

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

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «СПОРТИВНЫЙ ХИП -ХОП»

Возраст учащихся: 7 – 17 лет

Срок освоения: 2 года

**Разработчик: Глазова Дарья Николаевна,
педагог дополнительного образования**

Пояснительная записка

Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный Хип-Хоп» (далее – Программа) является программой **физкультурно-спортивной** направленности.

Адресат программы

Программа адресована детям в возрасте от 7 до 17 лет. В объединение на добровольной основе принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний.

Актуальность

Данная программа разработана в связи с интересом к широко распространенной как на западе, так и в России, понятной и близкой молодежи культуре Хип-хопа, и рассчитана на заполнение досуга детей и подростков. Расширение области познаний в различных сферах жизни, формирование устойчивого интереса к современным танцам, укрепление организма методом регулярных физических нагрузок, и приобщение к здоровому образу жизни, это то, что особенно важно для подрастающего поколения. Программа позволит направлять имеющуюся у детей и подростков энергию в продуктивных целях, расширять сферу применения их талантов, предоставляя дополнительные возможности для творческой и профессиональной реализации в будущем.

Танец - вид искусства, в котором художественные образы создаются средствами пластических движений и ритмически четкой и непрерывной смены выразительных положений человеческого тела. Танец неразрывно связан с музыкой, эмоционально-образное содержание которой находит свое воплощение в его хореографической композиции, движениях, фигура, а хип-хоп – это ритмические движения тела или частей тела, которые исполняются в определённой технике под музыку с целью выражения эмоций и служат средством передачи индивидуального характера его способности к самовыражению.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Объем и срок реализации программы

По всей программе запланировано на весь срок обучения 360 учебных часа. Срок реализации программы: 2 года.

1-й год -144 часов;

2-й год -216 часов.

Режим занятий: в 1-ый год обучения 2 раза в неделю по 2 академических часа; 2-ой год обучения 3 раза в неделю по 2 часа.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач. Особая роль в преподавании данного танцевального направления отводится импровизации. Занятия по программе позволяют проявить творческие способности, выразить свои чувства и эмоций, и тем самым приведут к снижению эмоционального напряжения накопленного в течение дня. Программа направлена на стимуляцию физического и духовного самосовершенствования подростков, развитие художественно - эстетического вкуса, чувства ритма, умения владеть своим телом и самовыражаться по средствам современного танца. Данная программа призвана в доступной и понятной форме приобщить, подростков к современным танцам в стиле «Хип - Хоп». Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастными особенностями учащихся, направлен на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и формирование практических умений и навыков. На занятиях повторяются различные группы упражнений, постоянно чередующиеся между собой. Регулярно обсуждается с учащимися различные комбинации танцевальных движений. Образовательная программа разделена на два этапа в соответствии с первым и вторым годом обучения.

В программе для каждой возрастной группы, в процессе практических занятий, излагается не только новый материал, но и обязательно включаются танцевальные движения, усвоенные ранее. Данный прием применяется для закрепления изученного материала и совершенствования сформированных навыков. Особое внимание на занятиях уделяется физическому развитию организма. Педагогом проводится общая физическая подготовка. Для оттачивания мастерства учащихся, показ и объяснение педагога дополняются демонстрацией видеозаписей

выступлений различных танцевальных коллективов. Для тренировки эмоциональной устойчивости в учебный план включены игровые упражнения с элементами соревнований.

Цель:

Формирование и развитие гармоничной личности путем формирования стремления к здоровому образу жизни через приобщение к миру современного танца.

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

Воспитательные:

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

Планируемые результаты:

Личностные

Учащиеся:

- Разовьют стойкий интерес к изучению танцевального спорта;
- Укрепят дружбу и товарищество, 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:

- Научатся 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;
- Освоят 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;

Организационно-педагогические условия реализации:

Язык реализации: государственный язык РФ - русский.

Форма обучения очная,

Особенности реализации

Данная программа может быть реализована с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Условия набора и формирования групп.

Для приема в группу первого года обучения специальных знаний и умений не требуется.

Педагог ориентируется на возрастные и психофизиологические особенности ребенка.

В группу 1 года обучения принимаются на добровольной основе дети 7-12 лет, не имеющие медицинских противопоказаний, по заявлению родителей.

Возможность и условия зачисления в группы второго года обучения

В группу 2 года обучения принимаются на добровольной основе дети 8-17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие подготовку по программе первого года обучения или вновь прибывающие дети, имеющие необходимые знания и умения подтверждаемые выполнением контрольных физкультурно-спортивных нормативов для данного возраста.

Наполняемость групп:

1й год обучения - не менее 15 человек;

2й год обучения – не менее 12 человек.

Формы организации и проведения занятий

Формы организации занятий

Во время занятия используются различные формы организации деятельности учащихся:

- групповая;
- индивидуальная;
- индивидуально-групповая.

Формы проведения занятий

- занятие;
- занятие - репетиция (позволяет более точно разучивать танцевальные элементы);
- самостоятельная работа;
- практическое занятие;
- концерт;
- занятие-соревнование.

Материально-техническое обеспечение программы:

- видеозаписи;
- аудиозаписи;
- аудиопроигрыватель;
- флеш-карты;
- доступ в интернет;
- ноутбук;
- коврики;
- степплатформы;
- зал с зеркалами;

Необходимое кадровое обеспечение программы. Для реализации данной дополнительной общеразвивающей программы предусмотрен один специалист - педагог дополнительного образования с уровнем образования и соответствующим требованиям «Профессионального стандарта».

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Раздел	Количество часов			Форма/способы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Беседа
2	Ритмика хип-хопа	6	1	5	Беседа.

					Педагогическое наблюдение
3	Базовые элементы и движения современных танцев в стиле «Хип - хоп».	36	9	27	Беседа. Педагогическое наблюдение
4	Общефизическая подготовка.	30	8	22	Педагогическое наблюдение
5	Разучивание и отработка связок в стиле хип-хоп.	30	10	20	Беседа. Педагогическое наблюдение
6	Репетиционно-постановочная деятельность.	28	8	20	Педагогическое наблюдение
7	Импровизация	10		10	Педагогическое наблюдение
8	Итоговое занятие.	2		2	Зачет
	Итого:	144	37	107	

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Раздел	Количество часов			Форма/способы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Беседа.
2	Ритмика хип-хопа	6	1	5	Беседа. Педагогическое наблюдение.
3	Базовые элементы и движения современных танцев в стиле «Хип - хоп».	30	4	26	Беседа. Педагогическое наблюдение.
4	Общефизическая подготовка.	49	10	39	Педагогическое наблюдение.
5	Разучивание и отработка связок в стиле хип-хоп.	57	10	47	Беседа. Педагогическое наблюдение.
6	Репетиционно-постановочная деятельность.	50	10	40	Педагогическое наблюдение.
7	Импровизация.	20		20	Педагогическое наблюдение.
8	Итоговое занятие.	2		2	Зачет.
	Итого:	216	36	180	

Рабочая программа на 2026-2027 год обучения

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». Игросоревнование «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			
2.	ОФП. Упражнения на развитие спины: день-ночь, змейка, рыбка, кошечка, махи назад на четвереньках, работа диафрагмы по кругу. Термины хип-хоп.	2			
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			
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			
5.	ОФП. Упражнения, направленные на подвижность тазобедренного сустава: неваляшка, «passé» с разворотом колена, противоход, круговые движения ног лежа. Освоение базовых движений (степы и кач)	2			
6.	ОФП. Основные контрасты в хип-хопе. Определения бита в музыке хип-хоп	2			
7.	ОФП. Разучивание комбинаций с различными задачами (на координацию). Репетиционная и постановочная работа.	2			

	Музыкально-ритмические игры.				
8.	ОФП. Репетиционная и постановочная работа. Ознакомление актерской частью связок	2			
9.	ОФП. Упражнения на ориентировку в пространстве.	2			
10.	ОФП. Музыкально-ритмические игры.	2			
11.	ОФП. Изучение новых элементов хип-хоп в медленном темпе, задание на импровизацию.	2			
12.	ОФП. Хип-хоп новые элементы музыкально-ритмические игры.	2			
13.	ОФП. Хип-хоп новые элементы. Кувьрки.	2			
14.	ОФП. Хип-хоп новые элементы. Кувьрки. Музыкально-ритмические игры.	2			
15.	ОФП. Освоение базовых движений в медленном темпе (степы и кач). Растяжка всех групп мышц.	2			
16.	ОФП. Освоение базовых движений (степы и кач). Хип хоп (элементы old school)	2			
17.	ОФП. Определения бита в музыке хип-хоп	2			
18.	ОФП. Базовые движения (степы и кач). Музыкально-ритмические игры.	2			
19.	ОФП. Базовые движения (степы и кач)	2			
20.	ОФП. Базовые движения (степы и кач)	2			
21.	ОФП. Базовые движения (степы и кач)	2			
22.	ОФП. Базовые движения (степы и кач)	2			
23.	ОФП. Базовые движения (степы и кач). Музыкально-ритмические игры.	2			
24.	ОФП. Растяжка всех групп мышц. Освоение усложненных движений в медленном темпе. Рэббит Кикв. Музыкально-ритмические игры.	2			
25.	ОФП. Растяжка всех групп мышц. Усложненные движения. Рэббит Кикв.	2			
26.	ОФП. Растяжка всех групп мышц. Усложненные движения. Рэббит Кикв.	2			
27.	ОФП. Растяжка всех групп мышц. Усложненные движения. Рэббит Кикв..	2			

28.	ОФП. Растяжка всех групп мышц. Освоение усложненных движений в медленном темпе. Раннинг мен.	2			
29.	ОФП. Растяжка всех групп мышц. Усложненные движения. Раннинг мен.	2			
30.	ОФП. Растяжка всех групп мышц. Усложненные движения Раннинг мен.	2			
31.	ОФП. Растяжка всех групп мышц. Усложненные движения. Раннинг мен.	2			
32.	ОФП. Связки популярных движений хип-хоп. Музыкально-ритмические игры.	2			
33.	ОФП . Практика импровизации и актерской игры в танце	2			
34.	ОФП . Практика импровизации и актерской игры в танце	2			
35.	ОФП. Разучивание и отработка связок в стиле хип-хоп в медленном темпе. Музыкально-ритмические игры.	2			
36.	ОФП. Разучивание и отработка связок в стиле хип-хоп в медленном темпе	2			
37.	ОФП . Практика импровизации и актерской игры в танце	2			
38.	ОФП. Разучивание и отработка связок в стиле хип-хоп.	2			
39.	ОФП. Репетиционная и постановочная работа.	2			
40.	ОФП. Построения и положения в круг, дистанция, интервал, дистанция, свободное размещение на площадке Репетиционная и постановочная работа.	2			
41.	ОФП. Построения и положения в круг, дистанция, интервал, дистанция, свободное размещение на площадке Репетиционно-постановочная деятельность.	2			
42.	ОФП. Репетиционно-постановочная деятельность.	2			
43.	ОФП. Разучивание и отработка связок в стиле хип-хоп	2			
44.	ОФП. Построения и положения в круг, дистанция, интервал, дистанция, свободное размещение на площадке Репетиционно-постановочная деятельность.	2			
45.	ОФП. Репетиционно-	2			

	постановочная деятельность.				
46.	ОФП. Репетиционно-постановочная деятельность.	2			
47.	ОФП. Репетиционно-постановочная деятельность.	2			
48.	ОФП. Самостоятельная постановка несложных связок.	2			
49.	ОФП. Правила судейства и система оценок	2			
50.	ОФП. Самостоятельная постановка несложных связок. Музыкально-ритмические игры.	2			
51.	ОФП. Самостоятельная постановка несложных связок.	2			
52.	ОФП. Самостоятельная постановка несложных связок.	2			
53.	ОФП. Самостоятельная постановка несложных связок.	2			
54.	ОФП. Отработка связок в стиле хип-хоп.	2			
55.	ОФП. Отработка связок в стиле хип-хоп. Растяжка всех групп мышц.	2			
56.	ОФП. Отработка связок в стиле хип-хоп.	2			
57.	ОФП. Отработка связок в стиле хип-хоп. Растяжка всех групп мышц.	2			
58.	ОФП. Отработка связок в стиле хип-хоп. Растяжка всех групп мышц.	2			
59.	ОФП. Отработка связок в стиле хип-хоп. Растяжка всех групп мышц.	2			
60.	ОФП. Отработка связок в стиле хип-хоп. Растяжка всех групп мышц.	2			
61.	ОФП. Отработка связок в стиле хип-хоп. Растяжка всех групп мышц.	2			
62.	ОФП. Растяжка всех групп мышц. Просмотр выступлений.	2			
63.	ОФП. Растяжка всех групп мышц. Просмотр выступлений.	2			
64.	ОФП. Растяжка всех групп мышц.	2			
65.	ОФП. Построения и положения в круг, дистанция, интервал, дистанция, свободное размещение на площадке	2			
66.	ОФП. Растяжка всех групп мышц. Построения и положения в круг, дистанция, интервал, дистанция, свободное	2			

	размещение на площадке				
67.	ОФП. Репетиционно-постановочная деятельность.	2			
68.	Выступление на концерте.	2			
69.	ОФП. Отработка связок усложненных движений.	2			
70.	ОФП. Отработка связок усложненных движений.	2			
71.	ОФП. Отработка связок усложненных движений	2			
72.	ОФП. Итоговое занятие	2			
	Итого:	144			

Рабочая программа на 2026-2027 учебный год

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 (степы 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	2			

	хип-хоп в медленном темпе				
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 постановочная работа.	2			
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	2			

	связок.				
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 мышц.	2			
94.	ОФП. Репетиционно-постановочная деятельность.	2			
95.	ОФП. Репетиционно-	2			

	постановочная деятельность.				
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			

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

Методы, применяемые в процессе реализации программы:

- словесные (беседа, рассказ, инструктаж, объяснение);
- наглядные (показ способов деятельности; повторение, копирование предложенного образца);
- объяснительно-иллюстративные - объединяет 2 предыдущих: педагог передаёт информацию словесно, одновременно сопровождая её показом;
- практические - для приобретения умений и навыков, организуется практическая деятельность (выполнение упражнений, движений упражнения).

Занятие состоит:

- физическая подготовка (разминка, общая физическая нагрузка, растяжка);
- демонстрация разучивание новых танцевальных движений педагогом;
- работа в командах (позволяет комбинировать различные танцевальные движения, в малых группах составляя каждый раз новые элементы танцевальных композиций);
- работа в паре (позволяет максимально синхронизировать свои движения с движениями партнера по танцу).

Результатом занятий становится составление танцевальных композиций и самостоятельное исполнение танца учащимися. Необходимые теоретические сведения излагается по ходу практических занятий во избежание перегрузок. Каждое занятие имеет определенную последовательность различных этапов:

- разминка (разогрев и подготовка к работе различных групп мышц посредством несложных, характерных для стиля «Хип - хоп» телодвижений и специальных упражнений);
- изучение нового материала (изучение рисунка танца; способов построения различных комбинаций движений и принципов их исполнения в медленном темпе; позиции рук; позиции ног; позиции туловища и головы);
- повторение танцевальных элементов учащимися (отработка движений и элементов современного танца - синхронов и связок в ритме музыки);
- самостоятельная, индивидуальная и/или групповая работа (самостоятельная отработка изученного материала, выполнение творческих заданий).

На втором году обучения темы и разделы такие же как на первом году обучения, но элементы танцевальных композиций и связок более сложные, синхронность исполнения выше, чем на первом году обучения. Танцевальные номера сложнее. Усложнение темпоритмического пульса, варьирование движений, включение новых движений, то есть демонстрация хореографической темы в самом сложном варианте. Появляется экспрессия.

Современные танцы демонстрируют свободу не только в раскованных естественных движениях хип-хоп танцев, но и во всем внешнем облике танцоров. Их одежда, как правило, свободного покроя и не сковывает движений. Приветствуется многослойность, сочетание несочетаемых тканей, словом, все то, что призвано сломать стереотипы и сделать Хип-хоп танцем большинства современной молодежи.

Ученые доказали, что действительно занятия танцами способствуют разным положительным эффектам для нашего организма. А именно:

1. Тонизирующий эффект.

От танцев всегда находятся в тонусе, только если заниматься ими регулярно. Достаточно двух занятий в неделю, и сохраняется хорошая форма тела, также появится гибкость и острота восприятия, чувствуется легкость и удовлетворенность, все из-за того, что будет выблеск эндорфинов в кровь.

2. Мозговая деятельность и психотерапия.

Танцы помогут улучшить работу нервной системы организма. Занимаясь танцами, освобождаешься от всех ненужных комплексов, а также приобретаешь раскрепощение. В моменты стресса танец поможет его побороть и получить дополнительную уверенность в себе. Помимо этого, танцы позволяют развить память, образное и логическое мышление. Если регулярно заниматься танцами, то будет здоровый организм.

Соблюдая правила внешнего поведения, форму одежды, регулирующих взаимоотношения между педагогом и танцором, между танцорами, между младшими и старшими танцорами,

между зрителями и танцорами, между судьями и участниками турниров все руководствуются правилами ЭТИКЕТА.

Этика поведения:

*В зал можно входить только в специальной обуви (кроссовках).

*Опоздывать считается дурным тоном. При опоздании приступать к тренировке можно только с разрешения педагога.

*В начале и конце занятия обязательно приветствие.

*Все упражнения на занятие происходят только по команде педагога.

*В танцевальном зале танцоры построены в шахматном порядке, для лучшего обзора педагога.

*Младшие ученики и ученики маленького роста находятся в первых рядах.

*Танцоры всегда должны вести себя с достоинством, демонстрируя манеру настоящего спортсмена.

*Танцоры должны общаться друг с другом, так как бы они хотели, чтобы общались с ними..

Танцор обязан:

*Быть пунктуальным и вести себя должным образом.

*Дружественно относиться к рядом находящимся танцорам и никогда не позволять быть невнимательным к текущему выступлению.

*Быть спокойным и воздерживаться от комментариев во время разминки или репетиции в ожидании своего выступления.

*Делать все возможное, чтобы сохранять чистоту в раздевалках, туалетах и помещений за кулисами, и выносить мусор в установленные места.

*Относиться к другим танцорам и нациям с уважением, должен удерживаться от создания необязательного шума и движения во время выступлений.

*Танцор и его болельщики должны воздерживаться от громкого шума, создаваемого горнами, которые могут мешать судьям, аудитории и исполнителям.

*Однако, приветствуется создание хорошей атмосферы и поддержка выступающих.

*Танцоры должны знать, что они могут быть дисквалифицированы в случае бросания любого предмета на сцену или создания помех для выступающих.

*Быть хорошим спортивным и танцевальным послом.

*Каждый танцор всегда должен действовать в дружественной манере по отношению к своим соперникам,

*Танцоры должны делать все попытки для создания должного и позитивного имиджа танца для аудитории.

Музыка: Музыка всегда должна соответствовать возрасту. Слова не должны содержать неприемлемые выражения особенно в категориях Дети и Юниоры.

Тема и Хореография: всегда должны соответствовать возрасту и не должны содержать вульгарности и двусмысленных движений, которые неприемлемы.

Костюм: Костюм также должен соответствовать возрасту и не быть неприличным. Он должен быть исполнен в хорошем вкусе.

Алгоритм учебного занятия включает организационный момент (приветствие, переключки, сообщение темы, цели занятия); краткая информация о правилах безопасности на занятиях; основная часть занятия включает сообщение новых знаний или повторение материала (беседа, просмотр видеоматериалов, показ и т.д. Практическая часть занятия включает разминку, разучивание танцевальных элементов, отработку упражнений, демонстрационный показ учащимися умений, приобретенных на занятии. Заключительный этап занятия - беседа педагога с учащимися по пройденной теме, рефлексия (обратная связь).

В хип-хоп разминку могут входить, например, такие элементы:

Упражнения для развития корпуса. Сдвиг верхней части корпуса по условной «линии диафрагмы» влево-вправо, вперёд-назад, выполнение кругов — сначала по точкам, затем слитно.

Движения для развития плеч. Подъёмы и опущения плеч отдельно от корпуса и с диафрагмой, круги плечами.

Упражнения для развития рук. Поднятия и опущения рук, отведение их в сторону через круг.

Движения для развития шеи. Опущение головы при опущенном вниз плечике вправо-влево, вперёд-назад, полукруг и круги.

Упражнения для развития стопы. Поднятие на носок и передвижение таким образом — на невысоком, среднем, высоком «полупальце», носке.

Движения для развития бедра. Стоя на чуть мягком колене, движение бёдрами вправо-влево, вперёд-назад.

Боковой выпад (side lunge), перенос веса тела с ноги на ногу.

Выпад назад с прыжком, с киком.

Стойка на носках. Сесть на корточках, руки в стороны и выведение по одной ноге в стороны, вперёд.

Прыжки. Jumping jack, ноги вперёд-назад поочерёдно, ноги вместе и прыжки в стороны (ноги вместе).

Прыжки с подъёмом колена из приседа и с подъёмом колена поочередно со стороны

Рекомендации по выполнению выпадов:

Исходное положение. Нужно начать упражнение с прямой спины и нейтрального положения шеи. Ноги поставить на ширину плеч, корпус немного наклонить вперёд, но без излишнего прогиба в пояснице.

Движение вперёд. При шаге вперёд нужно следить, чтобы колено передней ноги не выходило за уровень носка. Задняя нога должна быть согнута до угла около 90 градусов, а колено касаться пола или находиться чуть выше.

Контроль корпуса. Во время выполнения выпадов нужно удерживать баланс, не опираясь на внешние источники поддержки, если это не предусмотрено вариантом упражнения. Корпус должен оставаться прямым, а плечи не должны скручиваться.

Дыхание. При шаге вперёд нужно делать вдох, при возвращении в исходное положение — выдох.

Музыкально-ритмические игры

- Задание на определение характера музыки
- Определение понятия значения темпа музыки.
- Задание на определение темпа музыки (медленный, умеренный, быстрый, очень быстрый).
- Упражнения: хлопки в темпе музыки.
- Упражнения: хлопки – повторение ритмического рисунка.
- Упражнения: сильные доли и такт.
- Упражнения и игры с акцентированием сильных долей такта.
- Соотношение движений с музыкальной фразой (размер 2/4, 3/4, 4/4)
- Упражнения на ускорение и замедление темпа движения в 2 раза, при неизменном музыкальном темпе.
- Упражнение на соотношение усиления и ослабления силы звучания музыки с хореографическим движением.

Драматургия танца

1. **Экспозиция танца.** Выход исполнителей, характеристика действующих лиц, время, место действия, эмоциональный настрой.

2. **Завязка-** начало развития, содержание образа, начало развития формы.

3. **Развитие действия** решается за счёт развития усложнённой лексики рисунка, музыкальной драматургии.

4. **Кульминация** самый сложный рисунок или движения, или быстрый темп, всё самое интересное. Когда на финал танца исполнители остаются на сцене-это совпадение кульминации и развязки.

5. Развязка действие заканчивается, может совпасть с кульминацией, а может Быть растянутой. Постепенный уход за кулисы.

Литература Для педагога

1. Бадалёв, А. А., Ковалёв, Г. А. Психологические трудности общения и их преодоление : пособие. – М. : Педагогика, 2012. – № 5. – С. 65–70.
2. Бекина С.И. Музыка и движение/ И.С. Бекина, Т.П. Ломова, Н.Е. Соковнина. - М.:Просвещение, 1983. – 208 с.
3. Блазик К. Полный учебник танца/ К. Блазик.- Л.: ЛенИздат, 2003.- 206с.
4. Громов Ю. И. «Основы подготовки специалистов – хореографов. Хореографическая педагогика» учебное пособие, СПб: СПбГУП-2006.
5. Кох И.Э. Основы сценического движения/ И.Е. Кох. - Л.: Искусство, 1970. -240 с.
6. Матюшкин А. М. Развитие творческой активности школьников: пособие. – М. : Педагогика, 2001. – 100 с..
7. Никитин В. Ю. «Стретчинг в профессиональном обучении современному танцу», ГИТИС, Москва-2005
8. Никитин В. Ю. «Композиция урока и методика преподавания модерн – джаз танца», ИД «Один из лучших», Москва-2006
9. Поляков С.С. Основы современного танца/ С.С. Поляков. - Ростов-на-Дону, 2006. -150 с.
10. Смит Люси «Танцы. Начальный курс», ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ»-2001
11. Туп Дэвид Рэп Атака: От африканского рэпа до глобального хип-хопа Нью-Йорк Тэйл, 2016 601 с.
12. Чипинкос Амин. Что такое хип-хоп. М.: Литрес. 2026. Аудио 6ч.35м.
13. Яковлев В. Г. Подвижные игры учащихся: сб. игр М. : Учпедгиз, 2012. – 44 с

Интернет источники

1. История хип - хопа <http://worldhhh.narod.ru/history2.html>
2. История хип - хоп танцев <http://xage.ru/comments.php?id=2080>
3. История хип - хоп танца <http://vsip.mgopu.ru/data/2401.htm>
4. Интернет- издание о современных танцах <http://www.idance.ru>
5. Российский танцевальный портал www.idance.ru
6. Информационный танцевальный портал www.5678.ru
7. Hip Hop Old School Dictionary (Budda Stretch и Henry Link)
Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=SqB6zWQaWV0>
8. Hip Hop Middle School Dictionary (Budda Stretch и Henry Link)
Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=mpiv2ac2ZdA>
9. Hip Hop New School Dictionary (Budda Stretch и Henry Link)
Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=AuePIG9HJpU>
10. Базовые элементы хип-хопа с Артуром Панишевым
Ссылка: <http://slenergy.ru/%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D1%85%D0%B8%D0%BF-%D1%85%D0%BE%D0%BF%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B5%D0%B2/>

Для детей

1. Ерохина О. В. Школа танцев для детей. Фольклор, классика, модерн. Серия: Мир вашего ребенка/ О.В. Ерохина. - М.: Феникс, 2003. - 224 с.
2. Прокопов К. Клубные танцы. Самоучитель/К. Прокопов. - С-П.б.: АСТ Серия, 2007.- 180 с.
3. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев: Funk, Trance, House/О.В. Володина, Т.Б.Анисимова. - Ростов-на-Дону, 2005. –

Оценочные материалы

Для получения объективной информации используют следующие виды контроля:

- входной контроль (сентябрь).
- Текущий контроль (в течение всего учебного года),
- Промежуточная аттестация– открытое занятие (декабрь),
- Итоговый контроль - открытое занятие (май).

Формы контроля

- наблюдение за выполнением заданий на занятии;
- рейтинг участия учащихся в мероприятиях объединения, ОДОД, школы;
- участие в соревнованиях.

Базовые упражнения выполнены полностью – зачет (высокий уровень).

Базовые упражнения выполнены с небольшими пометками – зачет (средний уровень).

Базовые упражнения выполнены с пометками - зачет (низкий уровень).

Базовые упражнения не выполнены – не зачет (очень низкий уровень).

Оценка степени достижения метапредметных и личностных результатов осуществляется на основании педагогического наблюдения при выполнении учащимися практических заданий.

Формы подведения итогов

Открытые занятия, концерты, праздники, участие в конкурсах.

Показатели (оцени- ваемые параметры)	Критерии	Методы диагностики	Обоснование обозначения			
			Очень низкий	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Теоретические знания по основным разделам программы	Соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям	Наблюдение, беседа.	практически не усвоил теоретическое содержание программы;	Учащийся имеет поверхностное представление о хип-хоп культуре;	знает историю зарождения хип-хопа как вида современного танца в 20 веке 70- гг, знает отличительные особенности стиля: грув, кач, баунс, фидлинг, флоу.	Учащийся освоил весь объем знаний по программе, имеет четкое представление, что входит в культуру хип-хопа, чем отличается хип-хоп от современных танцев, может перечислить школы

						хип-хопа, назвать базовые движения.
Учащиеся овладевают специальной терминологией : Грув, кач, баунс , флининг, фолоу, знает названия базовых движений хип-хопа	Владение Специальной терминологией/ осмысленность и правильность использования терминов	Наблюдение, беседа.	Учащийся не употребляет термины;	Учащийся знает отдельные термины, но избегает их употребление;	Учащийся сочетает терминологию с бытовой;	Учащийся знает специальные термины, употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.
Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Практические навыки и умения (по разделам учебно-тематического плана)/ Соответствие программным требованиям	Наблюдение. Контрольное задание	Не может правильно повторять показанный материал;	может воспроизвести 1-2 базовых движения под руководством педагога;	может воспроизводить базовые движения с подсказкой педагога;	может самостоятельно воспроизводить базовые движения; знает техники исполнения танцевальных элементов; знает постановки отдельных частей тела при выполнении движений.

Метапредметные результаты обучения по программе:

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Методы диагностики	Обоснование обозначения			
			Очень низкий	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Общеучебные умения и навыки ребенка	Умение подбирать и анализировать базовые движения и элементы хип-хопа	Педагогическое наблюдение	не умеет комбинировать, изменять базовые движения хип-хопа;	умеет комбинировать 1-2 базовых движения хип-хопа с подсказкой педагога;	умеет комбинировать, изменять базовые движения хип-хопа; подбирать движения под характер музыки; умение двигаться в ритм музыки;	найден свой стиль.
Учебно-коммуникативные умения:	Навыки работы в группе, в малых группах	Педагогическое наблюдение	Не работает в группе, команде;	испытывает серьезные затруднения в ситуации при работе в паре, команде, нуждается в значительной помощи педагога;	участвует в дискуссии, защищает свое мнение при поддержке педагога;	активно участвует в работе в паре, в команде
	Умение выступать перед аудиторией	Педагогическое наблюдение	перед ребятами не выступает;	испытывает серьезные затруднения при публичном выступлении;	выступает перед ребятами при поддержке педагога;	охотно выступает перед аудиторией, логично выстраивает выступление

	Умение преподносить себя	Педагогическое наблюдение	перед ребятами не выступает;	испытывает серьезные затруднения при публичном выступлении;	выступает перед ребятами при поддержке педагога;	охотно выступает перед аудиторией, логично выстраивает выступление
Учебно-организационные умения и навыки:	Умение организовать свое рабочее (учебное) место/ способность самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой	Педагогическое наблюдение	рабочее место организовывать не умеет	испытывает серьезные затруднения при организации своего рабочего места, нуждается в контроле и помощи педагога	организовывает свое рабочее место и убирает за собой при напоминании педагога.	самостоятельно готовит свое рабочее место и убирает за собой
	Способность самостоятельно организовывать процесс работы, эффективно распределять и использовать свое время	Педагогическое наблюдение	Организовывать и распределять время не умеет;	испытывает серьезные затруднения при планировании и организации работы, распределении учебного времени, нуждается в контроле и помощи педагога и родителей;	планирует и организовывает работу, распределяет время при поддержке (напоминании) педагога и родителей	самостоятельно планирует и организовывает работу, эффективно распределяет и использует время

Личностные результаты

Критерии	Тема, раздел	Методы диагностики
Организационно-волевые качества		
Терпение / Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности.	Все темы	Педагогическое наблюдение
Воля/ Способность активно побуждать себя к практическим действиям.	Все темы	Педагогическое наблюдение
Ориентационные качества		
Самооценка/Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям. Интерес к занятиям в детском объединении / Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	Все темы	Педагогическое наблюдение
Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия/ способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации.	Все темы	Педагогическое наблюдение
Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского объединения)/ Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	Все темы	Педагогическое наблюдение

Диагностические материалы.

Входная диагностика.

Объединение «Хип-хоп».

1 год обучения.

1 часть. Анкетирование или собеседование

1. Занимался ли вы когда-нибудь танцами? спортом? Если да, то каким/и?

2. Почему вы выбрали хип-хоп?

3. Какие ваши ассоциации с танцевальным стилем хип-хоп.

4. Какие части тела человека вы знаете? Покажите их на себе.

5. Что такое хип-хоп культура? Что для нее характерно?

6. Когда зародился стиль хип-хоп?

7. Какие современные виды танцев вы знаете?

Информационная карта «Входная диагностика» ----

Практическая часть. 2 часть.

Фамилия, имя	Возраст	Ориентирование в пространстве	Двигательная активность (умение правильно повторить движение)	Музыкальность и чувство ритма
--------------	---------	-------------------------------	---	-------------------------------

Игра-соревнование «Кто лучше?»

Группа делится на команды по 3-7 человек и готовит самостоятельно 2-3 связки, используя базовые движения хип-хопа.

Критерии оценивания:

* слаженность работы в группе;

* активно участие всех участников малой группы;

* знание базовых движений и правильное выполнение;

* музыкальность;

* композиция.

Шкала оценивания:

Очень низкий уровень.

Низкий уровень.

Средний уровень.

Высокий уровень.

Пример теоретических знаний:

ВОПРОС	ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ
Как буквально переводится слово «хип-хоп». 1-2 варианта происхождения слова.	«Hip-Hop» , если смотреть перевод слова по составным частям, то слово «hip» дословно означает «меланхолия» , «hop» переводится как «танец» или «наркотик» . По большому счету, «Хип-Хоп» - это танцевальное направление рэпа, ориентированное на качающие легкие ритмы. С другой стороны, некоторые считают, что «hip-hop» представляет собой словосочетание, где первая его часть является прилагательным, тогда перевод звучит как «модные танцы» , «модные движения» . В принципе, второй вариант перевода является более точным и правильным. Слово «хип» пришло из афроамериканского диалекта и служило для обозначения подвижных частей человеческого тела. Кроме этого, слово «хип» употреблялось в значении «приобретение знаний, усовершенствование». Слово «хоп» означает «прыжок, скачок».

	Таким образом, объединившись, два слова выражают идею всего направления хип-хоп – движение вперед, развитие, осмысление современной жизни, острая критика негативных моментов. Слово «хип-хоп» придумал легендарный DJ (ди-джей) Африка Бамбаатаа.
Отличительные особенности стиля хип-хопа. Школы хип-хопа	старая школа (oldschool) - 80е годы, средняя школа (middle school) - 90е годы, новая школа (newschool) - после 2000 года В основе хип-хопа лежит грув - groove- это ощущение движения тела в такт музыке;кач;баунс
Когда зародился стиль хип-хоп?	История хип-хопа зарождалась в конце 60-х годов 20-го века. Местом рождения хип-хоп танца был Нью-Йорк.
Что входит в субкультуру хип-хопа?	Музыка – рэп Танец Изобразительное искусство – граффити, рисунок на стенах Спорт – баскетбол и стритбол
Какие стили ассоциированы с хип-хопом, вы знаете? Назвать 4-5 стилей.	Popping, locking, breakdance, c-waik, house, krump и др.
Назовите базовые движения стиля локинг.	Стиль Локинг называют еще Кэмпбеллокингом, потому как история создания этой формы танцевального искусства происходит от одного человека по имени Дон Кэмпбелл. Отличительные черты локинга: различные фишки с киданием рук, резкие движения, разнообразные прыжки, петли руками, фишки с покачиванием ногами и руками и т.д. Основные движения локинга, которые являются его базой: • Lock – «замок», - основное движение танца; • Pace – определенное, характерное для локинга, сложение кистей рук в форме бинокля; • Point – локер указывает на кого-то пальцем; • Wrist roll – крутящие движения вверх - вниз запястьями.
Что отличает хип-хоп от других современных танцев?	(грув - groove) - это ощущение движения тела в такт музыке;кач;баунс.
Назовите 4-5 базовых движений хип-хопа.	Smurf, The Prep, Fila (The Rambo), Happy Feet, Cabbage Patch, Reebok и Running Man, Roger Rabbit, Party Machine, Bart Simpson, Steve Martin и Tone-Whop, Monestary, Harlem Shake, Walk it out, ATL Stomp и т.д.

Приложение 1

Old school (1979 – 1990) Базовые хип-хоп элементы старой школы

Basic Bounce Combo

Two step [Ту степ] — два шага или шаг, приставка. Самое простое движение, которое встречается во многих танцах Хип-Хоп. «Раз» — шаг в сторону РН. «Два» — вторая нога подставляется к РН. Движение повторяется с другой ноги. Шаг приставка в сторону, вперед, в диагональ, возврат закливаем.

Step slide, slide step, Glide, Circle Glide / Turn Glide

March step с перемещением. Совмещение с киком - кик - поднять колено - приставка с разворотом тела . Обязательна акцентированная прокачка. Поднимаем колено и отскок назад, без замаха, подъем ноги от икроножной мышцы.

Criss cross шаг на подъеме с прыжком, крест - исходная, добавляем поясницу по сторонам, колени согнуты. Добавлять диафрагму и несложные руки. Не напрягать шею и спину!

Criss Cross

вариации

Humpty Dance [Хампти дэнс] — танец «шалтай». В этом танце главным становится «Кач» тазового пояса. Танец выполняется во второй широкой позиции и колени должны быть всегда присогнуты. Исходное положение II свободная позиция ног. «И Раз» — крис кросс. «И» — тазовая часть ног отводится слегка назад. «Два» — Так с акцентом подается вперед. «И Три», «И Четыре» — повторяется «И Два». Можно добавить руки, как на видео ниже или придумать что-то свое.

Kick it [Кик ит] с англ. пни его. Kick [Кик] — одно из самых распространенных движений в современном танце. Простой пинок в воздух. При исполнении необходимо помнить про Грив (Кач). Исходное положение: I параллельная позиция ног. «И» — kick [кик] или пинок правой ногой вперед. Движение напоминает удар по мячу в футболе. Корпус делает «кач» вперед. «Раз» — правая нога возвращается в исходное положение. Левая нога делает замах назад. Корпус слегка откидывается назад. «И» — левая нога делает kick [кик] вперед. «Кач» вперед. «Два» — аналогично движению на «Раз», только с противоположной ноги. На следующий такт движение повторяется. Kick, Kick + Back jump

Kick and slide [Кик энд слайд] с англ. пинок и скольжение. Одной ногой делается пинок, а затем другой делается скольжение.

Kick & Step - Kick Cross Step

Kick ball change -удар ногой, ставим на полупалец и переступ назад, кик степ степ. На И замах, на раз кач наверх, на И замах, на 2 степ назад и разгиб наверх. Руки работают в противоход. Назад и в сторону, назад со скруткой в бёдрах, вперед, назад с разворотом и в сторону, вперёд и вперёд накрест. Kick out - нога согнута в сторону, кик, смена ноги в сторону.

Party Duke

+ вариации - отведение ноги в сторону.

Cabbage patch [Кэбедж патч] — с английского переводится как «Капустная грядка». Название произошло от популярной в 80-90х годах игрушки «Cabbage Patch Kids». Обычно выполняется комично. Часто сопровождается смешными «гримасами». Исходное положение — свободное. Руки двигаются в плоскости параллельной полу. Начиная от груди описывают окружность. Во время исполнения плечи поднимаются. В ногах могут использоваться любые шаги.

Smurf [Смурф] — движение названное в честь мульт персонажей. Колени делают «кач» с акцентом вниз, корпус и голова с акцентом вперед. Руки по очереди выдвигаются вперед, как в плавании. Исходное положение — свободное. «Раз» — одна рука начинает «выплывать» вперед по небольшой дуге. В ногах, корпусе и голове начинается «кач».

Prep (Pretty Boys)

The wop

Reebok

- кач вверх с плечом и рукой (на плече и в кулаке, как бы тянем за одежду), вариации двойной и со степом, с прыжками.

FILA

Happy Feet

Spongebob - колено к плечу, прыжок, выпрямление ноги в сторону на весу

The charleston

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №314 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

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

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Спортивный ХИП-ХОП»
на 2026-2027 учебный год**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий (академический час – 45 мин.)
1 год	1 сентября	25 мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	1 сентября	25 мая	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа