

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского
района Санкт-Петербурга
протокол № 9
от 18.05.2026 г.

Утверждена
18.05.2026г
приказом № 586
Директор ГБОУ СОШ № 314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ И.В. Французова

Французова Ирина Вячеславовна
Подписано цифровой
подписью: Французова
Ирина Вячеславовна

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«СПОРТИВНЫЙ ХИП-ХОП»

Возраст учащихся: 7 – 12 лет
1 год обучения
Группа № 1

Разработчик: Глазова Дарья Николаевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2026

1-й год обучения

Задачи

Обучающие:

1. Познакомить с историей зарождения и развитием современного танца в стиле Хип-Хоп, становлением его различных подстилей и направлений;
2. Научить основным техникам, базовым движениям современного танца;
3. Научить комплексу специальных хореографических упражнений.
4. Начать изучать основные принципы танцевальных передвижений в танце и основных технических действий.
5. Научить двигаться в соответствии с ритмом музыки.
6. Изучить правила поддержания правильной осанки;
7. Освоить основу техники базовых шагов отдельно и в связках.

Развивающие:

1. Развивать физические качества (ловкость, быстрота, прыгучесть, выносливость, координацию, гибкость, равновесие).
2. Развивать сценическое движение.
3. Развивать артистизм эмоциональных качеств.
4. Развивать память, внимание, мышление, воображение.
5. Поддержать физическое здоровье, приобщаясь к здоровому образу жизни.

Воспитательные:

1. Развивать стойкий интерес к изучению танцевального спорта;
2. Укреплять дружбу и товарищество, чувство долга и ответственности, дисциплинированность, требовательность к себе, чувство сплоченности при работе в коллективе
3. Воспитывать спортивное трудолюбие, творческую активность и самостоятельность.
4. Привить необходимые гигиенические навыки.

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Теория. Техника безопасности на занятиях и на мероприятиях. История развития современных танцев. Когда зародился стиль «хип-хоп»? Что характерно для современного танца «Хип-хоп»? Отличительные особенности от других танцев? Движения, характерные для танца «хип-хоп»

Практика. Беседа по теме занятия. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса, упражнения на укрепление позвоночника, упражнения на укрепление мышц бедер, ног, стоп. Упражнения на развитие выносливости, Самостоятельный танец на 1 минуту под заданную музыку.

Контроль. Беседа

2. Ритмика хип-хопа

Теория Правило и техника выполнения упражнений (Old school, Grooving, House, Breakdances, LA Style, Krump, C-Walk Kingdom, «Изоляция», «Противодвижение»). Основные принципы «Хип-хоп» батла. Безопасность при выполнении упражнений.

Практика. Базовые танцевальные шаги. Постановка корпуса, позиции ног, рук в Хип-хоп танце. Понимание «Groove», как основы хип-хоп танца. Развитие «Грува». Основные виды грува: «Баунс» (вниз и вверх), «Рок» (кач корпусом вперед-назад или в стороны) и т.д. Разучивание основной базы танцевальных движений в каждом из стилей, Упражнения на движения в соответствии с разнообразным характером музыки. Разучивание танцевальных связок. (Old school, Grooving, House, Break-dances, LA Style, Krump, C-Walk Kingdom, «Изоляция», «Противодвижение»). Самостоятельная разминка в стиле хип-хоп на 3-5 мин.

Контроль. Беседа. Педагогическое наблюдение

3. Базовые элементы и движения современных танцев в стиле «Хип - хоп» Теория

Базовые элементы и движения современных танцев в стиле «Хип - хоп». Правила и техника выполнения упражнений (Smurf – Prep, The Wop, Cabbage patch, The Fila, Happy Feet, Al Bee, Skeeter Rabbit, Reebok, basic step, Train, cross-walk, Skating, farmer, happy feet, Slow Motion, Puppet, Animation, Tic-tac-toe, Jack in the box.). Постановка рук, ног, корпуса, головы. Безопасность при выполнении упражнений.

Практика. Упражнения на базовые элементы и движений в стиле «Хип - хоп». Основные контрасты в хип хопе:

Скорость (медленная-средняя-быстрая).

Части тела (голова, руки, ноги и т.д.).

Амплитуда (широкие и узкие движения)

Положение в пространстве (перемещения, на месте).

Характер движений (плавные-четкие).

Эмоциональность (без эмоций-с использованием мимики и жестов).

Сила (расслабленный танец – обычный, средний – максимальный выплеск энергии).

Мягкость и жесткость в движениях.

Волна различными частями тела, плавная с точками и т.д. Волны: телом вперед и обратная на месте и в продвижении, телом в сторону, руками по очереди и двумя, синхронно и нет

Контроль. Беседа. Педагогическое наблюдение.

4. Общефизическая подготовка

Теория. Правило и техника выполнения упражнения на развитие выносливости, постановка корпуса, упражнения на гибкость. Упражнения на группы мышц рук, ног, туловища, для успешного выполнения движений в стиле «Хип - хоп».

Практика. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса, упражнения на укрепление позвоночника, упражнения на укрепление мышц бедер, ног, стоп. Упражнения на развитие выносливости, Упражнения на группы мышц рук, ног, туловища.

Контроль. Педагогическое наблюдение.

5. Разучивание и отработка связок в стиле хип-хоп

Теория. Связки танца в стиле хип-хоп. Безопасность при выполнении упражнений.

Практика. Практическая работа по разучиванию и отработке «связок». Игра-соревнование «Кто лучше?». Самостоятельная постановка несложных связок.

Контроль. Беседа. Педагогическое наблюдение.

6. Репетиционно-Постановочная деятельность

Теория. Постановка танцевальных номеров. Элементы танца.

Практика. Разучивание, повторение танцевально-музыкальных композиций и внедрение изученных движений в танцевальный номер, Постановка танцевального номера.

Контроль. Педагогическое наблюдение.

7. Импровизация

Практика. Упражнения на развитие импровизации: Танец – настроение. "КВАДРАТ" - представляем, что на полу нарисован квадрат. Мы можем наступать только на его вершины. Делаем это самыми разными способами. На основе Базового Шага. Берём один или несколько Базовых Шагов и делаем максимальное количество разных вариантов – меняем скорость, направление, ритм, высоту движений, добавляем повороты и получаем танец! Представление различных телесных ощущений – холод, жара, озноб, голод и т.д. Не выпадая из грува трека, станцевать только одной рукой, ногой, только грудной клеткой, тазом, коленями (и любые другие части тела). Зафиксировать себя в каком-то неудобном положении и станцевать так. Упражнения на развитие чувства ритма. Развитие музыкальности. Упражнения на развитие координации: Одновременная работа разных частей тела, работа частями тела в разных скоростях, самостоятельная проработка выученных связок в другую сторону. Свободный танец на заданные темы. Самостоятельная постановка несложных связок.

Контроль. Педагогическое наблюдение.

8. Итоговое занятие

Практика. Исполнение танца.

Контроль. Зачет

Планируемые результаты:

Личностные

Учащиеся:

- Начнут проявлять интерес к изучению танцевального спорта;

- Укрепят дружбу и товарищество, начнут проявлять чувство долга и ответственности, дисциплинированность, требовательность к себе, чувство сплоченности при работе в коллективе
- Начнут развивать спортивное трудолюбие, творческую активность и самостоятельность.
- Познакомятся с основами навыками гигиены спортсмена.

Метапредметные

Учащиеся:

- Начнут чувствовать ритм, грамотно и музыкально исполнять танцевальные движения и их разновидности.
- Улучшат физические качества (ловкость, быстрота, прыгучесть, выносливость).
- Начнут развивать сценическое движение и эстетику.
- Начнут развивать артистизм эмоциональных качеств.
- Начнут приобщаться к здоровому образу жизни.

Предметные

Учащиеся:

- Познакомятся с историей зарождения и развитием современного танца в стиле Хип-Хоп, становлением его различных подстилей и направлений;
- Изучат основные техники, базовые движения современного танца;
- Изучат комплекс специальных хореографических упражнений;
- Начнут осваивать основные принципы танцевальных передвижений в танце и основных технических действий.
- Научатся двигаться в соответствии с ритмом музыки.
- Изучат правила поддержания правильной осанки;
- Освоят основу техники базовых шагов отдельно и в связках;

Календарно-тематический план Первый год обучения

Раздел/№ занятия	Тема занятия, краткое содержание	Количество часов		Дата планируемая	Дата фактическая
		план	факт		
1.	Вводное занятие. Правила ТБ на занятии, на концерте. Краткая история современного танца. ОФП.	2		02.09.26	
2.	ОФП. Упражнения на развитие спины: день-ночь, змейка, рыбка, кошечка, махи назад на четвереньках, работа диафрагмы по кругу. Термины хип-хоп.	2		04.09.26	
3.	ОФП. Упражнения, укрепляющие подъем стопы: вытягивание и сокращение стопы, круговые движения стопой, опора на подъемы на коленях, птичка. Элементы хип-хоп. Музыкально-ритмические игры.	2		09.09.26	
4.	ОФП. Упражнения на развитие пластики тела Повороты головы. Разминка плечевой части и рук. Координация работы бока и бедра. Хип хоп (элементы old school). Грув.	2		11.09.26	

5.	ОФП. Упражнения, направленные на подвижность тазобедренного сустава: неваляшка, «passé» с разворотом колена, противоход, круговые движения ног лежа. Освоение базовых движений (степпы и кач)	2		16.09.26	
6.	ОФП. Основные контрасты в хип-хопе. Определения бита в музыке хип-хоп	2		18.09.26	
7.	ОФП. Разучивание комбинаций с различными задачами (на координацию). Репетиционная и постановочная работа. Музыкально-ритмические игры.	2		23.09.26	
8.	ОФП. Репетиционная и постановочная работа. Ознакомление актерской частью связок	2		25.09.26	
9.	ОФП. Упражнения на ориентировку в пространстве.	2		30.09.26	
10.	ОФП. Музыкально-ритмические игры.	2		02.10.26	
11.	ОФП. Изучение новых элементов хип-хоп в медленном темпе, задание на импровизацию.	2		07.10.26	
12.	ОФП. Хип-хоп новые элементы музыкально-ритмические игры.	2		09.10.26	
13.	ОФП. Хип-хоп новые элементы. Кувьрки.	2		14.10.26	
14.	ОФП. Хип-хоп новые элементы. Кувьрки. Музыкально-ритмические игры.	2		16.10.26	
15.	ОФП. Освоение базовых движений в медленном темпе (степпы и кач). Растяжка всех групп мышц.	2		21.10.26	
16.	ОФП. Освоение базовых движений (степпы и кач). Хип хоп (элементы old school)	2		23.10.26	
17.	ОФП. Определения бита в музыке хип-хоп	2		28.10.26	
18.	ОФП. Базовые движения (степпы и кач). Музыкально-ритмические игры.	2		30.10.26	
19.	ОФП. Базовые движения (степпы и кач)	2		06.11.26	
20.	ОФП. Базовые движения (степпы и кач)	2		11.11.26	
21.	ОФП. Базовые движения (степпы и кач)	2		13.11.26	
22.	ОФП. Базовые движения (степпы и кач)	2		18.11.26	

23.	ОФП. Базовые движения (степы и кач). Музыкально-ритмические игры.	2		20.11.26	
24.	ОФП. Растяжка всех групп мышц. Освоение усложненных движений в медленном темпе. Рэббит Кикв. Музыкально-ритмические игры.	2		25.11.26	
25.	ОФП. Растяжка всех групп мышц. Усложненные движения. Рэббит Кикв.	2		27.11.26	
26.	ОФП. Растяжка всех групп мышц. Усложненные движения. Рэббит Кикв.	2		02.12.26	
27.	ОФП. Растяжка всех групп мышц. Усложненные движения. Рэббит Кикв..	2		04.12.26	
28.	ОФП. Растяжка всех групп мышц. Освоение усложненных движений в медленном темпе. Раннинг мен.	2		09.12.26	
29.	ОФП. Растяжка всех групп мышц. Усложненные движения. Раннинг мен.	2		11.12.26	
30.	ОФП. Растяжка всех групп мышц. Усложненные движения Раннинг мен.	2		16.12.26	
31.	ОФП. Растяжка всех групп мышц. Усложненные движения. Раннинг мен.	2		18.12.26	
32.	ОФП. Связки популярных движений хип-хоп. Музыкально-ритмические игры.	2		23.12.26	
33.	ОФП . Практика импровизации и актерской игры в танце	2		25.12.26	
34.	ОФП . Практика импровизации и актерской игры в танце	2		30.12.26	
35.	ОФП. Разучивание и отработка связок в стиле хип-хоп в медленном темпе. Музыкально-ритмические игры.	2		13.01.27	
36.	ОФП. Разучивание и отработка связок в стиле хип-хоп в медленном темпе	2		15.01.27	
37.	ОФП . Практика импровизации и актерской игры в танце	2		20.01.27	
38.	ОФП. Разучивание и отработка связок в стиле хип-хоп.	2		22.01.27	
39.	ОФП. Репетиционная и постановочная работа.	2		27.01.27	
40.	ОФП. Построения и положения в круг, дистанция, интервал, дистанция, свободное	2		29.01.27	

	размещение на площадке Репетиционная и постановочная работа.				
41.	ОФП. Построения и положения в круг, дистанция, интервал, дистанция, свободное размещение на площадке Репетиционно-постановочная деятельность.	2		03.02.27	
42.	ОФП. Репетиционно-постановочная деятельность.	2		05.02.27	
43.	ОФП. Разучивание и отработка связок в стиле хип-хоп	2		10.02.27	
44.	ОФП. Построения и положения в круг, дистанция, интервал, дистанция, свободное размещение на площадке Репетиционно-постановочная деятельность.	2		12.02.27	
45.	ОФП. Репетиционно-постановочная деятельность.	2		17.02.27	
46.	ОФП. Репетиционно-постановочная деятельность.	2		19.02.27	
47.	ОФП. Репетиционно-постановочная деятельность.	2		24.02.27	
48.	ОФП. Самостоятельная постановка несложных связок.	2		26.02.27	
49.	ОФП. Правила судейства и система оценок	2		03.03.27	
50.	ОФП. Самостоятельная постановка несложных связок. Музыкально-ритмические игры.	2		05.03.27	
51.	ОФП. Самостоятельная постановка несложных связок.	2		10.03.27	
52.	ОФП. Самостоятельная постановка несложных связок.	2		12.03.27	
53.	ОФП. Самостоятельная постановка несложных связок.	2		17.03.27	
54.	ОФП. Отработка связок в стиле хип-хоп.	2		19.03.27	
55.	ОФП. Отработка связок в стиле хип-хоп. Растяжка всех групп мышц.	2		24.03.27	
56.	ОФП. Отработка связок в стиле хип-хоп.	2		26.03.27	
57.	ОФП. Отработка связок в стиле хип-хоп. Растяжка всех групп мышц.	2		31.03.27	
58.	ОФП. Отработка связок в стиле хип-хоп. Растяжка всех групп мышц.	2		02.04.27	
59.	ОФП. Отработка связок в стиле хип-хоп. Растяжка всех групп	2		07.04.27	

	мышц.				
60.	ОФП. Отработка связок в стиле хип-хоп. Растяжка всех групп мышц.	2		09.04.27	
61.	ОФП. Отработка связок в стиле хип-хоп. Растяжка всех групп мышц.	2		14.04.27	
62.	ОФП. Растяжка всех групп мышц. Просмотр выступлений.	2		16.04.27	
63.	ОФП. Растяжка всех групп мышц. Просмотр выступлений.	2		21.04.27	
64.	ОФП. Растяжка всех групп мышц.	2		23.04.27	
65.	ОФП. Построения и положения в круг, дистанция, интервал, дистанция, свободное размещение на площадке	2		28.04.27	
66.	ОФП. Растяжка всех групп мышц. Построения и положения в круг, дистанция, интервал, дистанция, свободное размещение на площадке	2		30.04.27	
67.	ОФП. Репетиционно-постановочная деятельность.	2		05.05.27	
68.	Выступление на концерте.	2		07.05.27	
69.	ОФП. Отработка связок усложненных движений.	2		12.05.27	
70.	ОФП. Отработка связок усложненных движений.	2		14.05.27	
71.	ОФП. Отработка связок усложненных движений	2		19.05.27	
72.	ОФП. Итоговое занятие	2		21.05.27	
	Итого:	144			