

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»**

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 2 от 11.12.2025 г.

Утверждена
приказом директора
от 12.12.2025 г № 736
_____ Е.А.Каменских



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа**

«ПРО ДВИЖЕНИЕ»

направленность: физкультурно-спортивная
возраст обучающихся: с 11 лет
срок реализации: 1 год (модульная)
Модуль № 1

Автор-составитель:
Творогова Оксана Анатольевна
педагог дополнительного образования

Кстово
2025

1. Пояснительная записка

Политика популяризации здорового образа жизни ведется достаточно активно. Сегодня многие девушки и юноши предпочитают заниматься спортом, посещать различного рода кружки, студии вместо хождения по улицам и пристрастия к вредным привычкам.

Одним из видов занятий, призывающий вести здоровый образ жизни являются танцы. Заниматься танцами, так же как и любым видом спорта, может подготовленный здоровый человек, ведущий здоровый образ жизни. Актуальным и популярным на сегодняшний день направлением в танцах являются среднеподростковые молодежные танцы. Мы будем изучать самое масштабное направление, которое соединило в себе все стили входящих в комитет уличных танцев(Streetdance) - Хип-хоп.

Хип-хоп является уникальным направлением в танцах, которое подразумевает свободу и противопоставление себя всему миру. Поэтому в нем свободны как движения, так и одежда. Чтобы освоить такой стиль необходимо не только владеть техникой, но и знать, понимать философию данной культуры, которая имеет свои необходимые атрибуты. Хип-хоп - один из видов современного танца, включающий в себя движения которые рождаются из импровизации и вольного понимания музыки.

В программе предусмотрена возможность дистанционных занятий через мобильное приложение ZOOM или сайт <https://zoom.us>.

Актуальность программы. Подростковый возраст, возраст противоречий и стремления к гармонии, поиска себя и места в этом мире. Возраст, который подталкивает подростка далеко не к позитивным действиям, а зачастую ведущим к потере жизненно важных ориентиров. Важно, чтобы в этот непростой период у ребенка появилось достойное, интересное занятие и рядом был педагог, способный увлечь творчеством, приобщить его к коллективу, воспитать художественный вкус и привить интерес к современной танцевальной культуре «хип-хоп». Этот стиль - символ современной молодежной культуры, который всегда будет оставаться актуальным. Обучение по программе продолжают обучающиеся, прошедшие подготовку.

Новизна программы. Сейчас наиболее востребованным видом современной хореографии является такое танцевальное направление как хип-хоп, которое включает в себя множество стилей и подвидов, совмещая также в себе и основы любой хореографии. Все они очень динамичны, но в то же время имеют свою очередность и подразумевают под собой хорошее или минимальное владение телом, подвижность и хорошо развитую координацию. Хип-хоп танцы в городах становятся все более популярными и имеют серьезное будущее. Хип-хоп дает много возможности для импровизации и самовыражения. Иногда легкий и плавный, иногда жесткий и агрессивный – этот танец всегда найдет своих истинных поклонников.

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа. Это гармоничное сочетание взаимосвязи воспитания, обучения и развития ребенка в соответствии с новыми образовательными стандартами; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию:

социальной и творческой активности, расширению музыкального кругозора, формированию эстетического вкуса, повышается культурный уровень, повышается самооценка, развивается дисциплинированность, воспитывается потребность в самопознании и саморазвитии, формируется здоровый образ жизни.

Цель программы- приобщение детей к искусству улично-современного танца, развитие их художественного вкуса, потребностей и интересов, имеющих общественно значимый характер в молодежной культуре посредством занятий в танцевальном коллективе. Научить основам двух школ («Oldschool» и «NewSchool»), а также умению импровизировать.

Основными задачами педагогической деятельности данной программы являются:

1. *Обучающие:*

- ✓ обучить основам хореографического искусства;
- ✓ сформировать практические умения и навыки;
- ✓ дать определенные теоретические знания;
- ✓ научить владеть собственным телом, используя заложенные в нем способности;
- ✓ научить правильно двигаться под музыку, передавая ее особенности: ритм, темп, смысл, характер.
- ✓ дать необходимые знания актерского мастерства;
- ✓ научить самостоятельно пользоваться полученными практическими навыками и теоретическими знаниями.

2. *Развивающие:*

- ✓ развить координацию движений, чувство ритма, эмоциональность, образное мышление, память;
- ✓ развить гибкость, пластичность;
- ✓ развить физическую выносливость и активность;
- ✓ развить творческую инициативу и потенциал каждого обучающегося.

3. *Воспитательные:*

- сформировать нравственную культуру;
- воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи, единства;
- воспитать трудолюбие, дисциплину, внутреннюю организованность и чувство ответственности;
- воспитать любовь к искусству и гармоничное восприятие мира;
- сформировать эстетический вкус.
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Возраст обучающихся – 11-17 лет.

Срок реализации программы. Программа является модульной. 1 модуль -108 ч. ,2 модуль-108 ч. Реализуется последовательно.

1 год -108ч+108ч=216ч

Режим занятий – 3 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность 1 академического часа- 45 минут занятия.

Программа предназначена для обучающихся, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий хореографией. Группы формируются по возрастному признаку. Набор детей производится по окончании дополнительной общеобразовательной программы «Держи ритм».

Реализация данной программы возможна на основе следующих принципов: целенаправленность учебного процесса, систематичность и регулярность занятий, постепенность развития природных данных учащихся, строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приёмами танца, доступность учебного материала, учёт возрастных физических и технологических возможностей детей, результативность обучения, индивидуальный подход в обучении, учёт специфических особенностей региональной культуры, комфортная эмоциональная среда на занятиях в коллективе.

Формы занятий - учебные занятия, практические занятия, показательные занятия, беседы, открытые занятия, постановочная работа, репетиции, выступления, тренинги, творческие отчеты, просмотр видеозаписей.

Планируемые результаты

По окончании учебного года, обучающиеся будут:

Знать:

- ✓ программные элементы улично-современных танцев ;
- ✓ элементы «Джаз фанка», трюки

Уметь:

- ✓ владеть навыками постановочной работы.
- ✓ хорошо ориентироваться в зале при выполнении импровизации
- ✓ делать групповые комбинации;
- ✓ выполнять усложненные акробатические элементы;

Приобретут навыки:

- ✓ выполнения упражнения на развитие связок и подвижности в тазобедренном суставе, на развитие гибкости позвоночника, растяжку;
- ✓ чувства свободы в танцевальных элементах.

Материально-техническое обеспечение

1. Светлый просторный зал.
2. Музыкальный центр
3. CD диски , USB флешки
4. Мячи для большого тенниса , утяжелители , гантели, гимнастические блоки
5. Гимнастические коврики
6. Костюмы

2. Учебный план

№	Наименование раздела/темы	1 год			Итого
		Теория	Практика	Аттестация	
1	Вводное занятие	1	1	0	2
2	Подготовительные упражнения	2	6	0	8
3	Общая физическая подготовка	4	28	0	32
4	Азбука музыкального движения	2	10	0	12
5	Основы Хип-хопа (Промежуточная аттестация)	3	24	1	28
6	Основы Streetdance	4	22	0	26
	Итого:	16	91	1	108

3. Содержание учебного плана

1. Вводное занятие.

Теория: информация о содержании образовательной программы, инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в танцевальном зале.

Практика: знакомство с обучающимися

2. Подготовительные упражнения.

Теория: проведение бесед о пользе здорового образа жизни, физической активности и спорта. Комментарии педагога во время изучения комплекса упражнений.

Практика:

✓ постепенный разогрев мышц: упражнения для шеи, плеч, рук и кистей, ног и стоп.

✓ упражнения для развития гибкости корпуса.

✓ упражнения для быстрой фиксации тела, методом сокращения мышц.

4. Общая физическая подготовка.

Выполнение упражнений на развитие выносливости и силовых качеств.

4. Азбука музыкального движения.

Совершенствование ритмичности – умение создавать, выявлять и воспринимать ритм. Теоретическое освоение понятий «мелодия и движение», «темп», «ритм», «музыкальный размер». Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие.

5. Основы Хип-хопа (промежуточная аттестация).

Беседа на тему «Законодатели Хип-Хоп культуры». Техника элементов Хип-Хоп танца. Просмотр шоу-балет Аллы Духовой "Тодес" (Todes).

6.Основы Streetdance.

Беседа на тему: Что такое «Streetdance? История его возникновения и развития». Техника исполнения элементов Streetdance. Изучение направления Джаз Фанк (JazzFank) Его основы, зарождения и законодатели. Сильные и слабые стороны этого стиля. Выработка стиля «JazzFank»

4.Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Каникулярный период	Дата промежуточной аттестации	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1-й	01.09	18.01	30.12. - 08.01.	19-26.12.	18 недель	108 ч	3 р/н по 2 ак. часа

6.Методическое обеспечение образовательной программы

№ п/п	Название темы	Формы проведения и методы организации	Дидактический материал и техническое оборудование	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие	Информационный. Наглядный, репродуктивный, игровой.	Иллюстрации, музыкальный центр, ноутбук, танцевальный зал	Вопросы, соревнования, поощрение
2	Подготовительные упражнения	Лекция Словесный, объяснительно-иллюстративный, фронтальный.	Магнитофон, просторный зал, ноутбук	Опрос, соревнования, поощрение
3	Общая физическая подготовка	Лекция Словесный, объяснительно-иллюстративный, фронтальный	Доклад Магнитофон, просторный зал	Опрос, показ изученного материала, счет
4	Азбука музыкального движения	Традиционное занятие Информационный, практический	Магнитофон, просторный зал, ноутбук	Опрос, показ изученного материала, счет
5	Основы Хип-хопа (Промежуточна	Традиционное занятие Информационный, практический	Магнитофон, просторный зал, ноутбук, видеоматериалы:	Опрос, показ изученного материала, счет

	я аттестация)		<i>идеоматериалы: шоу-балет Аллы Духовой "Тодес" (Todes). Attention2014</i>	
6	Основы Streetdance	Традиционное занятие Информационный, практический	Магнитофон, просторный зал, ноутбук Информационный материал: статьи на тему: «История культуры Хип-Хоп», «Webdancer.ru», «DanceDB». История Хип-Хоп танцев - Trix-Family, эволюция танца в современной культуре.	Опрос, показ изученного материала, счет

5.Формы аттестации

Формы аттестации представляются в соответствии с уставом МАУ ДО ДДЮТ. Используются для проведения педагогом дополнительного образования текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Таблица промежуточной (итоговой) аттестации

№ п\п	ФИ учащегося	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Итоговая оценка
1				
2				

– (В) Высокий уровень – имеет отличные знания, справляется практически со всеми заданиями.

– (С) Средний уровень - знает более 60% учебного материала, не справляется только с заданиями высокой сложности.

– (Н) Низкий уровень – имеет хотя бы некоторое представление в области теоретических знаний, выполняет самые простые задания.

6.Оценочные материалы программы

С момента поступления ребенка в объединение проводится педагогический мониторинг с целью выявления уровня обучения и развития, формирования хореографических способностей, определения задач индивидуального развития:

- промежуточная аттестация (декабрь);

- итоговая аттестация (май).
- текущий контроль (конец изучаемой темы)

Результаты педагогического мониторинга фиксируются в журнале и оцениваются по 10-бальной системе:

Низкий уровень: 0 – 4 балла.

Средний уровень: 5 – 8 баллов.

Высокий уровень: 9 – 10 баллов.

Формы выявления полученных знаний: собеседование, практические задания, творческие задания, открытые занятия, концерты, участие в конкурсах и фестивалях различного уровня, мероприятиях, посвященных знаменательным и памятным датам, контрольный урок.

Промежуточная аттестация (май)

№	Теория	Практика					
	Вопросы	Танцевальная вариация	Музыкальность	Эмоциональность	Выносливость	Гибкость тела	Счет и темп

Вопросы для выявления уровня знаний по теории:

1. Какие современные стили ты знаешь?
2. Какие из них приобрели широкое распространение в 21 веке?
3. Какой из них не имеет счета и исполняется только под слова музыки?
4. В каком стиле применяется ритмичная, прыжковая техника?
5. Какой стиль обладает большим количеством «широких» движений, махов, вращений и разворотов?
6. Какой стиль произошел от «Хип-Хопа»?
7. Чем отличается BreakDance от других стилей?
8. Какой стиль представляет большое количество синхронных связок, требует выносливости и является сценическим?

Ответы на вопросы для выявления уровня знаний по теории:

1. Tecktonik, Waaking, Krump, locking, Jumpstyle, break dance, R&B, Hip-Hop, Dancehall, New style, Jazz-funk, BreakDance. (1-2 балла)
2. Tecktonik, Krump, Jumpstyle, R&B, Hip-Hop, Dancehall. (1-2 балла)
3. New style. (1 балл)
4. Hip-Hop, Jumpstyle. (1 балл)
5. Krump. (1 балл)
6. Jazz-funk. (1 балл)
7. Break-dance включает головокружительные и акробатические трюки. (1 балл)

8. LOCKING. (1 балл)

Низкий уровень: 0 – 4 балла.

Средний уровень: 5 – 8 баллов.

Высокий уровень: 9 – 10 баллов.

Практика:

Танцевальная вариация - знание и исполнение всех движений танца под музыку (1-3 балла);

Музыкальность – попадание в ритм, умение слышать музыку (1 балл);

Эмоциональность - умение правильно преподнести себя на сцене, отсутствие стеснения и зажатости во время танца (1 балл);

Выносливость - умение музыкально и с хорошей амплитудой исполнять движения (1 балл);

Гибкость тела - выполнение движений и танцевальной вариации под музыку (1-3 балла);

Счет и темп - знание интервального счета в танце, успевание под заданный темп музыки (1 балл).

Низкий уровень: 0 – 4 балла.

Средний уровень: 5 – 8 баллов.

Высокий уровень: 9 – 10 баллов.

Текущая аттестация

Критерии оценки:

В - высокий уровень физической подготовки, выносливость, качество исполнения, точность рук, ног, ровная спина

С - средний уровень физической подготовки, неточность линий рук, ног

Н - низкий уровень физической подготовки, плохая выносливость, динамика движений, отсутствие баланса

Тема занятия: Работа над постановочным номером

Ф.И.О.	Физическая подготовка 1-3 балла	Техническое исполнение элементов 1-3 балла	Знание всего танцевального номера 1-2 балла	Музыкальность 1-2 балла

Низкий уровень: 0 – 4 балла.

Средний уровень: 5 – 8 баллов.

Высокий уровень: 9 – 10 баллов.

7.Методические материалы

№ п/п	Название темы	Формы проведения и методы организации	Дидактический материал и техническое оборудование	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие	Информационный. Наглядный, репродуктивный, игровой.	Иллюстрации, музыкальный центр, ноутбук, танцевальный зал	Вопросы, соревнования, поощрение
2	Подготовительные упражнения	Лекция Словесный, объяснительно-иллюстративный, фронтальный.	Доклад, фотографии и видео материалы. Видеомagneтофон, мультимедийный проектор	Опрос, соревнования, поощрение
3	Общая физическая подготовка	Традиционное занятие, Информационный, практический	Доклад Магнитофон, просторный зал	Опрос, показ изученного материала, счет
4	Азбука музыкального движения	Традиционное занятие Информационный, практический	Магнитофон, просторный зал, ноутбук	Опрос, показ изученного материала, счет
5	Основы Хип-хопа (Промежуточная аттестация)	Традиционное занятие Информационный, практический	Магнитофон, просторный зал, ноутбук	Опрос, показ изученного материала, счет
6	Основы Streetdance	Традиционное занятие Информационный, практический	Магнитофон, просторный зал, ноутбук	Опрос, показ изученного материала, счет

8.Условия реализации программы

Материально-технические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы:

- ✓ хореографический класс;
- ✓ раздевалка;
- ✓ костюмерная;
- ✓ магнитофон;
- ✓ флеш-накопитель для музыки;
- ✓ жесткий диск с учебными видеозанятиями;
- ✓ гимнастические коврики;
- ✓ гантели;
- ✓ утяжелители;
- ✓ фитнес-резинки;
- ✓ гимнастические блоки

Для занятий необходима специальная одежда

- ✓ футболка
- ✓ спортивные штаны или лосины
- ✓ кроссовки

9. Воспитательная работа

1.	Районная праздничная программа, посвященная Дню Учителя	Октябрь	Организационно-массовый отдел
2.	Воспитательные мероприятия в объединениях, во время осенних каникул(мастер- классы, беседы)	Октябрь-Ноябрь	Творогова О.А.
3.	Новогодние ёлки в рамках группы	Декабрь	Творогова О.А.
4.	« Рождественский бал»	Декабрь-Январь	Творогова О.А.
5.	Воспитательные мероприятия в объединениях, во время весенних каникул	Март-Апрель	Педагоги д/о

10.Работа с родителями

День открытых дверей (запись в объединение, реклама)	Сентябрь	Творогова О.А.
Родительские собрания в объединениях	В течение года	Творогова О.А.
Обучающие видео-беседы (психолог Субботина С.А.) Беседа « Между нами девочками говоря», « В семье – подросток»	В течение года	Субботина С.А. Творогова О.А.
Концерт, посвященный Дню матери (подготовка концертных номеров)	Ноябрь	Творогова О.А.
«Весенний концерт», посвященный Международному женскому дню 8 Марта(подготовка концертных номеров)	Март	Творогова О.А.
Открытые занятия для родителей	В течение года	Творогова О.А.
Отчетные мероприятия для родителей по итогам учебного года (открытое занятие, концерт)	Май	Творогова О.А.
Итоговый праздник достижений ДДЮТ «Престиж» Предоставление концертных номеров	Май	Творогова О.А.
Консультации Анкетирование	В течение года	Творогова О.А.
Просветительская деятельность с родителями: - Группа объединения в социальных сетях	В течение года	Творогова О.А.
Организация и проведение воспитательных мероприятий семейного характера в объединениях	В течение года	Творогова О.А.

Беседа: « Между нами девочками»;		
Мастер – класс «Танцуем вместе!», Мастер- класс «Подготовка танцев к рождественскому балу»; поездки на танцевальный турнир; беседа « Что такое тренировка»		

11. Список литературы

Нормативно-правовая база

к созданию дополнительной общеобразовательной программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года: Проект 17.12.2024;
7. Распоряжение Правительства РФ от 17.08.2024 № 2233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года» (ред. от 08.05.2025);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
11. Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

12. Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 N АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»);

13. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

14. Постановление государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2»;

15. Устав и локальные нормативные акты МАУ ДО ДДЮТ

Литература для педагога

1. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. – М.: «Просвещение», 2006 г.
2. Лифиц И.В. Ритмика. Учебное пособие.- М.: Академия, 1999 г.
3. Лисицкая Т. Пластика, ритм. –М.: Физкультура и спорт, 2008 г.
4. Немов Р.С. Психология. – М.: 2009 г.
5. Пин Ю. Перспективные направления и формы обучения танцам. – СПб.: 2006 г.
6. Стриганова В.М., Уральский В.И. Современный бальный танец – М.: «Просвещение», 2007 г.
7. Фонарева М.И. Развитие движений ребенка – М.: «Просвещение», 2006 г.
8. Чибрикова А.Е. Ритмика- М.: «Дрофа», 2006 г.

Литература для детей:

1. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев Фанк, Транс, Хаус. Феникс 2015-155с.
2. Ботгомер Пол. Учимся танцевать. – М.: Эксмо-пресс, 2018. .
3. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам.- Ростов-на-Дону.: Феникс, 2012.
4. Школа танцев «Svetix» - 5 сборников.