Автономная некоммерческая организация «Хип-хоп центр Кудрово»
ИНН 4706092681 ОГРН 1254700017010

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 1 от «1»июня 2026 г.
Генеральный директор



_____ Волков К.А.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ХИП-ХОП ТАНЕЦ: ОСНОВЫ ДВИЖЕНИЯ И РИТМА»

Автор (составитель): Волков К.А.
Направленность программы: художественная
Уровень программы: ознакомительный
Возраст детей: 6-10 лет
Срок реализации программы: 2 года (144 часа в год)

г. Кудрово
2026

Оглавление

Пояснительная записка.....3
Учебно-тематический план 7
Содержание программы 8
Методические материалы.....10
Список литературы 11

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Хип-хоп танец: основы движения и ритма» (далее – программа) имеет художественную направленность. Программа относится к направлению современного танцевального образования, направлена на формирование физической координации, ритмического слуха, танцевального мышления и подготовку к самостоятельной сценической и фристайл-деятельности. Программа разработана в соответствии с современными методическими подходами в области обучения танцу и опирается на принципы Progressive learning, Foundation first и Music first.

Программа разработана в соответствии с основными направлениями государственной политики и современными нормативными документами в сфере образования Российской Федерации:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629.

Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена необходимостью своевременного развития двигательного интеллекта, координации и музыкальности в сензитивный период (6–10 лет). Программа отвечает социальному запросу родителей на качественное хореографическое развитие детей, соответствует принципам безопасного физического воспитания и направлена на профилактику гиподинамии через освоение базовых танцевальных техник. Умение держать ритм, различать музыкальные акценты, выполнять танцевальные связки и импровизировать – это ключевые компетенции для дальнейшего освоения любых танцевальных стилей. Раннее начало хореографической деятельности помогает сформировать правильную биомеханику движения, снижает риск травматизма и развивает уверенность в себе. Социально-психологический аспект также играет значимую роль: занятия в группе развивают коммуникативные навыки, учат детей взаимодействовать и работать в команде, принимать правила сценической дисциплины. Программа отвечает запросам родителей, заинтересованных в развитии у ребенка креативности, дисциплины, артистизма и готовности к публичным и сценическим выступлениям.

Особенности организации образовательного процесса

Структура курса построена по принципу «прогрессивного обучения». В первый год обучения дети знакомятся с базовыми ритмами и движениями, осваивают 12–18 ключевых движений, учатся слышать бит и выполнять простые связки. Второй год углубляет эти знания: акцент смещается на вариации основных ритмов и движений, усложненную работу нижней части туловища и ног, работу с уровнями и переходами, а также системный фристайл. Такая поэтапность обеспечивает развитие мышечной памяти, пластичности и танцевальной грамотности. Отличительной особенностью программы от подобных является интеграция танцевальной техники, музыкальной ритмики и элементов фристайла в едином занятии.

Воспитательный компонент

Воспитательный компонент программы направлен на формирование у обучающихся личностных качеств и социальных компетенций через систематическую танцевальную деятельность. Интеграция воспитательных задач в образовательный процесс осуществляется не через выделение отдельных «воспитательных часов», а через содержание занятий, стиль педагогического взаимодействия, групповые ритуалы и организацию совместной деятельности.

Целью воспитательной деятельности в рамках программы является развитие самодисциплины и ответственности за личный вклад в общее дело, формирование уважительного отношения к партнёрам, педагогу и танцевальной культуре, воспитание культуры сценического поведения и этикета фристайл-взаимодействия, развитие позитивной самооценки, уверенности в себе и готовности к публичным выступлениям, а также формирование навыков конструктивного общения, эмпатии и умения разрешать конфликтные ситуации в командной работе.

Основные направления воспитательной работы реализуются через содержание танцевальных занятий. Нравственно-этическое воспитание осуществляется через формирование уважения к партнёру, честности в баттле, принятия правил группы и культуры конструктивной обратной связи. Эти нормы закрепляются через ритуалы начала и окончания занятия, правила «круга фристайла» и рефлексивные вопросы типа «Что я сделал для команды сегодня?». Гражданско-патриотическое направление реализуется через знакомство с историей танца и хип-хоп культуры в игровой форме, обсуждение её базовых ценностей – мира, знания, единства, веселья и преодоления – и формирование уважения к культурному наследию уличных танцев. Трудовое воспитание интегрировано через дисциплину регулярных занятий, ответственность за инвентарь и пространство зала, а также через подготовку к выступлениям как к командному проекту с распределением ролей и этапов работы.

Эстетическое воспитание занимает центральное место в программе: через развитие вкуса к движению, музыке и сценическому образу, через умение выражать эмоции через танец и анализировать, «что делает движение красивым». Физическое и здоровьесберегающее воспитание реализуется через формирование привычки к безопасной разминке, осознанное отношение к возможностям своего тела, изучение основ биомеханики и профилактику травматизма. Коммуникативное направление развивается через парные и групповые упражнения, практику давать и принимать конструктивную обратную связь, а также через создание атмосферы взаимной поддержки в группе.

Формы и методы воспитательной работы разнообразны и соответствуют возрастным особенностям обучающихся. Формы включают ритуалы приветствия и завершения, краткую рефлексию в формате смайликов настроения или вопроса «Одна победа сегодня», а также визуальное закрепление правил группы. В качестве основных методов используются игровые приёмы («Зеркало», «Эмоция в движении»), проектные задания (подготовка мини-номера как командный проект), диалоговые формы обсуждения ситуаций из практики, система поощрения усилий и инициативы, а также визуализация прогресса через доску достижений и фото-хронику группы.

Ожидаемые личностные результаты к концу второго года обучения конкретизируются через наблюдаемые индикаторы. В сфере самоорганизации ребёнок приходит на занятие подготовленным, самостоятельно выполняет разминку по алгоритму, фиксирует личную цель в «Дневнике танцора». В области командности – поддерживает партнёра после ошибки, участвует в групповых перестроениях без напоминания, предлагает помощь новичку. Сценическая культура проявляется в уверенном выходе на «сцену» с прямой осанкой и зрительным контактом, сохранении образа до конца номера, корректной реакции на аплодисменты. Развитие эмоционального интеллекта позволяет ребёнку называть своё состояние, использовать танец как способ выражения эмоции, принимать конструктивную критику без обиды. Ценностное отношение к деятельности выражается в способности объяснить, почему важно уважать партнёра в баттле, проявлять интерес к истории стиля и гордиться личным прогрессом, а не только победой.

Цель программы: гармоничное физическое и творческое развитие детей, формирование базовой танцевальной техники хип-хопа, развитие чувства ритма, координации и психологической готовности к сценическим выступлениям и фристайлу.

Задачи программы

Обучающие:

- познакомить с базовыми элементами хип-хоп культуры (groove, bounce, foundation);
- сформировать навыки выполнения Old School и Middle School движений;
- обучить базовому footwork, переходам и синхронной работе в группе;
- научить собирать танцевальные связки (16–48 счетов) и работать с музыкальной структурой трека.

Развивающие:

- развить координацию, гибкость, пространственное ориентирование и чувство ритма;
- совершенствовать музыкальный слух, умение выделять акценты, паузы и текстуры звука;
- развить креативное мышление и навыки танцевальной импровизации (фристайл).

Воспитательные:

- воспитывать дисциплину, ответственность и умение работать в команде;
- формировать уверенность в себе, сценическую смелость и уважение к танцевальной культуре;
- развивать навыки самоконтроля и адекватной самооценки.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Срок реализации программы: 2 года

Возраст обучающихся: 6–10 лет.

Наполняемость группы: 1-й год – не менее 10 человек, 2-й год – не менее 10 человек.

Календарный учебный график

Год обучения	Период обучения (Начало)	Период обучения (Окончание)	Кол-во учебных недель/часов	Режим занятий	Вид и сроки проведения аттестации
1-й год	В соответствии с утвержденным расписанием		36 / 144	2 занятия в неделю по 2 академических часа (академический час – 30 минут)	Промежуточная (конец 1-го года обучения)
2-й год			36 / 144	2 занятия в неделю по 2 академических часа (академический час – 45 минут)	Итоговый контроль (конец 2-го года обучения)

Режим занятий

Продолжительность обучения составляет по 144 часа в 1-й год и 2-й год обучения. Продолжительность одного занятия: 1-й год обучения – 60 минут (включает разминку, основную часть, заминку и рефлексию); 2-й год обучения – 90 минут (включает разминку, основную часть, заминку и рефлексию).

Форма обучения: очная.

Формы организации образовательной деятельности: групповая; парная; индивидуальная.

Формы проведения занятий: комбинированное занятие; занятие-практикум.

Материально-технические условия реализации программы

Для реализации программы необходимо:

- танцевальный зал, оборудованный:
  - хореографическим станком;
  - зеркалами (на всю длину стены);

  - ковровым покрытием или профессиональным паркетом;
  - гимнастическими ковриками для проведения разминки – 10 шт.;
- техническими средствами обучения:
  - аудиоколонки/музыкальный центр – 1 шт.;
  - ноутбук/смартфон с медиатекой – 1 шт.;
  - таймер/метроном – 1 шт.;
  - магнитно-маркерная доска для схем перестроений – 1 шт.;
- дидактическими средствами:
  - наборы карточек (схемы движений, бит-паттерны) – 10 комп.;
  - плакаты (фундаментальные движения, терминология) – 4 шт..

Кадровое обеспечение

Кадровое обеспечение реализации программы осуществляется педагогами дополнительного образования, имеющими высшее или среднее профессиональное образование в сфере культуры, искусства или педагогики, либо прошедшими профессиональную переподготовку или повышение квалификации по направлению «Педагогика дополнительного образования» в соответствии с ФЗ № 273 и профессиональными стандартами.

Планируемые результаты обучения

Предметные:

- выполняет базовые движения (bounce, rock, side-to-side) в устойчивом ритме;
- владеет 12-18 движениями Old & Middle School foundation;
- выполняет footwork уровня 1–2 (8–12 элементов);
- собирает связки длиной 16–48 счетов;
- различает музыкальные акценты, паузы, слои трека.

Метапредметные:

- умение следовать хореографической инструкции и работать по алгоритму;
- контролировать амплитуду, уровень и качество движения;
- анализировать музыку и адаптировать движение под ее характер;
- работать в группе, держать синхрон и чувствовать партнера.

Личностные:

- уверенность в сценическом поведении и фристайле;
- развитый интерес к танцевальной культуре и самовыражению;
- навыки командной работы, дисциплины и уважения к партнерам;
- готовность к выступлениям и мини-баттлам.

Система оценки результатов освоения программы

Виды контроля и аттестации	Формы контроля	Оценочные материалы
Входной контроль (начало 1-го года)	Педагогическое наблюдение, диагностические задания	Карта координации, чек-лист ритмичности
Текущий контроль (на каждом занятии)	Наблюдение, видеоанализ, самооценка	Чек-листы, дневник прогресса
Промежуточная аттестация (конец 1-го года)	Мини-выступление, демонстрация связок	Диагностические критерии техники и ритма
Итоговый контроль (конец 2-го года)	Финальная постановка, фристайл-раунд	Критериальная шкала, видеоотчет

Входной контроль

Цель: определение исходного уровня координации, чувства ритма и физической подготовки. Формы: наблюдение за выполнением базовых грувов, игровые ритмические задания.

Текущий контроль

Цель: мониторинг динамики освоения техники, своевременная коррекция биомеханики движений, поддержание мотивации. Формы: педагогическое наблюдение, разбор видео, самооценка через чек-листы.

Промежуточная аттестация и итоговый контроль

Цель: оценка достижения планируемых результатов (предметных, метапредметных, личностных), фиксация уровня готовности к сценическим выступлениям. Формы: демонстрация группового номера, фристайл-раунд, мини-баттл.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-й год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение, самооценка
2	Ритм и грув (база)	16	4	12	Наблюдение за выполнением 6 видов bounce; ритмические тесты с метрономом
3	Old School Foundation (вводный курс)	30	6	24	Демонстрация 12–18 элементов; видеоанализ изолированного выполнения
4	Координация и переходы (направления, повороты)	24	4	20	Практические задания на ориентирование в пространстве; игровые тесты «Музыкальный маршрут»; наблюдение за точностью поворотов
5	Footwork Level 1 (базовый уровень)	20	2	18	Демонстрация комбо из 4 элементов
6	Музыкальность (акценты, бит, паузы)	16	4	12	Задания на распознавание акцентов/пауз; практическая работа с битом; аудио-тест «Найди слой»
7	Фристайл-игры и паттерны	16	2	14	Микро-баттлы в игровой форме; наблюдение за креативностью и вариативностью
8	Командные мини-связки и синхрон	16	2	14	Демонстрация групповых связок на 16–32 счёта; оценка синхронности; наблюдение за взаимодействием в парах/группе
9	Итоговое занятие	4	0	4	Демонстрация связки, фристайл-круг, диагностика по критериальным шкалам техники и ритмичности
Итого		**144**	**25**	**119**	

2-й год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение, беседа
2	Groove Advanced & Old School Variations	26	8	18	Демонстрация вариаций движений (6 видов Two Step, 5 Reebok и др.); видеоанализ текстуры движения
3	Middle School Foundation & Slide combos	24	6	18	Практическая демонстрация переходов между стилями; наблюдение за техникой скольжения
4	Footwork Level 2–3 & Transitions	24	6	18	Демонстрация комбо из 8–12 движений; оценка сложности паттернов и плавности переходов; видеоанализ
5	Musicality 2.0 (текстура, слои, темп)	18	4	14	Задания на работу с многослойной музыкой; практическая адаптация движения под текстуру/темп; самооценка музыкальной интерпретации
6	Freestyle System (структура, раунды, динамика)	24	4	20	Мини-баттлы по 4 раунда; оценка структуры, динамики и тактики фристайл
7	Командная работа и сценическая дисциплина	18	2	16	Репетиции выступлений; оценка синхронности, сценического поведения и работы на публику; наблюдение за дисциплиной
8	Итоговое занятие (постановка + фристайл-блок)	8	0	8	Финальная постановка (48–64 счёта), фристайл-блок в структуре номер
Итого		**144**	**31**	**113**	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-й год обучения

1. Вводное занятие

Теория: Знакомство с группой, хореографический зал, техника безопасности. История стиля. Современное исполнение.

Практика: Динамическая растяжка в игровой форме, игровые задания, отработка 2 видов bounce (down/up) в медленном темпе, упражнение «Мячик». Простое комбо на 4 счёта: шаг-шаг-хлопок-поворот.

2. Ритм и грув (база)

Теория: Понятия «бит», «кач» (groove), сильная/слабая доля. Виды bounce (down, up, side).

Практика: Отработка 6 видов грува, упражнения «Bounce + Rock», игра «Найди акцент», работа с метрономом.

3. Old School Foundation (вводный курс)

Теория: История базовых движений. Принципы Foundation first.

Практика: Two Step, Step Touch, Running Man (база), Reebok, Smurf, Happy Feet. Отработка изолированно и в связках по 8–12 счетов.

4. Координация и переходы

Теория: Пространственные направления, уровни тела, смена веса.

Практика: Повороты 90°/180°, переходы вперед-назад, игра «Музыкальный маршрут», связки со сменой направлений.

5. Footwork Level 1

Теория: Базовая постановка стопы, работа с полом (без акробатики).

Практика: V-Step, U-Step, Back Step, Toe Touch. Комбо из 4 движений, игра «Работаем ножками».

6. Музыкальность

Теория: Структура хип-хоп трека (барабанная партия, бас, паузы).

Практика: Движение на сильную долю, «рисование» движения под бит, работа с остановками и ускорениями.

7. Фристайл-игры и паттерны

Теория: Правила импровизации, безопасное взаимодействие в кругу.

Практика: Задания «1 движение → вариация», фристайл по направлениям, микро-баттлы в игровой форме.

8. Командные связки и синхрон

Теория: Принципы синхронности, перестроения (2 линии, крест).

Практика: Сборка связок на 16–32 счета, работа в парах, репетиция мини-номера.

9. Итоговое занятие

Практика: Демонстрация связки, фристайл-круг, диагностика техники и ритмичности.

2-й год обучения

1. Вводное занятие

Теория: Ключевые движения 1-го года. Вариации движений, работа с уровнями, фристайл-система. Понятия «текстура движения», «слои музыки», «динамика», «сценическое внимание». Правила репетиционного процесса.

Практика: Комбо из 8 движений 1-го года в среднем темпе, импровизация под простой бит. Упражнение «Слушай бас / слушай хай-хэт»: движение под разные инструменты. Сборка мини-связки на 8 счётов в парах с элементами зеркального повторения.

2. Groove Advanced & Old School Variations

Теория: Расширенный грув, текстура движения, замедление/ускорение.

Практика: Вариации Two Step (6 видов), Reebok (5 видов), Running Man (4 вида). Комбо на 24–32 счета.

3. Middle School Foundation & Slide combos

Теория: Отличия Middle School от Old School, принципы скольжения.

Практика: SpongeBob, Biz Markie, Patty Duke, Slide variations. Переходы между стилями.

4. Footwork Level 2–3 & Transitions

Теория: Усложнение паттернов, работа с уровнями, подготовка к вращениям.

Практика: Triangle step, Crossover, Heel-toe flow, Drop step. Комбо из 8–12 движений.

5. Musicality 2.0

Теория: Слушание слоев музыки (барабаны, бас, вокал), текстура, динамика.

Практика: Работа с паузами, смена темпа, «Musicality combo» на 24 счета.

6. Freestyle System

Теория: Структура фристайла, тактика раунда, развитие движения.

Практика: Паттерны направлений/уровней, задания «Развитие → Вариация», мини-баттлы по 4 раунда.

7. Командная работа и сценическая дисциплина

Теория: Сценическое поведение, синхронизация, работа на публику.

Практика: Командные перестроения, отработка синхрона, репетиции выступлений.

8. Итоговое занятие

Практика: Сборка финального номера (48–64 счета), фристайл-блок в структуре номера, прогон, выступление.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1-й год обучения

№	Наименование разделов, тем	Формы занятий	Методы обучения	Комплекс средств обучения
1	Ритм и грув	Занятие-игра	Игровые, наглядные, практические	Аудиотреки с разным BPM, метроном, зеркало
2	Old School Foundation	Комбинированное занятие	Словесные, практические, демонстрация	Плакаты с движениями, видео-разборы, магнитная доска
3	Координация и переходы	Занятие-игра	Игровые, практические	Конусы, линии на полу, карточки направлений
4	Footwork Level 1	Комбинированное занятие	Практические, наглядные	Схемы шагов, рабочие тетради, видеоанализ
5	Музыкальность	Занятие-игра	Словесные, игровые	Треки с четким битом, паузами, карточки акцентов
6	Фристайл-игры	Занятие-практикум	Игровые, проблемные	Музыкальные плейлисты, круговая разметка
7	Командные связки	Комбинированное занятие	Практические, групповые	Схемы перестроений, зеркало, видеокамера
8	Промежуточная аттестация	Итоговое занятие	Контрольные, диагностические	Критериальные шкалы, чек-листы, протокол

2-й год обучения

№	Наименование разделов, тем	Формы занятий	Методы обучения	Комплекс средств обучения
1	Groove Advanced & Variations	Комбинированное занятие	Практические, демонстрация	Замедленные треки, видеоразбор техники, зеркало
2	Middle School Foundation	Занятие-практикум	Практические, аналитические	Плакаты, карточки переходов, метроном
3	Footwork Level 2–3	Занятие-игра	Практические, игровые	Схемы footwork, конусы, рабочие журналы
4	Musicality 2.0	Комбинированное занятие	Словесные, практические	Многодорожечные треки, аудио-анализатор
5	Freestyle System	Занятие-практикум	Игровые, проблемные	Таймер раундов, карточки заданий, музыкальные петли
6	Командная работа	Комбинированное занятие	Групповые, практические	Схемы сцены, видеозапись репетиций
7	Итоговый проект	Итоговое занятие	Контрольные, проектные	Финальный плейлист, протокол выступления, критерии оценки

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога

1. Киреев А. А., Фирсова С. Я. Основы методики преподавания танца в стиле «Хип-хоп» (на примере творческого объединения «DanceFuture») / ГАОУДОД РК «РЦДО». – Сыктывкар, 2012.
2. Поталицина О. В. Хип-хоп танец и методика его преподавания: учебная программа / АГИИК. – Барнаул, 2004.
3. Скороходова Ю. М., Магун Т. Я., Старкина Л. А. Развитие координации посредством современной хип-хоп хореографии: учебно-методическое пособие / Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семёнова-Тян-Шанского. – Липецк, 2021.

Список литературы ля обучающихся

1. Воронина А. Уличные танцы: хип-хоп, паппинг: образовательная раскраска, DanceClass #8. – М.: «Импресарио», 2025.
2. Нестерова Д. В. Hiphop: самоучитель по танцам хип-хоп. – М.: АСТ и др., 2011.

Список литературы для родителей

1. Бекина С. И., Ломова Т. П., Соковнина Е. Н. Музыка и движение: упражнения, игры и пляски для детей 6–7 лет. Из опыта работы муз. руководителей дет. садов. – М.: Просвещение, 1984.

Интернет-источники

1. Десятова, М. В. Методическое пособие «Мастер-класс «Базовые движения танцевального направления хип-хоп» [Электронный ресурс] / М. В. Десятова // Продлёнка: образовательный портал. – 2017. – URL: https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/250479-metodicheskoe-posobie-master-klass-bazovye-dv (дата обращения: 14.05.2026).
2. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хип-хоп» [Электронный ресурс] // Инфоурок: образовательная платформа. – 2018. – URL: https://infourok.ru/dopolnitelnaya-obscheobrazovatelnaya-obscherazvivayuschaya-programma-hiphop-2944554.html (дата обращения: 17.05.2026).
3. Как танцевать хип-хоп: 10 знаковых движений для начинающих [Электронный ресурс] / соавтор Д. Стильяно (танцевальный хореограф) // WikiHow: онлайн-энциклопедия. – 2026. – URL: https://tr-page.yandex.ru/translate?lang=en-ru&url=https%3A%2F%2Fwww.wikihow.com%2FDance-Hip-Hop (дата обращения: 17.05.2026).
4. Калиничева, Д. П. Методика сопряжённого развития координационных способностей и обучения технике танцевальных движений хип-хопа [Электронный ресурс] / Д. П. Калиничева // ПедОпыт: электронный журнал. – 2024. – URL: https://www.pedopyt.ru/categories/4/articles/3577 (дата обращения: 14.05.2026).
5. Линкевич, А. Р. Методическая разработка «Методика изучения базовых элементов хип-хопа, основанная на анализе видеоматериала» [Электронный ресурс] / А. Р. Линкевич // НСПortal: социальная сеть работников образования. – 2018. – URL: https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2018/03/19/metodika-izucheniya-bazovyh-elementov-hip-hopa (дата обращения: 17.052026).
6. Муфаса. Учимся танцевать хип-хоп. Уроки и советы [Электронный ресурс] / Муфаса (финалистка Red Bull Beat It 2012) // Red Bull: официальный сайт. – 2017. – URL: https://www.redbull.com/ru-ru/mufasa-10-hip-hop (дата обращения: 17.052026).