

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МИЛЬКОВСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА КАМЧАТСКОГО КРАЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МИЛЬКОВСКИЙ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

РАССМОТРЕНО
На заседании Педагогического совета
протокол № 2

«12 » 09 2025 г.

Председатель  / Н.А. Супрунова/

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО Мильковский ДДТ

«12 » 09 2025 г.

Приказ № 45



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Хип-хоп»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 2 года

Объем программы: 512 ч.

Форма обучения: очная

Возрастная категория: 7-17 лет

Составитель:

Ходжер Валерий Гурьевич

педагог дополнительного образования

с.Мильково, Камчатский край

2025 год

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Хип-Хоп-аэробика»

Возраст детей: 7-17 лет

Срок реализации: 2 года

Объем реализации: 1 год-216 часов

2 год-216 часов

педагог дополнительного образования:

Ходжер Валерий Гурьевич

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность программы «Хип-Хоп-аэробика»

Программа «Хип-Хоп-аэробика» рассчитана на детей возраста 7-17 лет, срок реализации программы - 2 года, 1 год обучения — 216 часов в год, 2 год обучения — 216 часов в год.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, включает в себя систему комплексов и упражнений популярного танца хип-хоп (базовые навыки современной хореографии), а также упражнения оздоровительного типа, включая упражнения коррекционной направленности, применяемые в лечебной физкультуре (занятия на гимнастических коврах). Упражнения выполняются под музыку, направлены на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействуют оздоровлению различных систем организма ребенка. В ходе тренировки упражняются крупные мышечные группы, совершенствуется осанка, вырабатывается грациозность и координирование движений. Дисциплина хип-хоп-аэробика увеличивает работоспособность, воспитывает морально-волевые и эстетические качества, помогает раскрыть индивидуальность ребенка.

1.2. Новизна и актуальность программы «Хип-Хоп-аэробика»

«Хип-Хоп-аэробика» - популярное в настоящее время танцевальное направление, **новизной** дополнительной образовательной программы является новая нестандартная методика, включающая в себя набор различных танцевальных упражнений, по профилактике укрепления осанки, плоскостопия, суставной гимнастики, стретчинг (упражнения на растягивание и развитие гибкости). Освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и физическому совершенствованию.

Актуальностью программы является укрепление здоровья ребенка, увеличение двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. Хип-хоп-аэробика -

это наиболее «здоровый» вид спорта, в котором, прежде всего, оцениваются красота, гармония и совершенство.

2.1. Цели и задачи программы «Хип-Хоп-аэробика»

Цель программы - формирование и развитие творческих способностей учащихся; удовлетворение индивидуальных потребностей, учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии, - социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе; - формирование общей культуры учащихся

Для реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

-образовательные:

- формирование знаний о стилях хип-хоп-аэробики;
- формирование знаний по базе хореографии хип-хоп-аэробики;
- формирование знаний комплекса упражнений по стретчингу;
- формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;

-развивающие:

- формирование правильной осанки;
- профилактика плоскостопия;
- совершенствование физических качеств: развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха;
- развитие памяти на движения, развитие внимания, умение согласовывать движения танца с музыкой;
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений;
- формирование умения эмоционального выражения через танец;

- формирование раскрепощенности в творчестве;

-воспитательные:

- воспитание морально-волевых и эстетических качеств;
- воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.
- воспитывать целеустремленность и работоспособность;
- воспитывать художественный вкус, интерес к танцевальному искусству.

2.2. Форма и режим занятий

Занятия по дисциплине «Хип-Хоп-аэробика» проводятся три раза в неделю по 2 часа. Уроки разнообразны по форме и содержанию. Формы обучения ориентированы на инновационные технологии в мире танцевальной аэробики:

- коммуникативно-направленная групповая работа (танцевальная, силовая, смешанная);
- игровые, интервальные, круговые тренировки-занятия;
- занятия на гимнастических коврах по стретчингу;
- танцевальные баттлы;
- творческие занятия по составлению сольных, дуэтных, групповых композиций, подготовка номеров для выступлений.

2. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Предметные результаты:

- Смогут применять основные термины танца хип-хоп,
- Смогут исполнять хореографические композиции, поставленные педагогом, выполнять базовые танцевальные шаги хип-хоп-аэробики под музыкальное сопровождение;

- Смогут применять навыки музыкально-ритмической координации,
- Смогут применять технику выполнения упражнений, танцевальных движений,
- Смогут выступать командой, дуэтом, соло в соответствии с выученными композициями;

Метапредметные результаты:

- Смогут ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности,
- Овладеют основами самоконтроля и самооценки.

Личностные результаты:

- Получат представление о хип-хоп культуре,
- Смогут продемонстрировать способность к самооценке на основе критерия успешности деятельности,
- Смогут продемонстрировать основы социально ценных личностных и нравственных качеств: трудолюбие, организованность, добросовестное отношение к делу, инициативность.
- Будут готовы к самообразованию на основе мотивации к достижению цели.
- Смогут продемонстрировать свои умения и навыки в учебной и концертной деятельности, умение общаться со своими сверстниками в коллективе

3.2. Способы определения результативности обучающихся

Для оценки уровня обученности проводится текущий и итоговый контроль обучаемых на зачетах и итоговых занятиях.

Учащиеся получают задания на составление упражнений по стретчингу, творческие задания на составление танцевальных композиций определенного стиля хип-хоп-аэробики в соло, дуэте и группе.

Проводятся танцевальные «баттлы» (учащиеся соревнуются между собой в умении импровизировать под музыку определенного стиля).

Также учащиеся имеют набор танцевальных номеров для выступлений в школе, на праздниках и соревнованиях.

3.3. Формы подведения итогов реализации программы «Хип-Хоп-аэробика»

Результатом совместной деятельности учащихся могут быть выступления на школьных концертах и праздниках, также организация школьной команды для выступлений в городских, областных и региональных конкурсах по направлению танцевальной спортивной хип-хоп аэробики.

4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ «ХИП-ХОП-АЭРОБИКА»

4.1. Учебно-тематический план группы 1 года обучения

№	Раздел, Тема	Всего	Теория	Практика	Формы контроля, аттестация
1	Вводное занятие Инструктаж	2	2	-	Вводный контроль
2	Теоретическая база История Hip-Hop культуры.	4	2	2	Опрос
3	Танцевальная азбука 1) Ритмические упражнения с музыкальными заданиями 2) Приёмы пластических движений 3) Упражнения на вращение суставов 4) Упражнения развивающие скорость 5) Упражнения	40	6	34	Наблюдение Самоконтроль

	развивающие координацию б) Упражнения на изоляцию частей тела				
4	Hip-Hop Old school (Party dance).	24	1	23	Наблюдение Опрос
5	Стили хип-хопа: 1) Popping 2) La-style 3) House	38	3	35	Опрос Взаимоконтроль Самоконтроль
6	Ритмика, или элементы музыкальной грамоты	24	2	22	Взаимоконтроль Самоконтроль
7	Партерная гимнастика, стретчинг	30	2	28	Взаимоконтроль Самоконтроль Наблюдение
8	Постановочная и репетиционная работа	50	1	49	Самоанализ Взаимоконтроль
9	Промежуточная Аттестация, итоговое занятие	4	2	2	Опрос Наблюдение
10	Итого часов	216	21	195	

Ожидаемые результаты ЗУН 1-го года обучения

Учащийся должен знать:

1. Особенности хип-хоп танца и историю его развития в соответствии с содержанием программы первого года обучения.
2. Правила поведения на занятиях и технику безопасности на занятиях,
3. Специальную терминологию базовых движений хип-хопа.
4. Правила исполнения танцевальных движений и упражнений в соответствии с программой 1 года обучения.

Учащийся должен уметь:

1. Правильно выполнять основные базовые движения танца хип-хоп.
2. Выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции,
3. Контролировать и координировать своё тело.

4. Самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой.
5. Самостоятельно выполнять пространственные перестроения композиций, основанных на элементарных движениях хип-хоп танца.
6. Анализировать с помощью педагога собственное исполнение;
7. Выполнять правила поведения на занятиях.

Учащийся должен владеть:

1. Навыком последовательного разогрева опорно-двигательного аппарата.
2. Правилами выполнения упражнений по содержанию программы 1 года обучения.
3. Навыком самоконтроля над мышечным напряжением и расслаблением.

Содержание программы 1 года обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж.

Теория: Инструктаж по охране труда и пожарной безопасности. Инструктаж по технике безопасности во время занятий. Объяснение методических правил исполнения основных танцевальных движений и упражнений.

Практика: Исполнение в соответствии с методическими правилами основных танцевальных движений и упражнений. Выбор старосты группы.

2. Теоретическая база.

Теория: Беседа о истории Нip-Нор культуры.

3. Танцевальная азбука.

Теория: Изучение упражнений направленных на: улучшение подвижности в суставах, развитие гибкости, развитие эластичности мышц и связок, развитие подъема стопы, прыгучести, развитие выворотности, шаги вперед, в сторону, назад (шпагаты).

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц спины и пресса, упражнения для головы, шеи и плечевого пояса. Упражнения для рук, для кистей рук, упражнения для корпуса, упражнения для ног, для ступней ног, прыжки.

4. Hip-Hop Old School [Party Dance].

Теория: разучивание базовых движений the Snake, Chicken-head, Cabbage Patch, Running man.

Практика: Выполнение базовых движений the Snake, Chicken-head, Cabbage Patch, Running man.

5. Стили хип-хопа.

Теория:

1) Popping: изучение видов popping, waving, gliding, robot, king tut, strobing, puppet, glow motion.

2) La-style: изучение хореографических композиций для развития индивидуальных способностей учащихся.

3) House - разучивание базовых движений stomping, the loose leg, the train, farmer, the swirl, cross walk.

Практика: выполнения базовых движений изученных стилей.

6. Ритмика и элементы музыкальной грамоты.

Теория: Изучение общеразвивающих упражнений. Освоение пружинных, маховых, плавных движений.

Практика: Освоение основных пластических упражнений.

7. Постановочная и репетиционная работа.

Практика: постановка и отработка танцевальных композиций.

8. Партерная гимнастика.

Теория: Объяснение выполнения упражнений:

1 упражнение вытягивание и сокращение стопы. Это упражнение на растягивание ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляет все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев и всей стопы.

2 упражнение наклоны корпуса вперед: сидя на полу, руки за спиной упираются в пол, ноги вместе.

3 упражнение «лягушка»: сидя на полу, ноги согнуть в коленях и развести в сторону, при этом стопы соединены подошвенной частью.

4 упражнение наклоны вправо, влево и вперед: сидя на полу, развести ноги широко в сторону.

5 упражнение махи правой и левой ногой: лёжа на полу, ноги вместе, руки вдоль корпуса.

6 упражнение медленное поднимание и опускание ног на 90°.

Практика: выполнения выполнения изученных упражнений..

9. Промежуточная аттестация.

Теория: диагностика теоритических знаний, опрос.

Практика: демонстрация полученных умений и навыков за учебный год: знание основных базовых движений и правильное их выполнение, умение исполнять движение свободно, естественно без напряжения.

10. Итоговое занятие.

Практика: Повторение пройденного материала за учебный год. Проведение открытого занятия для родителей. Обсуждение плана работы на следующий год. Коллективная рефлексия.

4.3. Учебно-тематический план группы 2 года обучения

№	Раздел, Тема	Всего	Теория	Практика	Формы контроля, аттестация
1	Вводное занятие Инструктаж	2	2	-	Вводный контроль
2	Теоретическая база История Hip-Hop культуры.	4	2	2	Опрос
3	Танцевальная азбука 1) Ритмические упражнения с музыкальными заданиями 2) Приёмы пластических движений 3) Упражнения на	40	6	34	Наблюдение Самоконтроль

	вращение суставов 4) Упражнения развивающие скорость 5) Упражнения развивающие координацию 6) Упражнения на изоляцию частей тела				
4	Новые направления уличных танцев C-Walk.	24	1	23	Наблюдение Опрос
5	Стили хип-хопа: 1) Popping 2) La-style 3) House	38	3	35	Опрос Взаимоконтроль Самоконтроль
6	Ритмика, или элементы музыкальной грамоты	24	2	22	Взаимоконтроль Самоконтроль
7	Партерная гимнастика, стретчинг	30	2	28	Взаимоконтроль Самоконтроль Наблюдение
8	Постановочная и репетиционная работа	50	1	49	Самоанализ Взаимоконтроль
9	Промежуточная Аттестация, итоговое занятие	4	2	2	Опрос Наблюдение
10	Итого часов	216	21	195	

Ожидаемые результаты 2-го года обучения

Учащийся должен знать:

1. Знать терминологию хип-хопа, стили хип-хопа, их определение,
2. Правила исполнения танцевальных движений и упражнений в соответствии с программой 2 года обучения.

Учащийся должен уметь:

1. Правильно выполнять элементы движений танца хип-хопа в соответствии с программой 2 года обучения.

2. Выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции
3. Уметь соединять элементы движений из базы хип-хопа в различном порядке,
4. Чувствовать ритм, бит в музыке,
5. Правильно выполнять общеразвивающие упражнения в соответствии с программой 2 года обучения.

Учащийся должен владеть:

1. Навыком последовательного разогрева опорно-двигательного аппарата.
2. Правилами выполнения упражнений по содержанию программы 2 года обучения.
3. Техникой исполнения трюков элементов: прыжков, вращений, переворотов.
4. Навыком грамотного распределения сценической площадки, работе в рисунках, соблюдения интервалов.

Содержание программы 2 года обучения.

1. Вводное занятие. Инструктаж.

Теория: Инструктаж по охране труда и пожарной безопасности. Инструктаж по технике безопасности во время занятий. Повторение методических правил исполнения основных танцевальных движений и упражнений, изученных на предыдущем году обучения.

Практика: Исполнение в соответствии с методическими правилами основных танцевальных движений и упражнений, изученных на предыдущем году обучения.

2. Танцевальная азбука.

Теория: Объяснение выполнения упражнений направленных на: улучшение подвижности в суставах, развитие гибкости, развитие эластичности мышц и связок, развитие подъема стопы, прыгучести, развитие выворотности, шага вперед, в сторону, назад (шпагаты).

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц спины и пресса, упражнения для головы, шеи и плечевого пояса. Упражнения для рук, для

кистей рук, упражнения для корпуса, упражнения для ног, для ступней ног, прыжки.

3. C-Walk:

Теория: объяснение выполнения базовых движений, heel hop, shuffle, heel toe.

Практика: Выполнение базовых движений, heel hop, shuffle, heel toe, v.

4. Стили хип-хопа.

Теория: Беседы по темам:

1) Funk-Styles: направление uprock, freeze, footwork.

2) La-style

3) House - базовые движения stomping, the loose leg, the train, farmer, the swirl, cross walk, the set up, side walk, tap-tap-toe.

Практика: выполнения базовых движений изученных стилей.

5. Ритмика и элементы музыкальной грамоты:

Теория: Объяснение выполнения основных общеразвивающих упражнений.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений:

1) Музыкальное движение.

2) Приемы музыкально-двигательной выразительности. Освоение пружинных движений, маховых движений, плавных движений.

3) Приёмы пластических движений. Освоение основных упражнений

6. Постановочная и репетиционная работа.

Практика: постановка и отработка танцевальных композиций

7. Партерная гимнастика:

Теория: повторение упражнений:

1 упражнение вытягивание и сокращение стопы. Это упражнение на растягивание ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляет все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев и всей стопы.

2 упражнение наклоны корпуса вперёд: сидя на полу, руки за спиной упираются в пол, ноги вместе.

3 упражнение «лягушка»: сидя на полу, ноги согнуть в коленях и развести в сторону, при этом стопы соединены подошвенной частью.

4 упражнение наклоны вправо, влево и вперед: сидя на полу, развести ноги широко в сторону.

5 упражнение махи правой и левой ногой: лёжа на полу, ноги вместе, руки вдоль корпуса.

6 упражнение медленное поднятие и опускание ног на 90°.

7 упражнение «велосипед» – поочерёдное сгибание и разгибание ног. Упражнение можно выполнять в медленном и быстром темпе. Практика: выполнение изученных упражнений.

8. Промежуточная аттестация.

Теория: диагностика теоритических знаний, опрос.

Практика: демонстрация полученных умений и навыков за учебный год: знание основных базовых движений и правильное их выполнение, умение исполнять движение свободно, естественно без напряжения.

9. Итоговое занятие. *Практика:* Повторение пройденного материала за учебный год. Проведение открытого занятия для родителей. Обсуждение плана работы на следующий год. Коллективная рефлексия.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аэробика // Федерация Аэробики России. – 2006. – С. 38-267. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П.: Учеб.пособие по базовой аэробике. – Москва. – 2005. – с. 186.
2. « Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий», Крючек Е. С., С-Петербург, 1999 г.
3. Беляевский А. «Хип-Хоп, как стиль жизни». Архангельск, 2012.
4. Технические правила дисциплины «Хип-Хоп-аэробика» 2010-2012 г. по версии FISAF http://www.fitness-aerobics.ru/files/docs/Competitions/НН_Regulations_2010-2012.pdf
5. Поляков С.С. «Основы современного танца», Ростов-на-Дону, 2014.
6. « Физкультура и спорт», Новиков С. М., Москва, 2003 г.
7. « [Фитнес и ваше здоровье](#)», Антонова Л.В., Москва 2008 г.
8. Еременко Н.И. «Деятельность социального педагога в образовательном учреждении», М. – 2012.

9. Никитин В. Ю. «Стретчинг в профессиональном обучении современному танцу», ГИТИС, Москва-2005 год.
10. Никитин В. Ю. «Композиция урока и методика преподавания модерн – джаз танца», ИД «Один из лучших», Москва-2006 год.

ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ:

1. <https://vk.com/hip.hop.live> – Живой хип-хоп
2. <https://vk.com/vobrblaze> - Онлайн журнал о танце и хип-хоп культуре!
3. <http://vk.com/streetdancer> - Уличный танцор.
4. <https://vk.com/dance.project> – музыка для тренировок.
5. https://vk.com/wall-80707245_531 GROOVE – кач всем телом в основной ритм от VOBRa
6. https://vk.com/wall-80707245_740 Обучение основам грува от Панишева Артура: 1.баунс вниз, 2.баунс вверх, 3.двойной (DOUBLE TIME) БАУНС
7. https://vk.com/wall-80707245_308 Важные слова про грув от VOBRa
8. https://vk.com/wall-80707245_259 кач верхней частью тела (рокинг) от BAZZOMBIA
9. https://vk.com/wall-80707245_40 Четыре основных типа грува (UP, DOWN, BOUNCING, DROP)
10. https://vk.com/wall-80707245_2538 Четыре вида грува для начинающих
11. https://vk.com/wall-80707245_625 Как устроен ритм
12. https://vk.com/wall-80707245_143 Создай свой ритм!
13. https://vk.com/wall-80707245_164 Упражнения на развитие чувства ритма
14. https://vk.com/wall-80707245_668 Музыкальность. Базовые понятия ритма
15. https://vk.com/wall-80707245_2128 Как научиться чувствовать музыку?

16. https://vk.com/wall-80707245_88 Базовый Шаг THE WOP + LEAN (дополнительный «плавный» ГРУВ)
17. https://vk.com/wall-80707245_187 СВИНГ - новый вид ГРУВА (ВОЛНА ВСЕМ ТЕЛОМ)
18. https://vk.com/wall-80707245_130 КАЧ в ТОПРОКЕ (ГРУВ в Брэйке поможет понять КАЧ в Хип-Хоп Дэнс)
19. https://vk.com/wall-80707245_846 Сборник треков на отработку разных видов ГРУВА от VOBRa
20. https://vk.com/wall-80707245_2436 Музыкальные такты
21. https://vk.com/wall-80707245_2445 Структура хип-хоп треков
22. https://vk.com/wall-80707245_2449 Основные инструменты хип-хоп бита
23. https://vk.com/wall-80707245_2469 Чувство музыки
24. <https://youtu.be/5qXSILSL5WU?si=qYdCx-g4H2rt9vQ> Хип-хоп Аэробика, танцевальная тренировка.
25. <https://youtu.be/EGs1GFwGVC0?si=tqNY1-zAo3QfnR5N> Хип-хоп Аэробика для новичков, танцевальная тренировка