чувства ответственности при выполнении своей работы в коллективных постановках, на конструктивное взаимодействие всех участников образовательного процесса.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы обучающиеся привлекаются к участию в мероприятиях спортивного коллектива, учреждения, района, города: в благотворительных акциях, творческих концертах; в конкурсных программах различного уровня.

Адресат программы - дети в возрасте 7-15 лет без предъявления требований к уровню подготовки и способностям, но при отсутствии медицинских противопоказаний.

При организации занятий по танцам с детьми 7–15 лет важно учитывать их психофизиологические особенности. Это поможет правильно наметить содержание танца и найти соответствующие запросам и возможностям детей методические приёмы.

Физиологические

Некоторые физиологические особенности детей этого возраста, которые нужно учитывать:

Неравномерность развития мышц: крупные мышцы развиваются быстрее, малые — медленнее. Поэтому детям сложно выполнять упражнения, требующие быстрых и мелких движений, направленные на точность исполнения.

Гибкость костно-мышечного аппарата из-за значительного количества хрящевых тканей и повышенной эластичности клеток. Это благоприятное время для растяжки и улучшения природных данных, а также формирования осанки, умения ориентироваться в пространстве.

Незаконченность формирования костной системы: не завершено окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей. Позвоночник гибок и податлив, при длительном неправильном положении тела возможно его искривление. Поэтому необходимо следить за правильной осанкой и походкой.

Быстрое истощение запаса энергии в нервных тканях, поэтому время занятий поначалу может быть ограничено и постепенно увеличиваться от 25–30 минут до 60, а потом и до 90 минут.

Следует избегать больших по объёму и интенсивных нагрузок, так как они очень энергозатратны и могут привести к задержкам роста.

Психологические

Некоторые психологические особенности детей этого возраста, которые нужно учитывать:

Высокая возбудимость нервных центров и слабость процессов внутреннего торможения, поэтому у детей менее устойчиво внимание.

Преобладает наглядно-образное мышление, господствует чувственное познание окружающего мира. Поэтому дети особенно чувствительны к воспитательным воздействиям эстетического характера.

Проявляется самостоятельность (желание делать всё самому, дети требуют доверия от взрослых), сдержанность (умение подчинять свои желания общим требованиям), настойчивость и упрямство (желание добиться

результатов).

Дети воспринимают информацию лучше, если занятия проходят в подвижной, игровой форме. Хуже дети справляются с однообразными упражнениями и с упражнениями, где требуется фиксация отдельных частей тела в определённых положениях.

Репертуар строится на тематике, понятной и доступной детям. Танцы должны быть событийными, чтобы неустойчивому вниманию ребёнка постоянно находить предмет переключения.

Режим занятий. Дети занимаются по 2 часа 2 раза в неделю. Общее количество часов в неделю – 4. Количество детей в группе – до 15 человек.

Объём программы – 56 часов.

Особенности организации образовательного процесса – традиционная модель, представляющая собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года.

Срок освоения программы: 3 месяца

Перечень форм обучения: очная, в условиях временных ограничений – с использованием дистанционных технологий.

Перечень форм организации занятий: фронтальная групповая, в малых группах.

Перечень видов занятий: практическое занятие, беседа, открытое занятие.

Формы подведения результатов: открытые занятия, показательные выступления перед родителями. В конце учебного года проводится отчётное занятие.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: Развитие творческих и физических способностей обучающихся через освоение базовой техники, культуры и стиля танца хип-хоп.

Задачи:

Обучающие:

- формировать знания об истории и культуре хип-хопа;
- обучать базовой технике (основные движения, изоляция, ритмика, координация);
- дать основы музыкальной грамотности (умение слышать бит, ритм, акценты).

Развивающие:

- развивать физические качества (ловкость, выносливость, гибкость, сила);
- развивать координацию, мышечную память, чувство ритма и

артистизм;

- формировать навыки самостоятельной работы и работы в команде.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплину, трудолюбие, умение преодолевать трудности;

- формировать уважение к культуре танца и творчеству других;

- способствовать социализации и формированию здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план

Первый год обучения (стартовый)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводный раздел. Знакомство с культурой хип-хопа	1	1	-	Беседа, опрос
2.	Основы физической подготовки танцора	12	2	10	Опрос, наблюдение
3.	Базовая техника хип-хопа	33	2.5	30.5	Опрос, наблюдение
4.	Стилевые элементы и вариации	2.5	0.5	2	Опрос, наблюдение
5.	Основы хореографии и постановочная работа	4.5	1	3.5	Опрос, наблюдение
6.	Концертно-досуговая деятельность	3	0.5	2.5	Участие в концертах, конкурсах
	Итого:	56	7.5	48.5	

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Вводный раздел. Знакомство с культурой хип-хопа.

Теория:

1. Техника безопасности в зале. Цели и задачи курса.
2. История возникновения и развития хип-хоп культуры (музыка, танец, граффити, диджеинг). Основные стили уличного танца.
3. Основы музыкальности для танцора: бит, ритм, счет (на 4, на 8), акценты. Умение слушать музыку.

Раздел 2. Основы физической подготовки танцора.

Теория: структура занятия: значение и основы разминки, заминки, растяжки.

Практика:

1. Общая физическая подготовка (ОФП): развитие силы, выносливости,

координации.

2. Растяжка и развитие гибкости (стрейчинг) основных мышечных групп.

3. Изоляция – ключевой навык хип-хопа. Отработка изолированных движений головой, грудью, плечами, бедрами.

Раздел 3. Базовая техника хип-хопа.

Теория: Понятие «кач» (bounce) и «грув» (groove) – основа танца. Вариации кача. Виды базовых шагов. Техника работы в стойке

Практика:

1. «Кач» и «грув»

2. Базовые шаги: Step Touch, Step Ball-Change, Step Knee, Brooklyn Step, Criss Cross и др.

3. Работа в стойке: позиции ног, перенос веса, low и high levels (низкий и высокий уровень).

4. Простые комбинации на 4 и 8 счетов на основе изученных шагов и кача.

5. Введение в ритмические рисунки: одинарный и двойной ритм (single/double time). Упражнения под разные скорости музыки.

Раздел 4. Стилиевые элементы и вариации.

Теория:

1. Элементы old school hip-hop: Happy Feet, Roger Rabbit, Party Machine, Steve Martin и др.

2. Элементы new school hip-hop: Wave, Glide, Tick, Robot (базовые принципы).

Практика:

1. Соединение элементов в короткие авторские вариации. Развитие импровизационных навыков (фристайл в заданных рамках).

Раздел 5. Основы хореографии и постановочная работа.

Теория: Принципы создания танцевальной комбинации. Пространственные рисунки: линии, круг, шахматный порядок.

Практика:

1. Разучивание танцевальных комбинаций средней сложности (1-2 связки по 8 счетов).

2. Работа над итоговым групповым танцевальным номером. Распределение ролей, синхронность, работа в команде.

Раздел 6. Концертно-досуговая деятельность

Теория: требования к внешнему виду танцора, личная гигиена, концертный костюм, история возникновения и развития коллектива

Практика:

1. Подготовка концертных номеров. Посещение родителями концертов.
2. Совместные мероприятия детей и родителей: День матери, 8 марта, Праздник детства и др.

1.4. Планируемые результаты

Предметные результаты:

- сформированы начальные знания об истории и культуре хип-хопа;
- обучены основам базовой техники (основные движения, изоляция, ритмика, координация);
- даны основы музыкальной грамотности (умение слышать бит, ритм, акценты).

Метапредметные результаты:

- проявляются такие физические качества, как ловкость, выносливость, гибкость, сила;
- развиты в соответствии с возрастом координация, мышечная память, чувство ритма и артистизм;
- сформированы первичные навыки самостоятельной работы и работы в команде.

Личностные результаты:

- проявляется дисциплина, трудолюбие, умение преодолевать трудности;
- присутствует уважение к культуре танца и творчеству других;
- проявляется социализация и стремление к здоровому образу жизни.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	14
2	Количество учебных дней	28
3	Количество часов в неделю	4
4	Количество часов	56
5	Начало занятий	<i>Открытая дата</i>
6	Выходные дни	31.12 – 10.01
7	Каникулы	<i>Образовательная деятельность в ДДиЮ осуществляется и в период осенних и весенних школьных каникул</i>
8	Окончание учебного года	<i>Открытая дата</i>

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы:

- Спортивный зал
- Зеркала
- Костюмы
- Реквизит для хореографических постановок

Кадровое обеспечение:

Реализацию программы осуществляет педагог со средним специальным или высшим педагогическим образованием, любой квалификационной категории, обладающий знаниями и навыками для проведения занятий по данной программе.

Методическое обеспечение:

Используемые методические пособия и материалы представлены в списке литературы.

В курсе обучения применяются как традиционные методы - вербальные, наглядного восприятия, игровые и практические, так и технология личностно-ориентированного обучения.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести:

- показ упражнений,
- демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей,
- прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Метод использования слова (вербальный) — универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

- объяснение,
- словесное сопровождение движений под музыку,
- рассказ,

- беседа, обсуждение

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся:

- Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

- Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение

выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

- Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Создание ситуации успеха поддерживается применением **технологии личностно-ориентированного обучения**, позволяющими максимально реализовать личностный и творческий потенциал каждому обучающемуся.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

Структура занятия

1. Обращение педагога к обучающимся, мотивация.
2. Исполнение поклона в знак приветствия и готовности к занятию.
- 3.Выполнение разминки, которая включает в себя комплекс упражнений у станка, а также на середине зала. Повторение освоенного хореографического материала
4. Теоретическая часть занятия (если она имеется). Знакомство учащихся с основными терминами, понятиями и фактами.
5. Практическая часть занятия: просмотр видеофильмов, разучивание характерных танцевальных движений; работа над манерой исполнения. Самостоятельная работа детей. Создание хореографических этюдов и танцев.
6. Рефлексия. Заключительное слово педагога. Поклон.

Дистанционные технологии и электронное обучение применяются в случае введения карантина / временных ограничений на посещение ОО. Для этого используется чат группы.

Важным условием для получения результатов **является применение электронного обучения**. Педагог использует электронные материалы:

- аудиозаписи для разминки;
- аудиозаписи для музыкального сопровождения номеров;
- видеоматериалы с выступлениями известных коллективов, методикой исполнения движений;

Воспитательная часть программы реализуется следующим образом:

- Беседы о требованиях, предъявляемых к учащимся ансамбля (техника безопасности, правила поведения в танцевальном зале, транспорте, общественных мероприятиях, требования к учебному процессу).
- Тематические беседы о хореографии.
- Посещение родителями открытых уроков и концертов.
- Индивидуальные консультации с детьми и родителями.
- Родительские собрания.

Формы аттестации и оценочные материалы

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по программе с целью выявления уровня развития личностных, предметных и метапредметных компетенций ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в форме участия в отчетном концерте коллектива, а также в форме итогового занятия.

Список литературы

Нормативно-правовая литература представлена в Пояснительной записке

Психолого - педагогическая литература:

1. Бордовская, Н.В. Психология и педагогика / Н.В. Бордовская, С.И. Розум. - СПб.: Питер, 2018. - 317 с.
2. Борытко, Н.М. Педагогика / Н.М. Борытко. - М.: Academia, 2017. - 352 с.
3. Голованов, В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования - В.П. Голованов. - М.: Юрайт, 2018.- 282 с.
4. Корчак, Я. Несерьезная педагогика / Я.Корчак. - М.: Самокат, 2019. - 256 с.
5. Лоренц, Д.В. Креативная педагогика: Учебно-методическое пособие / Д.В. Лоренц. - М.: Инфра-М, 2018. - 252 с.
6. Патрушева И. В. Психология и педагогика игры / И.В. Патрушева. - М.: Юрайт, 2019. - 130 с.
7. Педагогика дополнительного образования. Психолого-педагогическое сопровождение детей / ред. Байбородова Л. В. - М.: Юрайт, 2019. 364 с.
8. Столяренко, Л.Д. Психология и педагогика / Л.Д. Столяренко, С.И. Самыгин. – Рн/Д: Феникс, 2019. - 687 с.
9. Суртаева, Н. Н. Педагогика. Педагогические технологии / Н.Н. Суртаева.- М.: Юрайт, 2019. - 250 с.
10. Хуторской, А.В. Педагогика /А.В. Хуторской. - СПб.: Питер, 2019. - 312 с.

Специальная литература:

1. Бабакин, Б.С. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа / Б. С. Бабакин, А. Э. Суслов, Ю. А. и др. - СПб.: Планета Музыки, 2018. - 128 с.
2. Бакланова, Т.И. Педагогика современного танца/ Т.И. Бакланова.- М.: Планета музыки, 2019. 160 с.
3. Бахто, С.Е. Ритмика и танец / С.Е. Бахто. - М.: - Владос. 2018.-187 с.
4. Есаулов, И.Г. Педагогика и репетиторство в современной хореографии / И.Г. Есаулов. - СПб.: Планета Музыки, 2019. - 256 с.
4. Зайфферт, Д. Педагогика и психология танца / Д. Зайфферт. - СПб.: Лань, 2017. - 141 с.
5. Фирилева, Ж.Е. Са-фи-дансе / Ж.Е. Фирилева. – СПб.: Питер, 2018.- 137 с.

Литература для родителей:

1. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и танцы». - М.: ВАКО, 2018.- 204 с.
2. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения.- Ярославль, 2019. – 164 с.
3. Пуртова Т.В., Беликова А.Н. Учите детей танцевать. - М.: Владос, 2018. – 112 с.
4. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание». -М.: Просвещение, 2017. – 186 с.
5. Фрилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. - С.-П.: Детство-пресс, 2018. – 134 с.

Карта диагностики уровня развития предметных компетенций обучающихся

ФИО обучающегося							Средний балл	
Уровень развития предметных компетенций	<i>Входной мониторинг</i>		<i>Промежуточный мониторинг</i>		<i>Итоговый мониторинг</i>		<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>		
Техника безопасности на учебных занятиях								
Танцевальные техники и движения								
Умение исполнять танцевальные номера								
Владение упражнениями на развитие физических данных								
Знание основных специальных хореографических понятий								
Средний балл:								

Оценочная шкала: 1 балл – допустимый уровень (качество выражено слабо);

2 балла – базовый уровень (качество присутствует);

3 балла – оптимальный уровень (качество развито);

4 балла – продвинутый уровень (качество развито на высоком творческом уровне)

**Сводная карта освоения
программы (предметная компетентность)**

№ п/п	Показатели Ф.И. обучающегося	Уровень теоретической подготовки	Уровень практической подготовки	Уровень освоения дополнительной образовательной программы
		А	Б	В баллах (А+Б):2
1				
2				
3				
4				
5				

- Оценочная шкала:** **1 балл** – допустимый уровень (качество выражено слабо);
2 балла – базовый уровень (качество присутствует);
3 балла – оптимальный уровень (качество развито);
4 балла – продвинутый уровень (качество развито на высоком творческом уровне)