

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 322
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

Решением
Педагогического совета
ГБОУ средняя школа №322
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга

Протокол № 1 от 29.08.2025

УТВЕРЖДЕНА

И.О. Директора
ГБОУ средняя школа № 322
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
Белик Ю.Л.

Приказ №60/6 02.09.2025

Рабочая программа

К дополнительной общеразвивающей программе

«Современные танцы. Хип Хоп»

Группа №1

Возраст: 7-11 лет

Разработчик:

Юнусова Ксения Андреевна
педагог дополнительного образования

Задачи 1 года обучения:

Обучающие:

1. Обучать навыкам современной хореографии;
2. Способствовать овладению системой техники исполнения;
3. Разучивать танцы

Развивающие:

1. Развивать пластику;
2. Развивать навыки коллективного исполнения танцев, работы в группе.
3. Развивать творческие способности

Воспитательные:

1. Воспитывать такие качества, как дисциплина, товарищество, аккуратность.
2. Приобщение детей и подростков к миру прекрасного языком танца
3. Воспитывать моральные и волевые качества, способствовать становлению осанки тела.

Содержание программы 1-го года обучения

1. Вводное занятие.

- ✓ Вводный инструктаж. Лекция по охране труда.
- ✓ История развития хип-хоп культуры
- ✓ Цели и содержание занятий

2. Развитие ритма и координации

Практика:

- ✓ Постановка корпуса
- ✓ Музыкальное движение:
Основные технические навыки:
 - Первый - умение двигаться с началом музыки.
 - Второй - умение придавать движению нужную динамическую выразительность.
 - Третий - умение заканчивать движение точно с окончанием музыкального произведения

3. Развитие физических качеств:

Теория:

- ✓ объяснение техники выполнения

Практика:

- ✓ Базовые физические упражнения в течении всего периода тренировок:
 - Приседания

- Отжимания
- Выпрыгивания
- «Планка»
- Выпады
- ✓ Растяжка
- Вытягивание позвоночника, посредством упражнений на основе Пилатеса
- «Бабочка»
- Поперечный шпагат
- Продольный шпагат
- Наклоны
- «Лягушка»

4.Изучение старой школы Хип-хопа

Теория:

- ✓ Старая школа (oldschool) -изучение особенностей танцевальных движений, изучение терминов.

Практика:

- ✓ Обучение качу:
 - Bounce
 - Time Bounce
 - Body Rock
 - Flow
 - Orby
 - Roll
- Разучивание базовых движений:
 - Smurf
 - The Prep
 - Fila (The Rambo)
 - Happy Feet
 - Cabbage Patch
 - Reebok

5.Постановка танцевальных композиций на основе изученных элементов

Практика:

- ✓ Постановка композиций и подготовка к выступлению на конкурсах и мероприятиях.\

6. Изучение элементов современных стилей хореографии

- Подпрыгивания.
- Скольжения, «слайды».

- Изолированные движения отдельными частями тела. Движения, передающие эмоции.
- Комбинации широких шагов, наклонов.
- Простые поддержки.
- «Контактные» комбинации движений.
- Связки танцевальных элементов движений данного танцевального направления.

7. Постановка танцевальных номеров в смешанных стилях хореографии

- ✓ Соединения базовых элементов :
- Crip Walk или C-Walk,
- Electricboogie, Krump,
- Girl Hip-Hop,
- Hip-hop, R'n'B

8. Итоговое занятие

- ✓ Отчётный концерт

Планируемые результаты для 1-го года обучения

Личностными результатами занятий являются:

- ✓ Освоение базовых движений хип хопа.
- ✓ Успешное выступление на конкурсах разного уровня.

Предметные:

- ✓ развитие координации и выносливости
- ✓ формирование умений структурирования информации

Метапредметные:

- ✓ оценить свои действия, изменять их в зависимости от существующих требований и условий, корректировать в соответствии от ситуации;
- ✓ Формирование умения осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осуществлять осознанный выбор в познавательной и учебной деятельности.

Календарно-тематический план 1 год обучения.

№	Дата занятия		Тема занятия	Кол - в о час.	Электронные ресурсы, материалы и задания для самостоятельной работы
	по план у	фактически			
1			Вводное занятие	3	
2			Развитие ритма и координации	3	
3			Развитие ритма и координации	3	
4			Развитие ритма и координации	3	
5			Развитие ритма и координации	3	
6			Развитие ритма и координации	3	
7			Развитие ритма и координации	3	
8			Развитие физических качеств	3	
9			Развитие физических качеств	3	
10			Развитие физических качеств	3	
11			Развитие физических качеств	3	
12			Изучение старой школы Хип- хопа	3	
13			Изучение старой школы Хип- хопа	3	

14			Изучение старой школы Хип-хопа	3	
15			Изучение старой школы Хип-хопа	3	
16			Изучение старой школы Хип-хопа	3	
17			Постановка танцевальных композиций на основе изученных элементов	3	
18			Постановка танцевальных композиций на основе изученных элементов	3	
19			Постановка танцевальных композиций на основе изученных элементов	3	
20			Постановка танцевальных композиций на основе изученных элементов	3	
21			Постановка танцевальных композиций на основе изученных элементов	3	

22			Постановка танцевальных композиций на основе изученных элементов	3	
23			Постановка танцевальных композиций на основе изученных элементов	3	https://yandex.ru/video/preview/10268140530171897987
24			Постановка танцевальных номеров в смешанных стилях хореографии	3	https://yandex.ru/video/preview/10268140530171897987
25			Постановка танцевальных номеров в смешанных стилях хореографии	3	https://yandex.ru/video/preview/10268140530171897987
26			Постановка танцевальных номеров в смешанных стилях хореографии	3	https://yandex.ru/video/preview/10268140530171897987
27			Постановка танцевальных номеров в смешанных стилях хореографии	3	https://yandex.ru/video/preview/10268140530171897987

28			Постановка танцевальных номеров в смешанных стилях хореографии	3	https://yandex.ru/video/preview/10268140530171897987
29			Постановка танцевальных номеров в смешанных стилях хореографии	3	https://yandex.ru/video/preview/10268140530171897987
30			Постановка танцевальных номеров в смешанных стилях хореографии	3	https://yandex.ru/video/preview/10268140530171897987
31			Постановка танцевальных номеров в смешанных стилях хореографии	3	https://yandex.ru/video/preview/10268140530171897987
32			Постановка танцевальных номеров в смешанных стилях хореографии	3	https://yandex.ru/video/preview/10268140530171897987
33			Постановка танцевальных номеров в смешанных стилях	3	https://yandex.ru/video/preview/10268140530171897987

			хореографии		
34			Постановка танцевальных номеров в смешанных стилях хореографии	3	
35			Постановка танцевальных номеров в смешанных стилях хореографии	3	
36			Итоговое занятие	3	https://www.youtube.com/watch?v=tcLZ1zmx5H4
				108	

Календарный план воспитательной работы

месяц	Тема мероприятия	задачи
Сентябрь	Родительское собрание	Знакомство с программой ДО и мероприятиями на учебный год
октябрь	Проведение мастер класса: « Акробатика»	Развивать коммуникативные способности, умение жить в коллективе
ноябрь	Выезд на просмотр конкурса “Хип Хоп.Дети”	Популяризировать здоровый образ жизни, повысить интерес к спорту.
декабрь	Проведение новогоднего концерта	Формировать положительную самооценку, потребность в самореализации
январь	Участие в фестивале спорта.	Развивать эстетические чувства Сформировать гражданскую

		позицию ,патриотизм
Февраль	Масленица-совместное празднование	Формировать интерес к культуре и истории народных праздников
март	Концерт в честь 8 марта	Формировать интерес к культуре и истории народных праздников
май	Концерт к 9 мая Подведение итогов	Сформировать гражданскую позицию ,патриотизм Развивать самоанализ своих умений