

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 124  
с углубленным изучением английского языка  
Выборгского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
Протокол  
от 29.08.2023 № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школы  
№ 124 Выборгского района  
Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ О.В. Шувалова  
Приказ от 29.08.2023 № 91ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ХИП-ХОП»  
(Физкультурно-спортивная направленность)**

Срок реализации 1 года  
Возраст учащихся от 7 до 10 лет

Разработчик:  
**Будылин Алексей Михайлович**  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2023г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Хип-Хоп» имеет физкультурно-спортивную направленность, предполагает ознакомительный уровень освоения.

Программа разработана в соответствии с государственной политикой и современными нормативными документами в сфере образования такими как:

- **Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».**
- **Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания».**
- **Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол № 3).**
- **Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.**
- **Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.**
- **Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».**
- **Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».**
- **Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».**
- **Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательных программ среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».**
- **Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».**
- **Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».**
- **Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».**

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-

21 «Гигиеническиенормативыитребованиякобеспечениюбезопасностии(или)безвредностидлячеловекафакторовсредыобитания»(рзд. VI. Гигиеническиенормативыпоустройству, содержаниюирежимуработыорганизаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

## Адресат программы

Программа ознакомительного уровня рассчитана для всех интересующихся современным танцем Хип-Хоп мальчиков и девочек от 7 до 10 лет (включительно), не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям .

Продолжительность обучения на ознакомительном уровне рассчитана на 1год, минимальный возраст детей для зачисления - 7 полных лет. Группы могут быть смешанными или формируются по гендерной принадлежности обучающихся. Разница в возрасте детей в группе не должно превышать более 3 лет.

Наполняемость учебных групп максимум 15, минимум 10 человек. Наполняемость групп может быть изменена на основании норм, утвержденных локальным актом образовательной организации, количество обучающихся не может быть меньше 10 и не более 15 человек.

## Актуальность программы

Программа обосновывается потребностью привлечения детей к систематически регулярным занятиям спортом и физической культурой, усилением образовательной направленности спортивных секций в школе. Кроме того, необходимо изменять содержание и формы физкультурного образования, превращать его в действенную меру формирования личности и укрепления здоровья согласно требованиям Государственного образовательного стандарта.

Программа служит основным документом для эффективного построения и содействия успешному решению задач физического воспитания детей младшего школьного возраста. В данной программе представлен программный материал для практических занятий по Хип-Хопу.

Учебная программа построена с учетом возрастных особенностей, занимающихся в группе. Возраст обучающихся детей 7–10 лет.

**Новизна и отличительные особенности программы:** Данная программа соответствует современным требованиям, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к гармоничному воспитанию человека средствами современного танца.

**Цели и задачи программы:** донести до обучающихся знания об истории возникновения хип-хоп, основах данного танцевального стиля, объединить процесс физического и культурного воспитания для гармоничного развития личности. Пропаганда и популяризация здорового образа жизни. Профилактика заболеваний. Дальнейшее развитие различных танцевальных направлений. Повышение уровня мастерства участников. Подготовка для участия в Официальных Российских турнирах, организованных ОРТО и ТОРО ( Личный и командный зачёт).

Кроме того, в процессе обучения решаются и **задачи:**

- ✓ развивать выносливость, ловкость, гибкость, координацию, прыгучесть
- ✓ системное формирование норм поведения в обществе и этикета
- ✓ формирование культуры общения и поведения в обществе
- ✓ развитие памяти (наглядно-образное, словесно-логическая, механическая, эмоциональная)
- ✓ развитие творческих способностей (умение импровизировать, актерские навыки)

- ✓ развитие мышления (абстрактное, конкретное, способности выделять существенное, обобщать, сравнивать)
- ✓ развитие внимания (устойчивость внимания, распределение внимания, переключение внимания)
- ✓ развитие индивидуальных способностей
- ✓ формирование навыков и умений коллективной работы и общения
- ✓ развитие фантазии, воображения
- ✓ снижения страха публичности, массы людей (умение вести себя на публике, снижение чувства закомплексованности)
- ✓ развитие интереса занятий танцами
- ✓ научиться слышать МУЗЫКУ (особенность хип-хоп танца состоит в том, что танцуем мы не под слова или мелодию, а под бит, который спрятан чаще всего под миллионом разных звуков – в самом низу. Бит – и есть основой хип-хоп музыки.)
- ✓ укрепление психофизиологических качеств личности, дисциплинированности, тонизирующий эффект, улучшение мозговой деятельности и психотерапия.

#### **Методические принципы построения программы:**

1. Последовательное обучение от базовых навыков до изучения элементов повышенной сложности
2. Параллельное освоение теории и практики.
3. Параллельное освоение общих и индивидуальных связей и вариаций.
4. Включение в курс исторических справок.

#### **Практическая значимость программы:**

В начальной стадии обучения хип-хоп важно набрать необходимое физическое состояние, развить координацию движений, изучить базовые движения, научиться слышать бит. Этот фундамент позволит в дальнейшем успешно осваивать более сложные элементы и связки. Данная программа позволяет двигаться к обозначенным целям с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, закрепляя уже достигнутые результаты.

#### **Основные образовательные результаты:**

Обучающиеся узнают:

1. Основные моменты исторического развития хип-хоп.
2. Базовые элементы хип-хопа (степпы и кач)
3. Правила судейства на турнирах.
4. Импровизация.

Критериями успешности освоения программы служат турниры, открытые занятия, показательные выступления, сертификаты мастер-классов.

#### **Реализация программы**

Программа рассчитана на детей в возрасте 7-10 лет, на 1 год.

**Первый год обучения:** занятия с детьми проводятся 2 раза в неделю по 2 часа с перерывом в 10 мин. Предусмотрен щадящий режим тренировок для ослабленных детей до момента набора необходимой физической кондиции. **Второй год обучения:** занятия с детьми проводятся 3 раза в неделю по 2 часа с перерывом в 10 мин.

## **2. Учебно-тематический план обучения**

№ п/п	Разделы, тема	Общее количество часов	Теория	Практика
*	<b>Подготовка к проведению занятий (разминка)</b>	<b>39</b>	<b>3</b>	<b>36</b>
*1	Повороты головы. Разминка плечевой части и рук. Координация работы бока и бедра. Наклоны в стороны, вперед и назад. Работа бедра в разных направлениях и ритмах. Работа стопы.	11	1	10
*2	Растяжка всех групп мышц	12	1	11
*3	Пресс	12	1	11

*4	Прыжки разного типа	4	0	4
1.	<b>Основные базовые навыки хип-хопа</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>26</b>
1.1	Освоение базовых движений (степы и кач)	14	2	12
1.2	Определения бита в музыке хип-хоп	4	0	4
1.3	Освоение усложненных движений	12	2	10
2.	<b>Первые этапы освоения общих связок и вариаций</b>	<b>36</b>	<b>3</b>	<b>33</b>
2.1	Освоение общих связок	15	1	14
2.2	Освоение элементов других стилей, допустимых в хип-хоп	5	0	5
2.3	Дополнительное освоение стилей Street dance	4	0	4
2.4	Ознакомление с правилами судейства и системой оценки.	2	2	0
2.5	Самостоятельная практика	10	0	10
3.	<b>Освоение индивидуальных связок</b>	<b>39</b>	<b>5</b>	<b>34</b>
3.1	Освоение индивидуальных связок	7	2	5
3.2	Ознакомление с импровизационной и актерской частью связок	8	1	7
3.3	Практика импровизации и актерской игры в танце	10	0	10
3.4	Наработка навыков танцевания на турнирах.	9	2	7
3.5	Музыкальная пауза (перерыв)	5	0	5
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>15</b>	<b>129</b>

### 3. Содержание образовательной программы первого года обучения.

**1. Повороты головы. Разминка плечевой части и рук. Координация работы бока и бедра. Наклоны в стороны, вперед и назад. Работа бедра в разных направлениях и ритмах. Работа стопы.** - всего 11 часов (10 часов практических, 1 час теоретических).

Не разогретые мышцы и связки легко травмировать, они быстрее устают и дольше восстанавливаются. Поэтому, разминка-это залог долгих и успешных занятий без травм.

**2. Растяжка всех групп мышц-** всего 12 часов (11 часов практических, 1 час теоретических). Упражнения на растяжку необходимо выполнять на расслабленные мышцы. Во время выполнения упражнений не должно возникать болезненных ощущений.

**3. Пресс-** всего 12 часов (11 часов практических, 1 час теоретических).

**4. Прыжки разного типа-** всего 4 часа (4 часа практических, 0 часов теоретических).

**1.1. Освоение базовых движений (степы и кач)-** всего 14 часов (12 часов практических, 2 часа теоретических).

Основой современного хип хопа стали прыжковые движения, «качи» и элементарные шаги. Большая часть движений «направлены» вниз, а не вверх. Присутствует некая «расслабленность» в теле. Корпус мягкий, колени также мягкие и всегда чуть согнуты. Движения исполняются на 8 счетов.

**1.2. Определения бита в музыке хип-хоп-** всего 4 часов (4 часа практических, 0 часов теоретических).

Темп 26-30 тактов в минуту или 96-112 ударов в минуту, акцентируется 2-й удар. Учимся чувствовать и уметь изучать и раскладывать музыку на сильные и слабые части, отличать основу композиции от второстепенных звуков.

**1.3. Освоение усложненных движений-** всего 12 часов (10 часов практических, 2 часа теоретических).

**2.1 Освоение общих связок** - всего 15 часов (14 часов практических, 1 часа теоретических).

При изучении новых движений и связок, движения лучше делать медленнее, но правильно, тогда и пользы будет больше, и мышцы не повредятся. Освоение общих связок дает возможность сформировать навыки и умение коллективной работы и общения.

**2.2 Освоение элементов других стилей, допустимых в хип-хоп-** всего 5 часов (5 часа

практических, 0 часа теоретических).

Брейк-данс (Break dance):

Торпок - топрок подразумевает движения танцора на ногах, наверху, в то время как фриззы исполняются с помощью рук, ног, головы внизу, на полу.

Бруклин црогск - это тот же топрок, но он более конфронтационный и предполагает баттл, вызов танцоров друг против друга!

Power moves (пауэр мувс) - это в первую очередь: windmill (мельница), swipe (свайп) и flare.

Поппинг (popping): основа техники исполнения данного стиля заключается в резком напряжении и расслаблении мускулов тела, чтобы вызвать фиксацию, остановку, толчок.

Локинг (Locking) - это форма танца хип-хопа характеризуется движением, названным локом (lock), замок. В локе танцор делает внезапную паузу точно так же как freeze (фриз, замораживание) и затем продвигается вперед. Лок - основное движение этой формы танца.

Krumping (крамп, krump) является самой вольной формой. Колебание рук (arm swings), колебания тела (wobbles), топот (stomps), 'поп грудной клеткой' - это основные движения в крампинге.

**2.3 Дополнительное освоение стилей Street dance-** всего 4 часа (4 часа практических, 0 час теоретических).

Считается, что существует девять

основных направлений *Street dance*, из которых четыре самые глобальные- ХИП-ХОП (рэп), ТЕХНО, ДИСКО и БРЕЙК-БИТ.

**2.4 Ознакомление с правилами судейства и системой оценки-** всего 2 часа (0 час практических, 2 час теоретических).

Используется при судействе на

конкурсах IDO "3D" система оценки (соло, двоек, пар, групп и формейшн, продакшен) и по системе оценки "4D". Когда танцоры выступают под музыку организаторов, судьи могут избрать иную систему оценок.

Все участники соревнований оцениваются по трем позициям:

T=техника исполнения

K=композиция/хореография

I=имидж

При оценивании по системе оценки "4D" добавляется оценка S=зрелищность (для категорий Танцевальное шоу)

В финале судейство обязательно осуществляется по "Скейтинг системе" (участник, набравший наибольшее количество баллов, получает место ВЫШЕ).

**2.5 Самостоятельная практика-** всего 10 часов (10 часов практических, 0 час теоретических).

Самостоятельная отработка базовых движений, элементов общих связок, исправление и корректировка ошибок.

**3.1 Освоение индивидуальных связок-** всего 7 часов (5 часов практических, 2 часа теоретических).

Отработка

индивидуальных связок и их элементов, используемых в сольных выступлениях, выступлениях дуэтов и малых групп.

**3.2 Ознакомление с импровизационной и актерской частью связок-** всего 8 часов (7 часов практических, 1 час теоретических).

Хип-хоп - один из видов

современного танца, включающий в себя движения, которые рождаются из импровизации и вольного понимания музыки. Хип-хоп, позволяет танцору наслаждаться битами музыки, входить ритм и импровизировать без четкого следования строго прописанных правил хореографии. Можно добавлять творческие элементы типа остановок, шуток, вспышек, быстрых движений, выражать эмоции мимикой.

**3.3 Практика импровизации и актерской игры в танце-** всего 10 часов (10 часов практических, 0 часов теоретических).

Импровизация под музыку,

проявление мимических чувств, актерская игра, развитие фантазии, воображения, развитие индивидуальных способностей.

**3.4 Нарботка навыков танцевания на турнирах, батлах-** всего 9 часов (7 часов практических, 2 часа теоретических).

Определение понятий: возрастная категория, номинация, танцевальные дисциплины, лига, общий заход, отборочный тур, полуфинал, финал и т.д. Знание прав и обязанностей участника турнира, требований по костюмам, правил поведения на площадке, за кулисами, этики поведения. Тренировка практических действий по заявленным понятиям на турнирах, батлах.

**3.5 Музыкальная пауза(перерыв)-** всего 5 часов (5часов практических, 0 часов теоретических).  
Свободное время.

#### **4. Методическое обеспечение образовательной программы.**

Как уже говорилось, Хип-хоп - это форма танца, которая рождается из вольного понимания, freestyle, импровизации. История hip-hop танца относительно короткая, поскольку танец появился приблизительно 30-40 лет назад. Употребление термина 'Хип-хоп' в основном используется в отношении культуры, которая развилась наряду с одноименной музыкой. Культура хип-хопа и в свою очередь танец хип-хопа развивались на улицах (Street dance) и в клубах (Club Dance). Форма танца, как теперь полагают, является ответвлением от афроамериканских народных танцев.

Будучи вольной формой танца, можно начинать изучение данного стиля с основ и простых шагов. Однако, хип-хоп требует от танцора хорошей физической формы и определенного запаса внутренней энергии. Для того чтобы полноценно изучать 'базу' танца, нужно для начала забыть все что вы изучали в прошлом, будь то джаз, модерн, или другие современные стили.

Хип хоп танец (hip hop dance) - это непрерывно развивающаяся форма танца. Но самое главное изначально надо научиться слушать и слышать музыку, пропускать её через каждую клетку тела и лишь потом, влюбившись в нее начинать танцевать!

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.

Польза уроков клубных танцев несомненна. Тот, кто выбрал это модное направление в качестве своего хобби, обычно является обладателем подтянутой, спортивной фигуры, плоского живота и красивого мышечного рельефа. В Москве клубными танцами уже давно увлекается вся молодежь, а в последнее время уроки современных танцев посещают не только подростки, но и люди среднего и даже пожилого возраста.

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 выплеск 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 позволят развить память, образное и логическое мышление. Если регулярно заниматься танцами, то будет здоровый организм.

Соблюдая правила внешнего поведения, форму одежды, регулирующих взаимоотношения между тренером 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 тренера

\*В начале и конце занятия обязательно приветствие.

\*Все упражнения на тренировке происходят только по команде тренера.

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

\*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.

### **НА ТУРНИРАХ, СОРЕВНОВАНИЯХ, СМОТРАХ:**

\*Все танцоры должны уметь с достоинством проигрывать и соответственно выигрывать.

\*Акты насилия или запугивания направленные на тренера, организаторов, судей или танцоров недопустимы.

#### ***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.

#### ***Для этого необходимо:***

**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.

#### **Оборудование:**

зал с зеркалами,

музыкальный центр, бумбокс,

CD-диски с современной Хип-Хоп музыкой.

