

**Комитет по образованию  
администрации Всеволожского муниципального района Ленинградской области**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Дворец детского (юношеского) творчества Всеволожского района»  
(МБОУДО ДДЮТ)**

---

**ПРИНЯТА**  
на заседании  
экспертно-методического совета  
(протокол от 22.08.2025 № 1)

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом МБОУДО ДДЮТ  
от 22.08.2025 № 73

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ХИП-ХОП»**

Авторы (составители): **Акулова Ксения Максимовна,**  
педагог дополнительного образования

Направленность программы: **художественная**

Уровень: **базовый**

Возраст детей, осваивающих программу: **10-16 лет**

Срок реализации программы – **4 года по 144 часа**

г. Всеволожск  
2025

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Нормативно-правовая база

Дополнительная общеразвивающая программа **художественной** направленности «Хип-хоп» (далее - программа) **базового** уровня разработана на основе следующих нормативных актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей (утв. Указом Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809);
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28);
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2);
- Устав МБОУДО ДДЮТ;
- Рабочая программа воспитания МБОУДО ДДЮТ;
- Положение о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУДО ДДЮТ;
- Положение о реализации программы (системы) наставничества в МБОУДО ДДЮТ.

### **Актуальность программы**

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.

**Программа реализуется** в МБОУ ДО ДДЮТ с 2025 года.

### **Отличительные особенности программы**

Особенностью является акцент на развитии индивидуального стиля танцора через понимание музыки и умение вести диалог в формате баттла (состязание в мастерстве исполнения), что воспитывает уверенность, креативность и уважение к сообществу. Программа может реализовываться с применением технологий наставничества, создавая среду для передачи опыта от старших воспитанников младшим и укрепляя преемственность внутри коллектива.

### **Воспитательный компонент**

Воспитание как неотъемлемая часть образовательного процесса при реализации программы осуществляется путем включения в ее содержание тем и заданий, освоение которых помогает решению педагогических задач в разных областях воспитательной работы, а также через создание условий, способствующих становлению и развитию высоконравственной и социально ответственной личности.

Цель, задачи, направления и целевые ориентиры воспитания представлены в Рабочей программе воспитания МБОУДО ДДЮТ.

Одной из основных воспитательных задач является приобщение к художественному творчеству учащихся, независимо от их национальной принадлежности, политических убеждений и верований.

При планировании воспитательной работы учитываются традиционные, муниципальные, региональные, федеральные мероприятия, связанные с юбилейными и государственными датами на основе Календарного плана воспитательной работы МБОУДО ДДЮТ на учебный год.

Направленность программы определяет особенности и характер воспитательной работы, осуществляемой в процессе ее реализации.

В соответствии с художественной направленностью программы «Современный танец» она в наибольшей степени направлена на эстетическое воспитание детей. Через опыт творческой деятельности в области танцевального искусства дети приобщаются к отечественной и мировой художественной культуре. Важное воспитательное значение имеет: формирование и развитие личностного отношения детей к танцевальным занятиям, хореографии, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;

воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;

воспитание уважения к танцевальной культуре народов России, мировому

танцевальному искусству.

Важными условиями, обеспечивающими эффективность воспитательного воздействия в ходе реализации программы, являются характер взаимодействия педагога с учащимися и психологический климат в детском коллективе. Установление доверительных отношений с педагогом помогает ребенку в полной мере раскрыть свой творческий и личностный потенциал. Создание в детском объединении атмосферы творческого сотрудничества, взаимоуважения и поддержки является значимым компонентом воспитательной работы. Проведение открытых творческих мероприятий позволяет закрепить воспитательный эффект благодаря вовлечению родителей в жизнь детского объединения. Успешному решению воспитательных задач также способствует участие детей в тематических мероприятиях на уровне учреждения, района, области: творческих концертах, фестивалях, конкурсах, мастер-классах.

Важной воспитательной составляющей является сам характер занятий, так как для достижения значимого результата в области танцевального искусства большое значение имеет развитие у детей следующих качеств: прилежание, целеустремленность, самодисциплина, умение планировать и контролировать свою деятельность. Все эти качества определяют процесс гармоничного становления социально ответственной личности.

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** создание условий для гармоничного развития, творческой самореализации и социальной адаптации детей через приобщение к культуре и практике хип-хоп танца.

#### **Задачи:**

##### *Обучающие:*

- познакомить воспитанников с историей, основными стилями и культурой хип-хопа;
- обучить базовой технике уличных танцев (хип-хоп, фанк-стили), основам ритмики (грив) и импровизации (фристайл);
- сформировать практические навыки для исполнения хореографических постановок и участия в танцевальных баттлах.

##### *Развивающие:*

- развивать физические данные: чувство ритма, координацию, выносливость, мышечную память;
- способствовать раскрепощению, снятию психофизических зажимов и развитию умения импровизировать;
- развивать артистизм, творческое мышление и умение выражать эмоции через пластику.

##### *Воспитательные:*

- воспитывать уважение к танцевальной культуре как части мирового художественного наследия;
- прививать культуру здорового соперничества, уважение к оппоненту в баттле и принципам коммуникации внутри хип-хоп сообщества;

- формировать дисциплинированность, трудолюбие, целеустремленность и ответственность за результат как индивидуальной, так и командной работы.

### Организационно-педагогические условия

**Сроки реализации программы** – 4 года. По окончании освоения образовательной программы выдается свидетельство. Выпускники, желающие продолжить занятия, после окончания основного срока обучения объединяются в группу ансамбля.

**Возраст учащихся**, на который рассчитана образовательная программа – 10-16 лет. Набор в группы 1-го года обучения осуществляется для детей, достигших 10 лет. Группа может быть разновозрастной. Запись в студию проводится по желанию ребенка и медицинскому допуску. Могут приниматься новички в группы 2-го и 3-го годов обучения при наличии определенных хореографических способностей.

#### Наполняемость групп:

В группе 1-го года предполагается наличие не менее 15 человек, в группах 2-го, 3-го годов обучения – не менее 10 человек, в группах 4-го года обучения – не менее 8 человек.

#### Календарный учебный график

Год обучения	Период обучения		Период каникул	Кол-во учебных недель / часов	Режим занятий	Вид и сроки проведения аттестации
	начало	окончание				
1	В соответствии с календарным учебным графиком учреждения на текущий учебный год			36 / 144	2 занятия в неделю по 2 академических часа (45 минут)	Промежуточная (май)
2						Промежуточная (май)
3						Промежуточная (май)
4						Итоговая (май)

**Формы обучения** – очная.

**Форма организации образовательной деятельности учащихся** -групповая, подгрупповая, индивидуальная, всем составом.

#### Формы занятий

- *Учебное занятие, групповое или индивидуальное:*
  - занятие-изучение нового материала: разучивание базовых шагов, техник изоляции, грува, танцевальных связок в различных стилях хип-хопа, отработка движений индивидуально и в группе;
  - занятие-практика: отработка танцевальных вариаций, развитие мышечной памяти и выносливости; самостоятельная работа под музыку с коррекцией педагога, может проходить в формате круга или мини-баттлов для развития уверенности и импровизации;

- открытое занятие: занятие для родителей, где обучающиеся демонстрируют приобретенные навыки, получая первый опыт презентации себя перед благожелательной аудиторией и учатся справляться с волнением;
- занятие-репетиция: постановка, отработка и шлифовка номеров для выступлений и баттлов, обучение работе в команде, синхронности, сценическому позиционированию и выносливости;
- занятие-сценическая практика: показательные выступления в концертах и фестивалях с постановочными номерами на различных площадках, дающие опыт сценического воплощения и работы на зрителя; применение изученных техник в условиях импровизации и соревновательного формата, что развивает уверенность, креативность и умение достойно принимать любой результат;
- тематический мастер-класс: занятие с приглашенными танцорами или хореографами для изучения специфических стилей или углубления техники;
- *Познавательные-воспитательные мероприятия:*
  - творческая проектная деятельность: создание и реализация коллективных танцевальных проектов (например, тематический видео-клип, уличный флешмоб или постановка номера с социально-значимым посылом), направленных на развитие художественного вкуса и командной работы;
  - изучение истории и культуры хип-хопа: тематические беседы о зарождении и эволюции уличных танцев, их связи с музыкой, граффити и другими элементами хип-хоп культуры; обсуждение творчества легендарных танцоров и команд;
  - просмотр и анализ выступлений: изучение видеоматериалов с ключевых баттлов, чемпионатов и выступлений известных коллективов с разбором техники, музыкальности и артистизма;
  - участие в джемах и баттлах: организация внутренних соревнований и открытых тренировок (cypher), где обучающиеся развивают навыки импровизации, уважение к сопернику и умение объективно оценивать свой уровень;
  - творческие встречи и коллаборации: совместные занятия с другими хип-хоп коллективами, приглашенными танцорами или би-боями для обмена опытом и расширения творческих горизонтов;
  - «круглый стол» после выступлений: анализ участия в баттлах или концертах, где учащиеся учатся конструктивно оценивать свои сильные и слабые стороны, делиться впечатлениями и работать над ошибками;
  - социально-значимые проекты: вовлечение в мероприятия, пропагандирующие здоровый образ жизни и позитивные ценности хип-хоп культуры (например, танцевальные мастер-классы для младших детей или благотворительные флешмобы);
  - изучение музыкального сопровождения: беседы о влиянии бита, ритма и текстов на танец, развитие умения слышать и интерпретировать музыку.

### **Условия реализации программы:**

Минимально необходимый для реализации программы перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- учебный класс для занятий – хорошо проветриваемое и освещенное помещение;
- оборудование учебного кабинета: зеркала.
- гимнастические коврики;
- аудиоаппаратура для обеспечения звучания фонограммы;
- раздевалки для учащихся и преподавателей.

### **Планируемые результаты:**

#### *Предметные:*

- обучающийся овладеет теоретическими основами и практическими навыками хип-хопа (базовый грув, базовые движения, ритмика, основы импровизации);
- обучающийся разовьёт чувство ритма, музыкальность, координацию, мышечную память, умение работать в команде и исполнять как групповые, так сольные импровизационные формы.

#### *Метапредметные:*

- обучающийся научится творчески само выражаться через танец, импровизировать в заданном стиле и уверенно выступать в форматах баттлов, джемов и сценических постановок;
- обучающийся приобретёт навыки конструктивного взаимодействия: уважение к оппоненту в баттле, поддержку в команде, умение принимать критику и работать над ошибками, а также выступать перед аудиторией.

#### *Личностные:*

- обучающийся осознает ценность таких качеств, как дисциплина, уважение к культуре хип-хопа, трудолюбие в отработке техники, а также ответственность за общий результат в групповых выступлениях и проектах.

### **Система оценки результатов освоения программы:**

Данная программа предполагает следующие виды контроля:

<b>Виды контроля и аттестации</b>	<b>Формы контроля</b>	<b>Оценочные материалы</b>
Текущий контроль	Педагогическое наблюдение, викторины, опросы, баттлы., участие в конкурсах и мероприятиях различного уровня	Педагогическое наблюдение, краткая обратная связь, система баллов за участие в джемах и баттлах.
Промежуточная аттестация	Баттл	Трёхуровневая система оценки по диагностическим критериям
Итоговая аттестация	Открытое занятие	Протоколы итоговой аттестации

#### *Текущий контроль*

Цель контроля: выявление уровня овладения обучающимися танцевальными способностями в рамках выбранного модуля, степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, полученных в ходе обучения за истекший период. Контроль осуществляется посредством педагогического наблюдения, анализа

участия учащихся в различных конкурсах и мероприятиях. Для оценки используется трехуровневая система по диагностическим критериям, указанным в Приложении 1.

#### *Промежуточная аттестация*

Подведение итогов первого полугодия, демонстрация серьезных достижений в формате, приближенном к хип-хоп культуре. Проводится организованное мероприятие в студии с приглашенными зрителями (родители, педагоги, учащиеся других групп). Ученики демонстрируют готовую групповую или сольную связку, а также участие в общем кругу (импровизация), где каждый может выйти и показать себя.

*Итоговая аттестация* проходит в мае в форме открытое занятие. На него приглашаются представители администрации ДДЮТ и детского учреждения, педагоги-хореографы отдела художественного творчества, родители учащихся.

В работе используются следующие формы контроля:

открытые занятия для родителей; мини-конкурсы на практических занятиях; показательные выступления на городских конкурсах; выступления на школьных праздниках, проектах, творческих встречах коллективов, «круглые столы» по итоговым мероприятиям, педагогическое наблюдение. Анализ продуктивности творческой деятельности осуществляется посредством диагностирования (промежуточного, итогового).

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Наименование разделов	Количество часов			
	I год	II год	III год	IV год
Вводное занятие	2	2	2	2
ОФП	34	34	34	34
Базовые элементы хип-хопа	36	36	36	36
Фристайл	36	36	36	36
Репетиционно-постановочная работа	34	34	34	34
Итоговое занятие	2	2	2	2
<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>144</b>	<b>144</b>	<b>144</b>

#### **Вводное занятие**

Знакомство с культурой хип-хопа, ее историей и основными элементами (рэп, диджеинг, граффити, брейкинг, знания). Изучение базовых понятий: грув, бит, ритм, музыкальность. Техника безопасности на занятиях. Формирование мотивации к обучению.

## **Общая физическая подготовка (ОФП)**

Развитие силовых качеств, выносливости, гибкости и координации, необходимых для исполнения элементов хип-хопа. Упражнения на развитие мышц корпуса, ног и рук. Кардио-нагрузки для повышения выносливости. Растяжка для увеличения амплитуды движений и предотвращения травм.

## **Базовые элементы хип-хопа**

Изучение основной базы хип-хоп танца: кач (bounce), step (шаги), rock, criss cross, skate и др. Освоение изоляции различных частей тела. Работа с ритмом и музыкальностью. Построение простых комбинаций на основе изученных движений.

## **Фристайл**

Развитие навыков спонтанного танцевального выражения под музыку. Упражнения на развитие креативности и музыкального слуха. Участие в джемах и баттлах. Формирование индивидуального стиля и умения быстро реагировать на изменения музыки.

## **Репетиционно-постановочная работа**

Создание и отработка групповых и сольных номеров для выступлений. Работа над синхронностью, сценическим образом и артистизмом. Участие в подготовке к концертам, фестивалям и баттлам. Развитие навыков командной работы и сценической уверенности.

## **Итоговое занятие**

Закрепление всех полученных знаний и навыков в условиях, имитирующих реальную танцевальную культуру хип-хопа. Участники демонстрируют подготовленные номера, а затем применяют навыки фристайла в дружеском баттле. Акцент делается на уважении к сопернику (peace, love, unity & having fun), умении выражать себя через танец и получать удовольствие от музыки и движения.

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 год обучения**

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	<i>Вводное занятие</i>	2	1	1	
2	<b>ОФП</b> <i>Общее укрепление тела, гибкость, выносливость</i>	34	5	29	Сдача нормативов
3	Базовые элементы хип-хопа <i>Базовый шаги, кач, ритм</i>	36	10	26	Педагогическое наблюдение
4	Фристайл <i>Основы импровизации, реакция на музыку</i>	36	10	26	Педагогическое наблюдение, баттлы
5	Репетиционно-постановочная работа <i>Синхронность, простые рисунки, запоминание комбинаций</i>	34	2	32	Городские конкурсы

6	<i>Итоговое занятие</i>	2	0	2	Открытое занятие
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>28</b>	<b>116</b>	

### 2 год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	<i>Вводное занятие</i>	2	1	1	
1	ОФП <i>Силовая выносливость, баланс</i>	34	5	29	Сдача нормативов
2	Базовые элементы хип-хопа <i>Грув, вариации, музыкальность</i>	36	10	26	Педагогическое наблюдение
3	Фристайл <i>Работа в кругу</i>	36	10	26	Педагогическое наблюдение, баттлы
4	Репетиционно-постановочная работа <i>Пространственные перемещения, эмоциональная выразительность</i>	34	2	32	Городские конкурсы
	<i>Итоговое занятие</i>	2	0	2	Открытое занятие
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>28</b>	<b>116</b>	

### 3 год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	<i>Вводное занятие</i>	2	1	1	
1	ОФП <i>Функциональная подготовка</i>	34	5	29	Сдача нормативов
2	Базовые элементы хип-хопа <i>Стилевая пластика, сложные связки, работа с музыкой</i>	36	10	26	Педагогическое наблюдение
3	Фристайл <i>Баттл форматы, тактика</i>	36	10	26	Педагогическое наблюдение, баттлы
4	Репетиционно-постановочная работа <i>Сольные партии, взаимодействие в паре, создание образов</i>	34	2	32	Городские конкурсы
	<i>Итоговое занятие</i>	2	0	2	Открытое занятие
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>28</b>	<b>116</b>	

#### 4 год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	<i>Вводное занятие</i>	2	1	1	Беседа
1	ОФП <i>Профессиональная физическая форма</i>	34	5	29	Сдача нормативов
2	Базовые элементы хип-хопа <i>Авторский стиль, изоляция</i>	36	10	26	Педагогическое наблюдение
3	Фристайл <i>продвинутая импровизация</i>	36	10	26	Педагогическое наблюдение, баттлы
4	Репетиционно-постановочная работа <i>Концептуальные постановки</i>	34	2	32	Городские конкурсы
	<i>Итоговое занятие</i>	2	0	2	Открытое занятие
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>28</b>	<b>116</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### *1 год обучения*

#### **Вводное занятие (2 часа):**

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 (34 часа):**

Теория (5 часов): важность разминки и заминки для профилактики травм, основы правильного дыхания во время нагрузки.

Практика (29 часов): 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 (36 часов):**

Теория (10 часов): изучение базовой терминологии (баунс, степ, кач, грав), анализ простых хип-хоп композиций.

Практика (26 часов): 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 (36 часов):**

Теория (10 часов): изучения понятия круга в хип-хопе, основных правил импровизации (уважение к другим танцорам), принципа как слышать музыку.

Практика (26 часов): 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 (34 часа):**

Теория (2 часа): понятие синхронности в групповом танце, основные правила запоминания хореографии, понятие сценического пространства.

Практика (32 часа): разучивание первой групповой постановки, повторение комбинаций без музыки и зеркал.

#### **Итоговое занятие (2 часа):**

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.

### *2 год обучения*

#### **Вводное занятие (2 часа):**

Повторение ключевых правил техники безопасности. Знакомство с целями и структурой программы: углубленное изучение силовой выносливости, сложной техники изоляции, основ баттл-культуры и сценического мастерства. Мотивационная беседа о развитии индивидуального стиля и подготовке к участию в школьных мероприятиях или локальных фестивалях.

#### **ОФП (34 часа):**

Теория (5 часов): принципы развития силовой выносливости, важность восстановления после тренировок.

Практика (29 часов): круговые тренировки (3 круга по 8 упражнений), махи ногами вперед-в-сторону-назад, выпады с прокруткой.

#### **Базовые элементы хип-хопа (36 часов):**

Теория (10 часов): принцип грува в танце, музыкальность (как слышать и обыгрывать акценты), основные стили хип-хопа (old school, new style).

Практика (26 часов): изучение сложных шагов (skate, happy feet и тд), изучение изоляции грудной клетки, головы, таза.

#### **Фристайл (36 часов):**

Теория (10 часов): правила поведения на баттл-соревнованиях, анализ известных видео с баттлов.

Практика (26 часов): импровизация в формате «двое в кругу», работа с музыкальными акцентами (умения поймать хлопок и хай-хэт).

#### **Репетиционно-постановочная работа (36 часов):**

Теория (2 часа): понятие «сценический образ» и «эмоция в танце».

Практика (32 часа): постановка номера с использованием диагоналей, простых построений (линия, круг), работа над артистизмом.

#### **Итоговое занятие (2 часа):**

Формат открытого показа: демонстрация группового номера с использованием изученных построений и артистических компонентов, участие в мини-баттле с акцентом на музыкальность и импровизацию. Обучающиеся выполняют комбинацию на проверку техники изоляции и сложных шагов. Занятие завершается

анализом прогресса за год, а также совместным джемом для закрепления позитивной динамики и мотивации на дальнейшее развитие.

### **Ожидаемые результаты:**

Обучающиеся углубят знания по истории хип-хопа (золотая эра, новые стили), освоят понятия музыкальности и изоляции. Они овладеют более сложными шагами, научатся изолировать грудную клетку, голову и таз, выполняют комбинации на 16-32 счета. Начнут обыгрывать музыкальные акценты, импровизировать в формате баттла, работать с партнером. У них разовьется силовая выносливость, улучшится баланс и координация, появится уверенность в импровизации и понимание сценического образа.

## *3 год обучения*

### **Вводное занятие (2 часа):**

Знакомство с биомеханикой движений, развитием взрывной силы и гибкости, освоением трюковых элементов и основ баттл-тактики. Инструктаж по технике безопасности при выполнении силовых и плиометрических упражнений, а также при работе в партере и с партнерами. Мотивационный блок о важности анализа музыки и творчества известных танцоров для формирования индивидуального стиля.

### **ОФП (34 часа):**

Теория (5 часов): основы биомеханики танцевальных движений, принципы развития силы для прыжков, основы спортивного питания.

Практика (29 часов): плиометрические упражнения (прыжки на тумбу, бёрпи с выпрыгиванием, прыжки в длину с места), силовые тренировки (приседания с выпрыгиванием, отжимания с хлопком, подтягивания), глубокая растяжка (шпагаты, мостик из положения стоя, скручивания для развития гибкости позвоночника).

### **Базовые элементы хип-хопа (36 часов):**

Теория (10 часов): анализ стилей известных танцоров, принципы работы с музыкальными паузами, основы композиции в хип-хопе, история развития уличных стилей танца.

Практика (26 часов): сложные координационные связки (волны корпусом с перемещениями, изоляции с добавлением работы ног, комбинации с изменением уровня), трюковые элементы (падения), работа с партером, элементы из брейкинга, обыгрывания текста в музыке, работа с полиритмией.

### **Фристайл (36 часов):**

Теория (10 часов): анализ сильных и слабых сторон соперника, психологические приемы в импровизации.

Практика (26 часов): тематические импровизации (только верхняя часть тела, только работа ног), миксы стиле, баттл-практика (1 на 1, 3 на 3).

### **Репетиционно-постановочная работа (34 часа):**

Теория (2 часа): особенности хореографической композиции, работа с драматургией номера, особенности работы со светом и костюмами.

Практика (32 часа): создание номеров с концепцией, работа сольными партиями, взаимодействия в паре (поддержки, синхронные движения).

### **Итоговое занятие (2 часа):**

Итоговый показ в формате театрализованного перформанса: демонстрация группового номера с концепцией, сольными партиями и элементами взаимодействия (поддержки, синхронность), а также учебный баттл (1 на 1 и 3 на 3) с применением тактики и тематической импровизации. Обучающиеся выполняют технический блок (связки с волнами, изоляцией, партером и трюками) и представляют анализ музыкального сопровождения своего выступления.

### **Ожидаемые результаты:**

Обучающиеся освоят тактику ведения баттла, анализ творчества известных танцоров, принципы работы с темпом и паузой. Они овладеют сложными координационными связками, элементами трюков, научатся менять уровни, смешивать стили. Смогут импровизировать на заданную тему, участвовать в учебных баттлах, создавать номера с сольными партиями и поддержками. Разовьют взрывную силу, гибкость, артистизм, научатся анализировать музыку и создавать драматургию номера.

## ***4 год обучения***

### **Вводное занятие (2 часа):**

Знакомство с понятием «авторским стилем», освоение продвинутых техник работы с полиритмией и микроритмом. Инструктаж по безопасности при проведении высокоинтенсивных интервальных тренировок и работе в нестандартных условиях. Мотивационная беседа о роли танцора как наставника.

### **ОФП (34 часа):**

Теория (5 часов): индивидуальный подход к тренировкам, принципы периодизации нагрузок, основы спортивной психологии.

Практика (29 часов): высокоинтенсивные интервальные тренировки (кроссфит для танцоров), коррекция слабых мест, развитие сильных качеств.

### **Базовые элементы хип-хопа (36 часов):**

Теория (10 часов): формирования авторского стиля, принципы работы с полиритмией, анализ музыкальных текстур, философия уличных танцев.

Практика (26 часов): изоляция мелких мышечных групп, работа с микроритмом, тонкая музыкальность, создание уникальных собственных связок.

### **Фристайл (36 часов):**

Теория (10 часов): психология победителя в баттлах, принципы работы с публикой, анализ мировых чемпионатов.

Практика (26 часов): работа с младшими группами, судейство учебных баттлов, работа с живой музыкой, импровизация в нестандартных условиях.

### **Репетиционно-постановочная работа (34 часа):**

Теория (2 часа): основы режиссуры танцевальных номеров со смыслом.

Практика (32 часа): разработка концепции, подбор музыки и костюмов, постановка номера с использованием полученных за 4 года знаний.

### **Итоговое занятие (2 часа):**

Выпускной экзамен в формате творческого проекта: демонстрация авторского номера с глубокой концепцией, самостоятельно разработанного обучающимися (от подбора музыки и костюмов до режиссуры), а также проведение учебного баттла под их руководством (судейство, организация).

### **Ожидаемые результаты:**

Обучающиеся поймут пути профессионального развития в хип-хопе. Они сформируют авторский стиль, овладеют микродвижениями, полиритмией, сложными импровизационными концепциями. Смогут самостоятельно ставить номера, организовывать мероприятия, работать с младшими группами, уверенно выступать в баттлах. Разовьют лидерские качества, умение работать над профилактикой травм и выстраивать индивидуальный тренировочный процесс.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Раздел тема	Форма занятий	методы	Комплекс средств обучения
1.	ОФП	Групповая, подгрупповая; индивидуальная	Наглядный, словесный, репродуктивный, практический, частично поисковый, стимулирования и мотивации, контроля, самоконтроля и взаимоконтроля	Зеркальная стенка, разработанные упражнения для отработки элементов, колонка, видео мастер- классов и семинаров по основам уличного танца
2.	Базовые элементы хип- хопа	Групповая, подгрупповая; индивидуальная	Наглядный, словесный, репродуктивный, практический, частично поисковый, стимулирования и мотивации, контроля, самоконтроля и взаимоконтроля	Зеркальная стенка, разработанные упражнения для отработки элементов, колонка, видео мастер- классов и семинаров по основам уличного танца
3.	Фристайл	Групповая, подгрупповая; индивидуальная	Наглядный, словесный, репродуктивный, практический, частично поисковый, стимулирования и мотивации, контроля, самоконтроля и взаимоконтроля	Зеркальная стенка, разработанные упражнения для отработки элементов, колонка, видео мастер- классов и семинаров по основам уличного танца
6.	Репетиционно- постановочная работа	Групповая, подгрупповая; индивидуальная, всем составом	Наглядный, словесный, практический, частично поисковый, стимулирования и мотивации, контроля, самоконтроля и взаимоконтроля	Зеркальная стенка, разработанные упражнения для отработки элементов, колонка.

- **Основные принципы построения программы:**

- Принцип доступности (учебный материал соответствует возрастным и психологическим особенностям детей).
- Принцип последовательности (овладение новыми знаниями, умениями и навыками опирается на то, что ранее освоено).
- Принцип комплексности, системности (учебная деятельность связана со всеми направлениями воспитательной работы).
- Принцип сознательности (обеспечение заинтересованного, а не «механического» освоения детьми необходимых знаний и умений).
- Принцип коллегиальности (взаимодействие всех участников учебного процесса: ученика, педагога, классного руководителя, администрации, родителей, которое принимает различные формы – содружество, соучастие, сопереживание, сотворчество; взаимодействие с другими творческими детскими коллективами).
- Принцип взаимодействия на нескольких уровнях (взаимодействие между взрослым и ребенком в процессе занятий и студийных мероприятий, взаимодействие детей как партнеров по творческой деятельности, взаимодействие различных возрастных групп как участников одного коллектива, взаимодействие всех учебных направлений, входящих в содержание курса).

- **Приемы обучения:**

- Прием параллельности (изучение нового материала идет с постепенным усложнением одновременно нескольких новых танцев (или их элементов), имеющих различные или аналогичные ритмические рисунки, но на разных стадиях изучения).
- Прием быстрой смены деятельности (изучения нового материала – на игру, отработки практических навыков – на конкурс между исполнителями и т. д., при этом конец одного этапа является перестроением на следующий).
- Прием подтекстовки (педагог, а затем и обучающиеся, танцуют, проговаривают счет или названия танцевальных элементов вслух).
- Прием «канон» (последовательное подключение различных подгрупп или пар к исполнению того или иного движения).
- Прием игры (изучение и отработка определённых навыков и умений во время игры, а также игры на развитие внимания, памяти, воображения).
- Мини-конкурс (конкурс между подгруппами для концентрации внимания на лучших образцах исполнения, коррекция ошибок исполнения).

### **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***

*1-2-й годы обучения:* 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.

*3-4-й годы обучения:* Sham Rock, Rodger Rabbit, Party Machine, The Charleston, Flinstone, Running man, Shuffle & Dodge, Walk it out, Heel Toe, Shuffle, Stick & Roll Barbie Reject, Sponge Bob.

## **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.