

Управление образования администрации города Тулы  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский Центр»

ПРИНЯТО

УТВЕРЖДЕНО

на педагогическом совете  
МБУДО «ДЮЦ»

Директор МБУДО «ДЮЦ»

Протокол от "29" мая 2025г.  
№ 4

\_\_\_\_\_ Амелина И.Н.  
Приказ от "30" мая 2025г.  
№ 69/1-осн.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
**«ЖИЗНЬ В ДВИЖЕНИИ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Срок реализации: 3 года

Возраст обучающихся: 7-16 лет

Автор/разработчик:

Степанова Анастасия Юрьевна

Педагог дополнительного образования

Тула, 2024 год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана для реализации в 2025-2026 учебном году дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Жизнь в движении» в МБУДО «ДЮОЦ» по адресам: ул.Ленина, 26 и ул.Фрунзе, 18 в группа 1, 2 и 3 года обучения.

Занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Жизнь в движении» (хип-хоп) помогают обучающимся быть в хорошей физической и психологической форме, развивают у них ритмичность, музыкальность и двигательные навыки в данном музыкальном направлении, формируют детскую общность на основе сходства интересов, способствуют сплочению в коллективе единомышленников.

**Актуальность программы** состоит в том, что она соответствует современным тенденциям и обеспечивает способность ребенка включаться в общественные процессы.

**Цель программы:** физическое развитие учащихся посредством хип-хопа.

Создание благоприятных условий для приобщения обучающихся к двигательной активности и развитию навыков взаимодействия в коллективе сверстников.

### ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И АТТЕСТАЦИИ УЧАЩИХСЯ

Системная оценка уровня освоения дополнительной образовательной программы, которая проводится в конце полугодия – декабрь, май.

Форма контроля – педагогическое наблюдение, выполнение контрольных заданий и упражнений.

#### Промежуточная аттестация

Оценка качества освоения учащихся образовательной программы.

Проводится один раз в полугодие.

#### Итоговая аттестация

Проводится по завершении реализации образовательной программы дополнительного образования

### ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Тема учебно-тематического плана	Тема занятия	Количество часов	
			Теоретических	Практических
1.	Вводное и итоговое занятие	Знакомство с программой занятий. Правила по ТБ, правила поведения на занятии	1	3
2.	Гимнастика	Упражнения на группы мышц, развитие гибкости корпуса, растяжку, выносливость	4	12
3.	Азбука музыкального движения	Определение бита в музыки Квадрат, яма. Определение вступления, кульминация, финал. Упражнения на освоение перестроений из одного рисунка в другой	1	5
4.	Основы Хип-Хопа	Что такое «Хип-Хоп? История его возникновения и развития». Позиции	1	13

		ног, постановка корпуса. Освоение базовых движений. Соединение пройденного материала в единую комбинацию		
5.	Основы Street dance	Что такое Streetdance? История его возникновения и развития. Изучение направления Локинг (Locking). Упражнение «Scoo Be Doo», «Knee Drop». «Leo Walk» «Up Lock». «Jazz split» «Pimp Walk». «Waving» «Gliding»	3	9
6.	Основы эстрадного танца	Истоки и история развития эстрадного танца. Особенности эстрадного танца. Позиции рук в эстрадном танце. Работа рук, тела, головы, корпуса	2	6
7.	Основы актерского мастерства	Работа над сценическими образами. «Перевоплощения». Работа над сценическими образами		6
8.	Постановочная и репетиционная работа	Постановка танцевальных композиций по репертуарному плану		6
		Всего: 72	12	60

#### 2 год обучения

№ п/п	Тема учебно-тематического плана	Тема занятия	Количество часов	
			Теоретических	Практических
1.	Вводное и итоговое занятие	Знакомство с программой занятий. Правила по ТБ, правила поведения на занятии	1	3
2.	Гимнастика	Упражнения на группы мышц, развитие гибкости корпуса, растяжку, выносливость	4	12
3.	Основы Хип-Хопа	Позиции ног, постановка корпуса. Освоение базовых движений. Соединение пройденного материала в единую комбинацию	1	13
4.	Street dance	Разучивание элементов Street dance. Соединение выученных элементов в рисунок танца	1	11
5.	Эстрадный танец	Особенности эстрадного танца. Позиции рук в эстрадном танце. Работа рук, тела, головы, корпуса	1	7
6.	Импровизация в современной хореографии	Импровизация и самовыражение. Индивидуальность исполнителя, выражение эмоций через движение.		6
7.	Постановочная и репетиционная работа	Постановка танцевальных композиций по репертуарному плану		12
		Всего: 72	8	64

3 год обучения

№ п/п	Тема учебно-тематического плана	Тема занятия	Количество часов	
			Теоретических	Практических
1.	Вводное и итоговое занятие	Знакомство с программой занятий. Правила по ТБ, правила поведения на занятии	1	3
2.	Гимнастика	Упражнения на группы мышц, суставов, подготовка тела к нагрузке, развитие гибкости корпуса, растяжку	4	12
3.	Основные стили хип-хоп танца	Знакомство со стилями хип-хоп танца: Breaking (брейкинг), Locking (локинг), Krumping (кранпинг), House dance (хаус), Waacking (вакинг)		20
4.	Постановочная и репетиционная работа	Постановка танцевальных композиций по репертуарному плану		32
		Всего: 72	5	67

**ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

№ п/п	Тема и форма мероприятия	Период проведения
1.	Беседа «ПДД»	сентябрь
2.	Беседа "Правила безопасного поведения на каникулах"	октябрь
3.	Анкета "Здоровье моё и моего города"	январь

**ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ (ЗАКОННЫМИ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ)  
УЧАЩИХСЯ**

№ п/п	Тема и форма мероприятия	Период проведения
1.	Дистанционное родительское собрание «О режиме организации обучения по программе»	сентябрь
2.	Опрос "Удовлетворенность услугами МБУДО "ДЮЦ"	январь
3.	Дистанционное родительское собрание «Об окончании учебного года и правилах поведения на каникулах»	май