

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
комбинированного вида № 11 «Солнышко» Ковровского района

Принято:  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 4 от 08.06.2022 г.

Утверждаю  
И.о. заведующего МБДОУ детский сад  
№ 11 «Солнышко»  
О.А. Соколова  
Приказ № 57/1 от 08.06.2022 г.



**Программа дополнительного образования  
студии «Здоровье и грация»  
(по современному танцу «Хип-хоп»)**

Программа для детей 4-7 лет  
Срок реализации: 3 года

Музыкальный руководитель:  
Шулепова Ольга Степановна

Малыгино, 2022

## Оглавление

1. Пояснительная записка
2. Аннотация
3. Учебно- тематический план первого года обучения
4. Требования к уровню подготовки
5. Учебно- тематический план второго года обучения
6. Требования к уровню подготовки
7. Учебно- тематический план третьего года обучения
8. Требование к уровню подготовки
9. Материальное и методическое обеспечение
10. Список использованной литературы

## Пояснительная записка

Современная хореография – способ самовыражения и познания собственного «Я». Система современного танца постоянно обновляется, расширяется и изменяется. Современный танец привлекает своей новизной и позволяет создавать свой собственный стиль, отталкиваясь от базовых движений танцевальных направлений, включая творческий потенциал, креативность, стиль, манеру хип-хопа.

Этому направлению уже около сорока лет. Хип-хоп танец - это объединенное название, объединяющий термин многих танцевальных стилей или направлений. Хип-хоп танец - в широком понимании все, что танцуют под музыку хип-хоп. Разнообразие стилей и направлений музыки хип-хоп не позволяют выделить конкретно танец хип-хоп, правильнее будет называть «танец в стиле хип-хоп. Методом исключения можно сказать, что танец в стиле хип-хоп - это не народный, не классический, не техно-танец – это отдельное широкое направление танцевального искусства. Яркой чертой этого танцевального направления является его характер, актерская составляющая. Танец, его исполнение, в первую очередь, должны показать наилучшие качества исполнителя в форме танцевального противостояния, иногда даже немного агрессивно. Но нельзя считать, что хип-хоп танцы агрессивные, «злые» по своей сути. Главная цель танцора - завоевать симпатию зрителя, и поэтому хип-хоп позитивен и добр.

Актуальность программы базируется на анализе детского и родительского спроса. Дошкольный возраст, возраст противоречий и стремления к гармонии, поиска себя и места в этом мире. 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.

Особенностью программы по современному танцу хип-хоп является то, что все темы проходят «сквозь» программу. Темы «Физика тела» и «Ритм и пластика» предполагают их изучение на каждом занятии, так как каждое занятие начинается с разминки, в которую входит комплекс упражнений на разогрев мышц, подготовку тела к занятию. Разминка в современном танце является основой для развития чувства ритма и двигательных особенностей занимающихся, позволяющей свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. Разминка дает великолепный эмоциональный настрой для осуществления поставленных на занятиях задач. Через выступления развивается

социальная и творческая активность, формируется эстетический вкус, повышается культурный уровень, растёт дисциплинированность, воспитываются потребности в самопознании и саморазвитии.

### **Аннотация**

Программа «Хип-хоп» предназначена для педагогов дополнительного образования в кружках по хип-хопу для детей возраста 4-7 лет. Цель программы - развитие музыкальных и танцевальных способностей детей и подростков, приобщение их к общей эстетической и танцевальной культуре посредством занятий в кружке «хип-хоп». Программа решает задачи овладения системой знаний о хип-хоп культуре; овладения основными базовыми движениями хип-хопа; развития способностей выражать определенное эмоциональное состояние посредством танца; развития общих музыкальных способностей, а также образного и ассоциативного мышления; формирования умений строить отношения со сверстниками, работать в команде; формирования коммуникативной компетентности в общении со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми; формирования ценности здорового и безопасного образа жизни.

Программа реализуется в форме тренировочных занятий; силовых упражнений; свободной тренировки; индивидуальных занятий; обсуждения шоу-программ, показательных выступлений; джемов; командных баттлов.

Программа рассчитана на 3 года.

**Цель данной программы** – развитие музыкальных и танцевальных способностей детей и подростков через приобщение их к общей эстетической и танцевальной культуре посредством занятий в объединении «Хип-хоп».

### **Задачи:**

#### **Предметные:**

1. сформировать первоначальные представления о роли танцевального искусства в жизни человека;
1. овладеть системой знаний о хип-хоп культуре;
2. овладеть основными базовыми движениями и техниками хип-хопа, использовать и комбинировать базовые элементы;
3. развить эмоциональную отзывчивость к проявлению хореографического искусства;
4. развить способность выражать определенное эмоциональное состояние посредством танцевальных движений.

#### **Метапредметные:**

1. развить общие музыкальные способности обучающихся, а также образное и ассоциативное мышление, фантазию и творческое воображение;
2. овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
3. развить умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
4. сформировать умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

#### **Личностные:**

1. формировать умения строить отношения со сверстниками, работать в команде;
2. формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми
3. формировать ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию
4. формировать ценность здорового и безопасного образа жизни.

Программа предполагает 2-х летнее обучение. Учитывая оптимальные физические возможности, она рассчитана на детей от 5 до 7 лет. Обучение проводится один раз в неделю.

#### **Формы организации учебного процесса:**

- тренировочные занятия;
- силовые упражнения;
- свободная тренировка;
- индивидуальные занятия;
- круглый стол «Обсуждение результатов выступления, анализ успехов и ошибок»;
- показательные выступления;
- баттлы.

#### **Методы обучения:**

Рассказ, беседа, объяснение, показ, инструктаж, видео-метод (просмотр)

#### **Репродуктивные методы**

Демонстрация, упражнение

#### **Проблемные методы**

Беседа, игра

#### **Частично-поисковые методы**

Наблюдение, самостоятельная работа

В процессе обучения проводится учет результатов педагогической деятельности.

- наблюдение;
- тестирования (для изучения уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, уровня социализированности обучающихся);
- анкетирование родителей, направленное на изучение удовлетворённости родителей работой образовательного учреждения;
- доверительные индивидуальные беседы (эмоциональная и словесная поддержка в сложных ситуациях для ребенка; беседы помогают ученику приобрести уверенность в своих силах, дать ориентацию в многообразии жизненных ситуаций, укрепить социальные силы ребенка, развить коммуникативные умения).

**Особенностями** данной программы являются:

1. сообщение расширенных сведений по истории танца (история возникновения элементов, значение названий, связь с другими стилями танцев и др.).

2. особое внимание уделяется развитию способностей к импровизации, что в итоге приводит к умению выражать себя и определенное эмоциональное состояние посредством танцевальных движений.

### **Структура занятия.**

1. Организационный момент (проверка присутствующих, объяснение темы занятия).
2. Основная часть:
  - разминка;
  - упражнения, необходимые для подготовки к изучению конкретного элемента;
  - изучение новых элементов; пошаговое выполнение каждого совместно с детьми;
  - обсуждение основных ошибок и сложностей;
  - демонстрация различных вариаций изучаемого элемента.
  - самостоятельное выполнение ребятами нового элемента.
3. Подведение итогов занятия. Заминка - силовые упражнения, растяжка.

### **Прогнозируемые результаты:**

- знание правил связывания основных силовых элементов; самостоятельно приводить различные группы мышц в рабочее состояние;
- знание истории развития «хип-хопа»;
- знание понятия синхронной работы;
- знание техник развития пластичности;
- знание базовых элементов «хип-хопа»;
- умение составлять комбинации из базовых элементов хип-хопа;
- умение импровизировать, создавать выразительный образ;
- знание основных техник хип-хопа, умение их применять
- знание основных базовых элементов других уличных стилей.
- умение видеть собственные ошибки и справлять их;
- умение строить отношения со сверстниками, работать в команде;
- владение навыками формирования ценности здорового и безопасного образа жизни.

## **Учебно-тематический план первого года обучения**

### **Октябрь**

#### **1-2 неделя**

Вводное занятие. Техника безопасности.

Знакомство с педагогом. Правила поведения в зале. Основные правила по технике безопасности на занятиях и во время выезда на соревнования.

Изучение базовых элементов.

#### **3- 4 неделя**

Происхождение термина «Хип-хоп». История зарождения и становления хип-хопа. Хип-хоп в России. Основные принципы танца

Изучение базовых элементов.

### **Ноябрь**

#### **1-2 неделя**

Разговор об особенностях проведения баттлов (соревнований).

Изучение базовых элементов.

#### **3- 4 неделя**

Упражнения на развитие ритмики и координации.

### **Декабрь**

#### **1-2 неделя**

Работа с музыкой.

Изучение базовых элементов.

### **Январь**

#### **2 неделя**

Знакомство с понятием импровизация.

#### **3-4 неделя**

Понятие импровизация. Практическая деятельность.

### **Февраль**

#### **3-4 неделя**

Повторение пройденного материала.

### **Март**

#### **1-2 неделя**

Постановочная работа и концертная деятельность.

#### **3-4 неделя**

Обще-развивающие, базовые и силовые упражнения.

### **Апрель**

#### **1-2 неделя**

Понимание «Groove», как основы хип-хоп танца.

#### **3-4 неделя**

Упражнения на развитие «Грува». Основные виды грува: «Баунс» (вниз и вверх), «Рок» (кач корпусом вперёд-назад или в стороны) и т

## **Май**

### **1-2 неделя**

Постановочная работа и концертная деятельность.

### **3 неделя**

Подготовка к открытому уроку

### **4 неделя**

Открытый урок. Подведение итогов прошедшего года.

## **Требования к уровню подготовки после первого года обучения**

В ходе освоения содержания программы обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

### *Личностные:*

- овладение основами самоконтроля, самооценки;
- развитие положительного отношения к учебным занятиям;
- развитие навыка самодисциплины.

### *Предметные:*

- знание истории развития «хип-хопа»;
- знание основных понятий и терминов;
- знание базовых элементов «хип-хопа»;
- умение комбинировать элементы между собой.

## Учебно-тематический план второго года обучения

### Октябрь

#### 1-2 неделя

Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения в зале. Основные правила по технике безопасности на занятиях и во время выезда на соревнования. Повторение пройденного материала. Базовые движения.

#### 3-4 неделя

Новые виды грува – плавный, свинг (волна всем телом). Соединение разных видов грува.

### Ноябрь

#### 1-2 неделя

Изучение базовых элементов хип-хопа.

#### OLD SCHOOL

1. The Fila.
2. Prep (Pretty Boys).

#### 3-4 неделя

4. Happy Feat.
5. Reebok.

### Декабрь

#### 1-2 неделя

Повторение базовых элементов хип-хопа.

#### OLD SCHOOL

### Январь

#### 1-2 неделя

Контрасты в хип-хоп танце. Повторение базовых элементов.

### Февраль

#### 1-2 неделя

Изучение базовых элементов хип-хопа.

#### • NEW SCHOOL (2000 ...)

1. Monestary
2. C-walk
3. Bank head Bounce
4. Walk-it-out
5. Harlem Shake

#### 3-4 неделя

Изучение базовых элементов хип-хопа.

6. C-walk
7. Bank head Bounce
8. Walk-it-out
9. Harlem Shake

10. ATL Stomp

## **Март**

### **1-2 неделя**

11. Wreckin Shop
12. Heel-toe (ragga version)
13. Robocop (2 version)
14. Chiken head
15. Erby
16. Aunt Jackie

### **3-4 неделя**

17. Pop, lock & drop it
18. Chicken noodle soup
19. Camel walk
20. Push-and-Pull
21. Trammps
22. Bounce rock skate
23. Filla

## **Апрель**

### **1-2 неделя**

Изучение танцевальных комбинаций, на основе отработанного материала.

### **3-4 неделя**

Изучение танцевальных комбинаций, на основе отработанного материала.

## **Май**

### **1-2 неделя**

Постановочная работа и концертная деятельность.

### **3 неделя**

Подготовка к открытому уроку

### **4 неделя**

Открытый урок. Подведение итогов прошедшего года.

### **Требования к уровню подготовки после второго года обучения**

В ходе освоения содержания программы обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

#### *Личностные:*

- умение строить отношения со сверстниками, работать в команде;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

#### *Предметные:*

- умение составлять комбинации из базовых элементов хип-хопа;
- умение свободно импровизировать в рамках зала;

- знание основных техник хип-хопа, умение их применять
- знание основных базовых элементов других уличных стилей.

*Метапредметные:*

- умение самостоятельно приводить различные группы мышц в рабочее состояние;
- знание основных видов силовых упражнений;
- развитие инициативы принимать творческое участие в постановке номеров.

## **Учебно-тематический план третьего года обучения**

### **Октябрь**

#### **1-2 неделя**

Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения в зале. Основные правила по технике безопасности на занятиях и во время выезда на соревнования. Повторение пройденного материала. Базовые движения.

#### **3-4 неделя**

Повторение понятия импровизация. Практика импровизации на основе изученного материала. Отработка умения работать с контрастами и акцентами в музыке.

### **Ноябрь**

#### **1-2 неделя**

Повторение и отработка базового материала  
OLD SCHOOL

#### **3-4 неделя**

Усложнение базовых элементов  
OLD SCHOOL

### **Декабрь**

#### **1-2 неделя**

Упражнения на развитие ритмики и координации.

### **Январь**

#### **3-4 неделя**

Работа с музыкой. Повторение пройденного материала

### **Февраль**

#### **1-2 неделя**

Повторение и отработка базового материала  
NEW SCHOOL

#### **3-4 неделя**

Усложнение базовых элементов  
NEW SCHOOL

### **Март**

#### **1-2 неделя**

Базовые движения других стилей хип-хопа «Хаус»

#### **3-4 неделя**

Упражнение на развитие импровизации. Контрасты в хип хопе. Основные техники в хип хопе.

## **Апрель**

### **1-2 неделя**

Изучение танцевальных комбинаций, на основе отработанного материала.

### **3-4 неделя**

Изучение танцевальных комбинаций, на основе отработанного материала.

## **Май**

### **1-2 неделя**

Постановочная работа и концертная деятельность.

### **3 неделя**

Подготовка к открытому уроку

### **4 неделя**

Открытый урок. Подведение итогов прошедшего года.

## **Требования к уровню подготовки после третьего года обучения**

В ходе освоения содержания программы обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

### *Личностные:*

- умение строить отношения со сверстниками, работать в команде;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

### *Предметные:*

- умение составлять комбинации из базовых элементов хип-хопа;
- умение свободно импровизировать в рамках зала;
- знание основных техник хип-хопа, умение их применять
- знание основных базовых элементов других уличных стилей.

### *Метапредметные:*

- умение самостоятельно приводить различные группы мышц в рабочее состояние;
- знание основных видов силовых упражнений;
- развитие инициативы принимать творческое участие в постановке номеров.

## **Методическое обеспечение и условия реализации программы**

Для осуществления образовательной программы необходимы:

1. Просторный танцевальный класс, оборудованный зеркалами.
2. Магнитофон (USB).
3. Флэшки с музыкой для танцев.
4. Форма для занятий: тренировочный костюм, спортивная обувь.
5. Концертные костюмы и концертная обувь.
6. Гимнастические коврики.

7. Методические материалы – видео-уроки, учебники (использование в проведении занятия методов танцевальной терапии, проведение психологических тренингов, направленных на укрепление командного духа, развитие коммуникативных навыков и др.).
8. Схемы танцевального рисунка.

## Список литературы

### Книги

1. Беляевский А. «Хип-Хоп, как стиль жизни». Архангельск, 2012.
2. Вишнякова Н.Ф. «Конфликтология». – М.: Академия, 2010.
3. Володина О.В., Анисимова Т.Б. «Самоучитель клубных танцев: Funk, Trance, house», Ростов-на-Дону, 2011.
4. Еременко Н.И. «Деятельность социального педагога в образовательном учреждении», М. – 2012.
5. Левикова С.И. «Молодёжная субкультура»: Учеб. пособие/С.И. Левикова. – М.:ФАИР-ПРЕСС, 2006.
6. Новерр Ж-Ж, «Письма о танце», Изд-во «Лань», 2011.
7. Овчарова Р.В. «Справочная книга социального педагога». Изд-во «ТЦ Сфера», 2008.
8. Поляков С.С. «Основы современного танца», Ростов-на-Дону, 2014.
9. Сластенин В.А., Исаев И.Ф., Шиянов Е.Н. «Общая педагогика». М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2010.
10. Соловьев-Спасский В. «Всадники без головы или рок-н-ролльный бэнд», СПб, изд-во «Скифия», 2007.
11. Щадриков В.Д. «Введение в психологию: способности человека». – М.: Логос, 2013.

### Электронные ресурсы

12. <https://vk.com/hip.hop.live> – Живой хип-хоп
13. <https://vk.com/vobrblaze> - Онлайн журнал о танце и хип-хоп культуре!
14. <http://vk.com/streetdancer> - Уличный танцор.
15. <https://vk.com/dance.project> – музыка для тренировок.
16. [https://vk.com/wall-80707245\\_531](https://vk.com/wall-80707245_531) GROOVE – кач всем телом в основной ритм от VOBRa
17. [https://vk.com/wall-80707245\\_740](https://vk.com/wall-80707245_740) Обучение основам грува от Панишева Артура: 1.баунс вниз, 2.баунс вверх, 3.двойной (DOUBLE TIME) БАУНС
18. [https://vk.com/wall-80707245\\_308](https://vk.com/wall-80707245_308) Важные слова про грув от VOBRa
19. [https://vk.com/wall-80707245\\_259](https://vk.com/wall-80707245_259) кач верхней частью тела (рокинг) от BAZZOMBIA
20. [https://vk.com/wall-80707245\\_40](https://vk.com/wall-80707245_40) Четыре основных типа грува (UP, DOWN,BOUNCING, DROP)
21. [https://vk.com/wall-80707245\\_2538](https://vk.com/wall-80707245_2538) Четыре вида грува для начинающих

22. [https://vk.com/wall-80707245\\_625](https://vk.com/wall-80707245_625) Как устроен ритм
23. [https://vk.com/wall-80707245\\_143](https://vk.com/wall-80707245_143) Создай свой ритм!
24. [https://vk.com/wall-80707245\\_164](https://vk.com/wall-80707245_164) Упражнения на развитие чувства ритма
25. [https://vk.com/wall-80707245\\_668](https://vk.com/wall-80707245_668) Музыкальность. Базовые понятия ритма
26. [https://vk.com/wall-80707245\\_2128](https://vk.com/wall-80707245_2128) Как научиться чувствовать музыку?
27. [https://vk.com/wall-80707245\\_88](https://vk.com/wall-80707245_88) Базовый Шаг THE WOP + LEAN (дополнительный «плавный» ГРУВ)
28. [https://vk.com/wall-80707245\\_187](https://vk.com/wall-80707245_187) СВИНГ - новый вид ГРУВА (ВОЛНА ВСЕМ ТЕЛОМ)
29. [https://vk.com/wall-80707245\\_130](https://vk.com/wall-80707245_130) КАЧ в ТОПРОКЕ (ГРУВ в Брэйке поможет понять КАЧ в Хип-Хоп Дэнс)
30. [https://vk.com/wall-80707245\\_846](https://vk.com/wall-80707245_846) Сборник треков на отработку разных видов ГРУВА от VOBRa
31. [https://vk.com/wall-80707245\\_2436](https://vk.com/wall-80707245_2436) Музыкальные такты
32. [https://vk.com/wall-80707245\\_2445](https://vk.com/wall-80707245_2445) Структура хип-хоп треков
33. [https://vk.com/wall-80707245\\_2449](https://vk.com/wall-80707245_2449) Основные инструменты хип-хоп бита
34. [https://vk.com/wall-80707245\\_2469](https://vk.com/wall-80707245_2469) Чувство музыки