

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: 8 – 12 лет
2 год обучения
Группа № 2

Разработчик: Глазова Дарья Николаевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2026

2 год обучения

Задачи

Обучающие:

1. Продолжить изучать основные техники, базовые движения современного танца;
2. Изучать основные принципы танцевальных передвижений в танце и основных технических действий.

3. Научить двигаться в соответствии с ритмом музыки.

4. Изучить правила поддержания правильной осанки;

Развивающие:

1. Продолжить развивать физические качества (ловкость, быстрота, прыгучесть, выносливость, координацию, гибкость, равновесие).

2. Продолжить развивать сценическое движение.

3. Продолжить развивать артистизм эмоциональных качеств.

4. Продолжить развивать память, внимание, мышление, воображение.

5. Продолжить поддерживать 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.

Содержание программы

1. Вводное занятие.

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

Практика. Беседа по теме занятия. Самостоятельный танец в стиле хип-хоп на 1 минуту под заданную музыку.

Контроль. Беседа

2. Ритмика хип-хопа

Теория

Практика. Самостоятельная разминка в стиле хип-хоп на 3-5 мин. Волна различными частями тела, плавная с точками и т.д. Волны: телом вперед и обратная волна на месте и в продвижении, телом в сторону, руками по очереди и двумя, синхронно и нет. Безопасность при выполнении упражнений.

Контроль. Беседа. Педагогическое наблюдение.

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

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.

Безопасность при выполнении упражнений.

Контроль. Беседа. Педагогическое наблюдение

4. Общефизическая подготовка

Теория. Упражнения на группы мышц рук, ног, туловища, для успешного выполнения движений в стиле «Хип-хоп».

Практика. Упражнения на группы мышц рук, ног, туловища. Кувырки, прыжки.

Контроль. Педагогическое наблюдение.

5. Разучивание и отработка связок в стиле хип-хоп

Теория. Связки танца в стиле хип-хоп

Практика. Практическая работа по разучиванию и отработке «связок». Игра-соревнование «Кто лучше?». Самостоятельная постановка связок. Безопасность при выполнении упражнений.

Контроль. Беседа. Педагогическое наблюдение.

6. Репетиционно-Постановочная деятельность

Теория. Постановка танцевальных номеров. Элементы танца.

Практика. Постановка танцевального номера.

Контроль. Педагогическое наблюдение.

7. Импровизация

Практика. Представление различных телесных ощущений (холод, жара, озноб, голод и т.д.). Не выпадая из грува трека, станцевать только одной рукой, ногой, грудной клеткой, тазом, коленями и т.д. Станцевать, зафиксировав себя в неудобном положении. Свободный танец на заданные темы.

Контроль. Педагогическое наблюдение.

8. Итоговое занятие

Практика.

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
- Разовьют спортивное трудолюбие, творческую активность и самостоятельность.

Метапредметные

Учащиеся:

- Начнут чувствовать ритм, грамотно и музыкально исполнять танцевальные движения и их разновидности.
- Разовьют физические качества (ловкость, быстрота, прыгучесть, выносливость).
- Разовьют сценическое движение и эстетику.
- Разовьют артистизм эмоциональных качеств.
- У учащихся возникнет потребность в здоровом образе жизни.

Предметные

Учащиеся:

- Продолжат изучать основные техники, базовые движения современного танца;
- Освоят основные принципы танцевальных передвижений в танце и основных технических действий.
- Продолжат двигаться в соответствии с ритмом музыки.
- Продолжат поддерживать правильную осанку;

Раздел/ № занятия	Тема занятия, краткое содержание	Количество часов		Дата планируемая	Дата фактическая
		План	факт		
1.	Вводное занятие. Правила ТБ на занятии, на концерте. ОФП.	2			
2.	ОФП. Хип хоп (элементы old school)	2			

3.	ОФП. Хип хоп (элементы old school)	2			
4.	ОФП. Хип хоп (элементы old school)	2			
5.	ОФП. Упражнения на развитие пластики тела Повороты головы. Разминка плечевой части и рук. Координация работы бока и бедра	2			
6.	ОФП. Растяжка всех групп мышц. Вращательные движения	2			
7.	ОФП. Упражнения на развитие пластики тела Наклоны в стороны, вперёд и назад. Работа бедра в разных направлениях и ритмах. Работа стопы.	2			
8.	ОФП. Повторение базовых движений (степпы и кач)	2			
9.	ОФП. Репетиционная и постановочная работа	2			
10.	ОФП. Репетиционная и постановочная работа. Ознакомление с импровизационной и актерской частью связок	2			
11.	ОФП. Репетиционная и постановочная работа. Ознакомление с импровизационной и актерской частью связок.	2			
12.	ОФП. Репетиционная и постановочная работа. Ознакомление с импровизационной и актерской частью связок.	2			
13.	ОФП. Репетиционная и постановочная работа. Ознакомление актерской частью связок	2			
14.	ОФП. Репетиционная и постановочная работа. Ознакомление актерской частью связок	2			
15.	ОФП. Хип-хоп новые элементы. Колесо.	2			
16.	ОФП. Хип-хоп новые элементы. Колесо.	2			
17.	ОФП. Хип-хоп новые элементы. Стойки на руках.	2			

18.	ОФП. Хип-хоп новые элементы. Стойки на руках.	2			
19.	ОФП. Хип-хоп новые элементы. Перекаты.	2			
20.	ОФП. Хип-хоп новые элементы. Перекаты.	2			
21.	ОФП. Базовые элементы и движения современных танцев в стиле «Хип - хоп».	2			
22.	ОФП. Базовые элементы и движения современных танцев в стиле «Хип - хоп».	2			
23.	ОФП. Базовые элементы и движения современных танцев в стиле «Хип - хоп».	2			
24.	ОФП. Базовые элементы и движения современных танцев в стиле «Хип - хоп».	2			
25.	ОФП. Базовые элементы и движения современных танцев в стиле «Хип-хоп».	2			
26.	ОФП. Базовые элементы и движения современных танцев в стиле «Хип-хоп».	2			
27.	ОФП. Базовые элементы и движения современных танцев в стиле «Хип-хоп».	2			
28.	ОФП Практика импровизации и актерской игры в танце	2			
29.	ОФП Практика импровизации и актерской игры в танце	2			
30.	ОФП. Разучивание и отработка связок в стиле хип-хоп	2			
31.	ОФП. Разучивание и отработка связок в стиле хип-хоп	2			
32.	ОФП Практика импровизации и актерской игры в танце	2			
33.	ОФП. Разучивание и отработка связок в стиле хип-хоп в медленном темпе.	2			
34.	ОФП. Разучивание и отработка связок в стиле хип-хоп в медленном темпе	2			
35.	ОФП. Разучивание и отработка связок в стиле хип-хоп	2			

36.	ОФП. Разучивание и отработка связок в стиле хип-хоп	2			
37.	ОФП. Разучивание и отработка связок в стиле хип-хоп	2			
38.	ОФП. Разучивание и отработка связок в стиле хип-хоп	2			
39.	ОФП. Разучивание и отработка связок в стиле хип-хоп	2			
40.	ОФП. Разучивание и отработка связок в стиле хип-хоп	2			
41.	ОФП. Разучивание и отработка связок в стиле хип-хоп	2			
42.	ОФП. Разучивание и отработка связок в стиле хип-хоп	2			
43.	ОФП. Освоение усложненных движений.	2			
44.	ОФП. Освоение усложненных движений. Растяжка всех групп мышц.	2			
45.	ОФП. Освоение усложненных движений.	2			
46.	ОФП. Освоение усложненных движений .	2			
47.	ОФП. Отработка усложненных движений в медленном темпе.	2			
48.	ОФП. Отработка усложненных движений.	2			
49.	ОФП. Отработка усложненных движений.	2			
50.	ОФП. Отработка усложненных движений.	2			
51.	ОФП. Растяжка всех групп мышц. Отработка усложненных движений.	2			
52.	ОФП. .Растяжка всех групп мышц Отработка связок в стиле хип-хоп.	2			
53.	ОФП. Растяжка всех групп мышц. Отработка усложненных движений.	2			
54.	ОФП. Репетиционная и постановочная работа.	2			
55.	ОФП. Репетиционная и постановочная работа.	2			
56.	ОФП. Репетиционная и	2			

	постановочная работа.				
57.	ОФП. Отработка усложненных движений. Растяжка всех групп мышц	2			
58.	ОФП. Отработка е усложненных движений. Растяжка всех групп мышц	2			
59.	ОФП. Отработка усложненных движений. Растяжка всех групп мышц	2			
60.	ОФП. Отработка усложненных движений. Растяжка всех групп мышц	2			
61.	ОФП. Репетиционно-постановочная деятельность.	2			
62.	ОФП. Репетиционно-постановочная деятельность.	2			
63.	ОФП. Репетиционно-постановочная деятельность.	2			
64.	ОФП. Репетиционно-постановочная деятельность.	2			
65.	ОФП. Репетиционно-постановочная деятельность.	2			
66.	ОФП. Разучивание и отработка связок в стиле хип-хоп	2			
67.	ОФП. Репетиционно-постановочная деятельность.	2			
68.	ОФП. Репетиционно-постановочная деятельность.	2			
69.	ОФП. Репетиционно-постановочная деятельность.	2			
70.	ОФП. Репетиционно-постановочная деятельность.	2			
71.	ОФП. Самостоятельная постановка несложных связок.	2			
72.	ОФП. Самостоятельная постановка несложных связок.	2			
73.	ОФП. Правила судейства и система оценок	2			
74.	ОФП. Правила судейства и система оценок	2			

75.	ОФП. Самостоятельная постановка несложных связок.	2			
76.	ОФП. Самостоятельная постановка несложных связок.	2			
77.	ОФП. Самостоятельная постановка несложных связок.	2			
78.	ОФП. Самостоятельная постановка несложных связок.	2			
79.	ОФП. Самостоятельная постановка несложных связок.	2			
80.	ОФП. Отработка связок в стиле хип-хоп. Растяжка всех групп мышц.	2			
81.	ОФП. Отработка связок в стиле хип-хоп. Растяжка всех групп мышц.	2			
82.	ОФП. Отработка связок в стиле хип-хоп. Растяжка всех групп мышц.	2			
83.	ОФП. Отработка связок в стиле хип-хоп.	2			
84.	ОФП. Отработка связок в стиле хип-хоп. Растяжка всех групп мышц.	2			
85.	ОФП. Отработка связок в стиле хип-хоп.	2			
86.	ОФП. Отработка связок в стиле хип-хоп. Растяжка всех групп мышц.	2			
87.	ОФП. Отработка связок в стиле хип-хоп. Растяжка всех групп мышц.	2			
88.	ОФП. Отработка связок в стиле хип-хоп. Растяжка всех групп мышц.	2			
89.	ОФП. Отработка связок в стиле хип-хоп. Растяжка всех групп мышц.	2			
90.	ОФП. Отработка связок в стиле хип-хоп. Растяжка всех групп мышц.	2			
91.	ОФП. Растяжка всех групп мышц. Просмотр выступлений.	2			
92.	ОФП. Растяжка всех групп мышц. Просмотр выступлений.	2			
93.	ОФП. Растяжка всех групп	2			

	мышц.				
94.	ОФП. Репетиционно-постановочная деятельность.	2			
95.	ОФП. Репетиционно-постановочная деятельность.	2			
96.	ОФП. Репетиционно-постановочная деятельность.	2			
97.	ОФП. Репетиционно-постановочная деятельность.	2			
98.	ОФП. Репетиционно-постановочная деятельность.	2			
99.	ОФП. Репетиционно-постановочная деятельность.	2			
100.	ОФП. Репетиционно-постановочная деятельность.	2			
101.	ОФП. Репетиционно-постановочная деятельность.	2			
102.	Выступление на концерте.	2			
103.	ОФП. Отработка связок усложненных движений.	2			
104.	ОФП. Отработка е усложненных движений.	2			
105.	ОФП. Отработка связок усложненных движений.	2			
106.	ОФП. Отработка связок усложненных движений.	2			
107.	ОФП. Отработка связок усложненных движений.	2			
108.	ОФП. Итоговое занятие.	2			
	Итого:	216			