

**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

Дополнительная общеразвивающая программа

«Современные танцы.Хип Хоп»

Срок реализации 2 года

Возраст:7-11 лет

Разработчик:

Юнусова Ксения Андреевна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность: художественная

Адресат программы:

Программа «Современные танцы» направлена на всестороннее гармоническое развитие детей возраста 7-11 лет, привитие навыков к систематическим занятиям.

Условия набора:

Дети принимаются в группу по желанию, по заявлению родителей, без медицинских противопоказаний.

Актуальность программы:

Состоит в том, что обучение танцу строится с учетом индивидуальных и психофизиологических особенностей каждого ребенка; танец рассматривается как способ развития основных познавательных процессов личности ребенка и его эмоционально-волевой сферы.

Уровень освоения программы: ознакомительный

Объём и срок освоения программы:

1 год обучения -108 часа, 36 недель

2 год обучения - 108 часа, 36 недель

Цель программы: развитие артистичности, внутренней свободы, раскрытие творческого потенциала ребенка средствами музыкально-ритмических и танцевальных движений.

Задачи:

Образовательные:

- формировать представления учащихся о современной танцевальной культуре;
- формировать исполнительскую культуру и навыки ориентации в сценическом пространстве;
- обучать основам эстрадно-спортивного танца и актёрского мастерства.

Развивающие:

- развивать танцевальные способности учащихся;
- раскрывать и развивать у учащихся творческие способности, активность и самостоятельность;
- развивать чувства ритма, эмоциональной отзывчивости на музыку, танцевальной выразительности, ориентировки в пространстве;

- развивать гибкость, мышечную силу, выносливость, координацию движений, ловкость.

Воспитательные:

- привить интерес к танцевальному творчеству;
- формировать художественный вкус, общую культуру поведения учащихся в коллективе;
- формировать мотивацию к познанию и достижению высоких результатов;
- приобщить к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты:

Предметные:

- формирование знаний о роли хореографии для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии танца на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о хореографии и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения конкурсных мероприятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств хореографии;
- изложение фактов истории развития хореографии, характеристика видов хореографии, влияние танцевальных занятий на организм человека;
- развитие основных физических качеств;
- организация и подготовка к участию в смотрах-конкурсах, фестивалях;
- подготовка собственных комплексов и показательных выступлений на базе изученных элементов композиции и функционального тренинга;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися.

Метапредметные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах хореографии;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной деятельности;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

Личностные:

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжений средствами хореографии;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации – государственный язык РФ - русский;

Форма обучения – очная;

Условия набора и формирования групп: дети принимаются от 7 до 11 лет

1 год обучения - не менее 15 обучающихся,

2 год обучения - не менее 12 обучающихся

Формы организации и проведения занятий:- групповая

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- Групповые и индивидуальные занятия. Группы формируются с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.
- Коллективные занятия. Такая форма позволяет сплотить коллектив и повлиять на выработку норм и правил нравственного поведения.
- Занятия в игровой форме. Большое внимание уделяется музыкальным играм и импровизации.
- Использование наглядных методов. Личный показ педагогом движений, комбинаций, просмотр фото- и видеоматериалов, посещение занятий других коллективов, наблюдение за исполнением других обучающихся.
- Использование информационных технологий. Демонстрация презентаций, слайд-шоу, активная работа с аудио- и видеоматериалами.
- Концертная деятельность. Разучивание танцевальных композиций, участие в концертных выступлениях, конкурсах.

Кадровое и материально-техническое оснащение:

педагог дополнительного образования:

- хореографический зал

- покрытый пол, татами

- зеркала

- станок

- акустическая система

Учебный план

1 года обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего часов	Часов теории	Часов практики	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности	2	2	-	Опрос обучающихся
	Развитие физических качеств				
2	Развитие ритма и координации	10		10	Педагогическое наблюдение

3	Развитие физических качеств	10		12	Педагогическое наблюдение
	Основы классической и народной хореографии				
4	Упражнения на формирование осанки	10	2	8	Наблюдение за техникой выполнений упражнений
5	Хореографические элементы	24		24	Наблюдение за техникой выполнений упражнений
Изучение танца эстрадной хореографии					
6	Изучение старой школы Хип-хопа	28	6	22	Наблюдение за техникой выполнений упражнений
7	Постановка танцевальных композиций на основе изученных элементов	10	2	8	Педагогическое наблюдение
8	Изучение элементов современных стилей хореографии	10	2	8	Показ танца
Итоговое занятие					
9	Постановка танцевальных номеров в смешанных стилях хореографии	2	2	-	Педагогическое наблюдение
10	Итоговое занятие	2			Показ танца
	Итого	108	20	92	

2 года обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего часов	Часов теории	Часов практики	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности	2	2	-	Опрос обучающихся
	Развитие физических качеств				
2	Развитие ритма и координации	10		10	Педагогическое наблюдение
3	Развитие физических качеств: растяжка, сила, выносливость.	10		12	Педагогическое наблюдение
	Изучение танцев и акробатики				
4	Изучение новой школы Хип-хопа	30	2	28	Наблюдение за техникой выполнений упражнений
5	Постановка танцевальных композиций на основе изученных элементов	34		34	Педагогическое наблюдение
8	Акробатика	18	2	16	Показ танца
	Итоговое занятие				
9	Постановка танцевальных номеров в смешанных стилях хореографии	2	2	-	Педагогическое наблюдение
10	Итоговое занятие	2			Показ танца
	Итого	108	8	100	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2025	25.05.2026	36	108	1 раз в неделю по 3 часа

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2 год	01.09.2026	25.05.2027	36	108	1 раз в неделю по 3 часа

Рабочая программа

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	3	

			качеств		
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	3	https://yandex.ru/video/preview/10268140530171897987

			смешанных стилях хореографии		
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	3	https://yandex.ru/video/preview/10268140530171897987

			номеров смешанных стилях хореографии	в	
33			Постановка танцевальных номеров смешанных стилях хореографии	в	3 https://yandex.ru/video/preview/10268140530171897987
34			Постановка танцевальных номеров смешанных стилях хореографии	в	3
35			Постановка танцевальных номеров смешанных стилях хореографии	в	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

Рабочая программа 2 год обучения

Задачи 2 года обучения:

Обучающие:

- Обучать навыкам современной хореографии;
- Способствовать овладению системой техники исполнения;
- Разучивать танцы
- Разучивать элементы акробатики.

Развивающие:

- Развивать пластику
- Развивать навыки коллективного исполнения танцев, работы в группе.
- Развивать творческие способности

- Развивать физические качества: растяжка, сила, выносливость

Воспитательные:

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

Содержание программы 2-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: растяжка, сила, выносливость.

Теория:

- объяснение техники выполнения

Практика:

- Растяжка
- Вытягивание позвоночника, посредством упражнений на основе Пилатеса
- «Бабочка»
- Поперечный шпагат
- Продольный шпагат
- Наклоны
- «Лягушка»

4.Изучение новой школы Хип-хопа

Теория:

- Изучение особенностей танцевальных движений, изучение терминов.

Практика:

- Разучивание базовых движений:

5. Постановка танцевальных композиций на основе изученных элементов

Практика:

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

6. Акробатика

- Поддержки
- Перевороты
- «Контактные» комбинации движений.
- Связки танцевальных элементов движений данного танцевального направления.

7. Постановка танцевальных номеров в смешанных стилях хореографии

- Соединения базовых элементов
- Контемп, Флоу, Классический танец

8. Итоговое занятие

- Отчётный концерт

Планируемые результаты для 2-го года обучения

Личностными результатами занятий являются:

- Освоение базовых движений хип хопа, контемпа, флоу, классической хореографии
- 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 2 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: растяжка, сила, выносливость.	3	
9			Развитие физических качеств: растяжка, сила, выносливость.	3	
10			Развитие физических качеств: растяжка, сила, выносливость.	3	

11			Развитие физических качеств: растяжка, сила, выносливость.	3	
12			Изучение новой школы Хип-хопа	3	
13			Изучение новой школы Хип-хопа	3	
14			Изучение новой школы Хип-хопа	3	
15			Изучение новой школы Хип-хопа	3	
16			Изучение новой 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	

			ых элементов		
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			Акробатика	3	https://yandex.ru/video/preview/10268140530171897987
24			Акробатика	3	https://yandex.ru/video/preview/10268140530171897987
25			Акробатика	3	https://yandex.ru/video/preview/10268140530171897987
26			Акробатика	3	https://yandex.ru/video/preview/10268140530171897987
27			Акробатика	3	https://yandex.ru/video/preview/10268140530171897987
28			Акробатика	3	https://yandex.ru/video/preview/10268140530171897987
29			Акробатика	3	https://yandex.ru/video/preview/10268140530171897987
30			Акробатика	3	https://yandex.ru/video/preview/10268140530171897987
31			Акробатика	3	https://yandex.ru/video/preview/10268140530171897987
32			Акробатика	3	https://yandex.ru/video/preview/10268140530171897987
33			Постановка	3	https://yandex.ru/video/preview/10268140530171897987

			танцевальных номеров в смешанных стилях 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