

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 583
Приморского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 583 Приморского района Санкт-Петербурга)
197373, Санкт-Петербург, пр. Авиаконструкторов, дом 14, лит. А
тел./факс 395-26-52, тел 395-26-52

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 583 Приморского района
Санкт-Петербурга
от 27.05.2026 Протокол № 15

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
ГБОУ школы № 583
Приморского района Санкт-Петербурга
от 27.05.2026 г. № 623 -д
_____/А.В. Чередниченко/
подпись Ф.И.О.

ПРИНЯТ
с учётом мнения Совета родителей
от 27.05.2026 года
протокол № 6

ПРИНЯТ
с учётом мнения Совета обучающихся
от 27.05.2026 года
протокол № 6

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной программе

«Современные танцы: хип-хоп»

на 2026-2027 учебный год

Срок реализации: 1год
Возраст учащихся: 7-16 лет
Год реализации программы: 1год

Разработчик – Парадник Д.О. .,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург, 2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность Хип-хоп как уличная танцевальная культура представляет собой мощный инструмент самовыражения и раскрепощения для современной молодежи, сочетающий в себе высокую энергетику, ритм и индивидуальность. Занятия этим направлением не только развивают физическую форму, координацию и чувство ритма, но и учат понимать язык тела, импровизировать и взаимодействовать в команде, что формирует уверенность в себе и помогает направить кипучую энергию в созидательное русло творчества.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся возраста 7-16 лет, проявляющих интерес к танцу. Наличие специальных физических данных, начальных навыков владения хореографической грамотой не являются обязательными.

Уровень освоения – общекультурный.

Объем и срок освоения

Программа рассчитана на 1 год – 36 учебных часа.

Цель и задачи программы

Цель

Развитие и творческое самовыражение личности ребенка посредством формирования комплекса знаний, умений, навыков в области хореографии.

Задачи

Воспитательные задачи

- воспитать дисциплинированность, аккуратность;
- воспитать коммуникабельность, инициативность;
- воспитать общую культуру личности.

Развивающие задачи

- развить творческие способности, физические данные, двигательные функции;
- развить память, внимание, сообразительность;
- развить музыкальность и образность движений;
- развить интерес к танцу.

Обучающие задачи:

- сформировать знания, умения и навыки исполнения танцевальных движений;
- сформировать музыкально-ритмические навыки, координацию движений;
- сформировать навыки выразительности движений;
- сформировать коммуникабельность, инициативность, сообразительность; - сформировать умение слушать и слышать педагога.

Планируемые результаты

Личностные результаты

В итоге освоения программы у обучающегося будет:

- воспитана дисциплинированность, аккуратность;
- воспитана коммуникабельность, инициативность;
- воспитана общая культура личности;
- развиты творческие способности, физические данные, двигательные функции;
- развита память, внимание, сообразительность;
- развиты музыкальность и образность движений;
- развит интерес к танцу.

Метапредметные результаты

В итоге освоения программы у обучающегося:

- сформируется коммуникабельность, инициативность, сообразительность; - сформируется умение слушать и слышать педагога.

Предметные результаты

В итоге освоения программы у обучающегося будут:

- сформированы знания, умения и навыки исполнения танцевальных движений;
- сформированы музыкально-ритмические навыки, координация движений;
- сформированы навыки выразительности и образности движений.

Условия реализации программы

Язык реализации: русский, государственный язык РФ.

Форма обучения: очная.

Условия набора и формирования групп

К обучению допускаются дети, достигшие семилетнего возраста, годные по состоянию здоровья, не имеющие противопоказаний медицинских учреждений к занятиям, связанным с повышенной физической нагрузкой. Прием детей в группы осуществляется на основе письменного заявления одного из родителей ребенка.

Формирование групп проводится в начале учебного года. В течение учебного года допускается дополнительный набор обучающихся.

Количество обучающихся в группе

Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом, учетом вида деятельности, особенностей реализации программы.

Формы организации занятий

- 1) фронтальная: организация деятельности, при которой все обучающиеся одновременно выполняют одинаковую, общую для всех работу;
- 2) дифференцированно-групповая: организация деятельности обучающихся с различными учебными возможностями.

Формы проведения занятий

- практическое занятие;
- занятие-игра;
- открытое занятие.

Материально-техническое оснащение программы

Для занятий по данной программе необходим просторный зал с хорошей вентиляцией и освещением, балетный пол, наличие зеркал, аудио и видео аппаратуры.

Кадровое обеспечение программы

- педагог дополнительного образования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	1	0	Беседа, устный опрос
2.	СФП	8	2	6	Наблюдение, фронтальный и индивидуальный опрос
3.	Базовые элементы хип-хопа	12	4	8	
4.	Фристайл	4	1	3	
5.	Репетиционно-постановочная работа	10	2	8	
6.	Итоговое занятие	1	0	1	Наблюдение, опрос
Итого часов		36	10	26	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
дополнительной общеразвивающей программы
«Современная хореография»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
первый	14 сентября	31 мая	36	36	Два раза в неделю по 1 часу, 1 академический час - 45 минут

Рабочая программа к дополнительной
общеразвивающей программе «Современная хореография»

Задачи

Воспитательные задачи

- воспитать дисциплинированность, аккуратность;
- воспитать коммуникабельность, инициативность;
- воспитать общую культуру личности.

Развивающие задачи

- развить творческие способности, физические данные, двигательные функции;
- развить память, внимание, сообразительность;
- развить музыкальность и образность движений;
- развить интерес к танцу.

Обучающие задачи:

- сформировать знания, умения и навыки исполнения танцевальных движений;
- сформировать музыкально-ритмические навыки, координацию движений;
- сформировать навыки выразительности движений;
- сформировать коммуникабельность, инициативность, сообразительность;
- сформировать умение слушать и слышать педагога.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вводное занятие: Инструктаж по охране жизни, здоровья и безопасности обучающихся. Знакомство детей с техникой безопасности при работе в танцевальном зале (ТБ), безопасным маршрутом от дома до школы (БМ); танцевально-ритмические упражнения и игры.

ОФП :

Теория: важность разминки и заминки для профилактики травм, основы правильного дыхания во время нагрузки.

Практика: комплекс суставной гимнастики (разминка шеи, плеч, локтей, кистей, таза, коленей, голеностопов), перекрестные движения, упражнения на баланс на одной ноге, наклоны к прямым ногам (растяжка подколенных сухожилий), "бабочка" (растяжка паховой области), выпады (растяжка сгибателей бедра), укрепление мышц кора: планка 30 секунд, скручивания.

Базовые элементы хип-хопа:

Теория: изучение базовой терминологии (баунс, степ, кач, грув), анализ простых хип-хоп композиций.

Практика: отработка базового кача на месте с переносом веса, в движении, с добавлением движения головой, изучение основных шагов (step-touch, cross-step, two step и тд), простые комбинации, работа над ритмичностью.

Фристайл:

Теория: изучения понятия круга в хип-хопе, основных правил импровизации (уважение к другим танцорам), принципа как слышать музыку.

Практика: упражнения на развитие реакции (смена движений по хлопку педагога, импровизация только ногами или руками), простые упражнения на музыкальность (танцевать под определенный инструмент в музыке или только под вокал).

Репетиционно-постановочная работа:

Теория: понятие синхронности в групповом танце, основные правила запоминания хореографии, понятие сценического пространства.

Практика: разучивание первой групповой постановки, повторение комбинаций без музыки и зеркал.

Итоговое занятие:

Заключительное занятие проводится в формате открытого занятия-презентации, где обучающиеся демонстрируют приобретенные навыки: исполняют групповую постановку, участвуют в дружеском баттле и импровизации в кругу. Акцент делается на применении знаний по технике безопасности, ОФП, базовым элементам и фристайлу, а также на принципах уважения к культуре хип-хопа.

Ожидаемые результаты:

Обучающиеся будут знать основные правила безопасности в зале, базовые понятия хип-хоп культуры (бит, ритм, грув), историю возникновения направления. На практике они овладеют базовым качем, простыми шагами, научатся выполнять ритмические хлопки и

движения. Учащиеся смогут повторять простые комбинации на 8 счетов, импровизировать в кругу, работать в группе над синхронным исполнением. У них разовьется чувство ритма, координация, мышечная память, умение слушать музыку и начальные навыки работы в коллективе.

Примерное построение занятия

1. Разогрев (подготовка организма к нагрузке, профилактика травм)
2. Отработка базовых элементов (развитие мышечной памяти, чистоты исполнения)
3. Изучение нового материала (освоение новых элементов и комбинаций)
4. Фристайл (развитие творческих способностей)
5. Растяжка и ОФП (развитие гибкости и силовых качеств)
6. Заминка (восстановление после нагрузки)

1.Разогрев:

- суставная гимнастика (шея, плечи, локти, кисти, таз, колени, голеностопы)
- кардио-разминка (легкий бег на месте, прыжки)
- базовый кач с постепенным увеличением амплитуды
- простые шаги с добавлением движений рук

2. Отработка базовых элементов:

- повторение основных шагов хип-хопа
- изоляция различных центров тела (голова, грудная клетка таз)
- работа с ритмом
- комбинация из 2-3 элементов на 8-16 счетов

3.Изучение нового материала:

- разбор нового движения
- отработка под счет
- отработка под медленный темп музыки
- постепенное ускорения до темпа музыки

4.Фристайл

- индивидуальное задание для создания вариация на новое движение
- круг с поочередным выходом в центр
- импровизация на заданную тему (только руки, только ноги)

5. Растяжка и ОФП

- динамическая растяжка (махи ногами, выпады)
- статическая растяжка (шпагаты, складки)
- упражнения на укрепление мышц кора (планка, скручивания)

6. Заминка

- медленная растяжка всех мышечных групп
- дыхательные упражнения

Базовые движения Хип-хопа, используемые для подготовки танцевальных комбинаций и флэш-мобов к проектам школы и студии

Lock it Down, The Reebok, The Prep, Happy Feet, Bart Simpson, Party Duke, Criss Cross, The V, TLC, Monastery, Big Markie, Brooklyn Bounce, Kick Step, V Step back, Att Stomp, Horse Move, Harlem Shake, Variations.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата проведения		Темы	Кол-во часов	Форма контроля
	План	Факт			
1	1 нед.		Инструктаж по охране жизни, здоровья и безопасности обучающихся. Знакомство детей с техникой безопасности при работе в танцевальном зале (ТБ), безопасным маршрутом от дома до школы (БМ); танцевально-ритмические упражнения и игры.	1	Контр.исп
2	2 нед.		комплекс суставной гимнастики (разминка шеи, плеч, локтей, кистей, таза, коленей, голеностопов), "бабочка" (растяжка паховой области), выпады (растяжка сгибателей бедра), укрепление мышц кора: планка 30 секунд, скручивания..	1	Текущий
3	3 нед.		комплекс суставной гимнастики (разминка шеи, плеч, локтей, кистей, таза, коленей, голеностопов), перекрестные движения, упражнения на баланс на одной ноге, наклоны к прямым ногам (растяжка подколенных сухожилий), "бабочка" (растяжка паховой области), выпады (растяжка сгибателей бедра), укрепление мышц кора: планка 30 секунд, скручивания..	1	Текущий
4	4 нед.		Что такое выразительность. Сценические игры и пантомимы.	1	Текущий
5	5 нед.		Упражнения на развитие баланса и координации, упражнения на напряжение и расслабление мышц.	1	Текущий
6	6 нед.		Ориентации в пространстве, упражнения на выразительность (пантомимы, инсценировки).	1	Текущий.
7	7 нед.		Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Понятия о линиях корпуса.	1	Текущий

8	8 нед.		Применение навыков расслабления в танце. Понятие о мышечном тонусе.	1	Текущий
9	9 нед.		Упражнения на выворотность ног и развитие осанки (сгибания, разгибания, повороты).	1	Текущий
10	10 нед.		Укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса, мышц брюшного пресса.	1	Текущий
11	11 нед.		Упражнения для развития подвижности рук, ног, тела. Упражнения для гибкости шеи, для подвижности плечевых суставов.	1	Текущий
12	12 нед.		Упражнения на растяжку и основы гимнастики на полу. Игровой стретчинг.	1	Текущий
13	13 нед.		Упражнения на растяжку и укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа). Приседания, прыжки.	1	Текущий
14	14 нед.		Элементы современного эстрадного танца. Процесс дыхания.	1	Текущий
15	15 нед.		Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Понятия о линиях корпуса. Обсуждение костюмов.	1	Текущий
16	16 нед.		Элементы современного эстрадного танца. Общие связки и вариации.	1	Текущий
17	17 нед.		Постановка танцев для выступлений на школьных праздниках.	1	Текущий.
18	18 нед.		Постановка танцев для выступлений на школьных праздниках.	1	Текущий
19	19 нед.		Постановка танцев для выступлений на школьных праздниках.	1	Текущий.
20	20 нед.		Характер, настроение, оформление танца. Рисунок танца. Разучивание отдельных элементов.	1	Текущий
21	21 нед.		Отработка движений без музыки, под счёт. Отработка движений под музыку. Репетиция танца.	1	Текущий
22	22 нед.		Репетиция танца.	1	Текущий
23	23 нед.		Репетиция танца.	1	Текущий

24	24 нед.		Репетиция танца.	1	Текущий
25	25 нед.		Понятие слов «баланс» «пластика». Основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания.	1	Текущий
26	26 нед.		Танцевальные шаги, ходьба. Степ-тач, кросс-степ, марш, подскоки и прыжки.	1	Текущий
27	27 нед.		Разминка плечевой части и рук. Координация работы бока и бедра.	1	Текущий
28	28 нед.		Наклоны в стороны, вперёд и назад. Работа стопы.	1	Текущий
29	29 нед.		Растяжка всех групп мышц. Упражнения на укрепление пресса. Упражнения на пластику.	1	Текущий
30	30 нед.		Беседа. Прослушивание народных мелодий в исполнении оркестра народных инструментов, просмотр видеоматериалов.	1	Контр.исп
31	31 нед.		Положение рук, ног, головы. Повороты и вращения в танце.	1	Текущий
32	32 нед.		Развитие координации движений.	1	Текущий
33	33 нед.		Направления танцевального движения в зале: лицом по линии танца по кругу, в центр круга. Движение вперёд и назад, движение по спирали.	1	Текущий
34	34 нед.		История танца. Просмотр видеоматериалов. Основные движения.	1	Текущий
35	35 нед.		Характер, настроение, оформление танца. Обсуждение костюмов.	1	Текущий
36	36 нед.		Постановка танца народов мира. Рисунок танца.	1	Текущий

Планируемые результаты

Личностные результаты

В итоге освоения программы у обучающегося будет:

- воспитана дисциплинированность, аккуратность;
- воспитана коммуникабельность, инициативность;
- воспитана общая культура личности;

- развиты творческие способности, физические данные, двигательные функции;
- развита память, внимание, сообразительность;
- развиты музыкальность и образность движений;
- развит интерес к танцу.

Метапредметные результаты

В итоге освоения программы у обучающегося:

- сформируется коммуникабельность, инициативность, сообразительность; - сформируется умение слушать и слышать педагога.

Предметные результаты

В итоге освоения программы у обучающегося будут:

- сформированы знания, умения и навыки исполнения танцевальных движений;
- сформированы музыкально-ритмические навыки, координация движений;
- сформированы навыки выразительности и образности движений.

Особенности обучения

Данная программа разработана для подготовки детей дошкольного возраста к обучению классическим танцем.

Основной задачей обучения является организация внимания обучающихся не столько на внешней стороне движения, сколько на анализе тех собственных внутренних процессов (эмоциональных, мыслительных, сенсорных), которые являются регулирующей основой музыкального движения. К возрастной особенности обучающихся относится небольшая устойчивость внимания, поэтому целесообразно применение игровой технологии. В игре обучающимся легче научиться воспринимать ритм, как организующее начало в музыке, динамические оттенки, как способ выражения характера музыки, и передавать в танцевальных движениях ее характерные особенности. Поскольку аналитическая деятельность (наглядно образное мышление) данной возрастной категории опирается в большей степени на восприятие и представление, в данный период обучения оптимальными являются наглядный показ, иллюстративные методы обучения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список рекомендуемой литературы для педагога

1. Барышников Т. Азбука хореографии. – СПб.: «ЛЮКСИ», «РЕСПЕКС», 2000. – 256 с.
2. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. – М.: Олимпия, 2000. – 624 с.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Теория и методика. - М., 2002. – 232 с.
4. Щербакова Н.А. От музыки к движению. – Москва, 2001.
5. Роберт Т.Е. 5 минут растяжки – Минск, 1999.
6. Шестакова Ю. Современный танец для детей. – Новосибирск, 2004.
7. Hip-Hop Evolution [Видеозапись] : документальный сериал. - Netflix, 2016–2020. — 4 сезона. — URL: <https://www.netflix.com/title/80141782> (дата

обращения: 27.08.2025).

8. Купер М. Hip Hop Files: Photographs 1979-1984. – М., 2004.

9. Кузнецова Н. Граффити. Искусство улиц. – Челябинск: «Аркаим», 2008.

Список рекомендуемой литературы для детей:

1. Андерсон Б., Андерсон Дж. Растяжка для каждого/ Пер. с англ. Белошеев О.Г.

□ Мн.: ООО «Попурри», 2002. – 29 с.

2. Нельсон А., Конконен Ю. Анатомия упражнений на растяжку. □ Минск:

«Попурри», 2008. – 224 с.

3. Редфу Танец – это жизнь. — Санкт-Петербург, 2019. — 320 с.

4. Чанг, Д. Can't Stop Won't Stop: История хип-хоп поколения. – М.:

Художественная литература, 2020. — 520 с.