

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по курсу «Хореография»  
внеурочной деятельности  
учащихся 2-х классов**

(спортивно-оздоровительное направление)

Срок реализации: 2024-2025 учебный год

Программа составлена педагогом А.Н. Федоровой

## Содержание курса внеурочной деятельности

Подростковый возраст – период противоречий и стремления к гармонии, поиска себя и места в этом мире. Возраст, который иногда подталкивает подростка далеко не к позитивным действиям, а зачастую, ведущим к потере жизненно важных ориентиров. Дети в свою очередь хотят быть раскрепощенными, быстро находить общий язык со сверстниками, найти для себя занятие, в котором сам ребенок сможет проявить или открыть свой талант. Важно, чтобы в этот непростой момент у подростка появилось достойное, интересное занятие, которое не только интересно, но и способно направить его потенциал в позитивное и созидательное русло. Хип-хоп как танцевальное направление является настолько популярным, что он проник в нашу жизнь повсеместно – в шоу, клипы, школы и центры танцев, фитнес-клубы, кино, театр и т.д.

Занятие танцем в стиле хип-хоп – это возможность открыть себя в новых амплуа, взглянуть на себя по-новому, понять свою внутреннюю суть, почувствовать себя свободным и значимым, что для подростков немаловажно.

Программа «Хореография» предоставляет возможность не только постичь основы хип-хоп-хореографии и сценического мастерства, но и научиться эмоционально расслабляться, стать более открытым, уметь свободно общаться со сверстниками и чувствовать себя непринужденно в коллективе.

Кроме прикладных знаний в программе учтены воспитательные мероприятия в виде тематических бесед, посещения концертов, конкурсных поездок, различных мероприятий, направленных на осознание значения современного искусства и их личного творчества, формирование устойчивого интереса к творческой деятельности.

### Тематический состав занятий

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего часов	
1.	<b>Вводное занятие. Техника безопасности.</b>	1	0	1	беседа
2.	<b>Учебно-тренировочная работа.</b>				
2.1	Азбука музыкального ритмического движения	1	9	10	ритмический диктант, наблюдение
2.2	Основные принципы движения тела	1	9	10	контрольные упражнения, практический показ
2.3	Базовые хип-хоп элементы Old school и Middle school	1	17	18	контрольные упражнения, практический показ, танцевальный батл
2.4	Развитие координации движений	1	11	12	контрольные упражнения, открытое занятие, дифференцированные

					задания
<b>3.</b>	<b>Специальная танцевально-художественная работа</b>				
3.1	Постановочная работа	1	5	9	практический показ
3.2	Репетиционная работа	0	4	7	дифференцированные практические задания
<b>4.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	0	1	1	отчетный концерт, творческое задание
	Итого:	7	61	68	

## Содержание курса

### 1. Вводное занятие. Техника безопасности

#### Теория

Организационные вопросы. История танцевального искусства. Танцевальная форма, гигиена, дисциплина, этикет. Техника безопасности.

### 2. Учебно-тренировочная работа

#### 2.1. Азбука музыкального ритмического движения

##### Теория

Характерная выразительность движения. Определение динамики и темпа музыки. Определение вступления, начала и конца музыкальных фраз, смены частей.

##### Практика

Общеразвивающие движения. Движения в различных темпах. Упражнения, развивающие скорость движений.

#### 2.2. Основные принципы движения тела

##### Теория

История развития хип-хоп культуры. Вариации движений тела в позициях и плоскостях.

##### Практика

Концепции движения тела – импульс, фиксация (impact), поток (flow). Механики «Bounce» и «Groove».

#### 2.3. Базовые хип-хоп элементы Old school и Middle school

##### Теория

Виды базовых движений. Интерпретация базовых движений.

##### Практика

Элементы Old school: Basic Bounce, Two step, Step slide, March step (с перемещением, совмещение с киком), вариации Criss cross. Элементы Middle school: Running Man, Reject, Step Shamrock, вариации Party Machine.

#### 2.4. Развитие устойчивости и координации

##### Теория

Постановка корпуса и выработка осанки – повороты, наклоны торса. Правильное распределение центра тяжести с одной ноги на другую, смена поз, добавление наклонов и поворотов. Выразительность исполнения танцевальных комбинаций.

##### Практика

Упражнения на подтягивания, растяжения, приседания, прыжки, махи. Танцевальные шаги в различных ритмах под музыку – с носка, пятки, боком, спиной. Самостоятельное сложение других видов шагов. Отработка пауз и счета в танце, темп – медленно, быстро.

### **3. Специальная танцевально-художественная работа**

#### **3.1. Постановочная работа**

##### Теория

Принципы подбора музыкального материала, выделение образа и сюжета танца.

##### Практика

Упражнения на ориентировку в пространстве. Построения и перестроения.

Разбор вариаций ритмических рисунков.

#### **3.2. Репетиционная работа**

##### Практика

Отработка элементов. Соединение комбинаций. Работа над характером танца.

### **4. Итоговое занятие**

##### Практика

Открытое занятие для родителей.

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Предметные:**

Учащиеся должны

#### **знать:**

- технику безопасности на занятиях в помещении;
- правила поведения в танцевальном зале, на сцене и в общественных местах;
- историю развития и терминологию танца в стиле-хип-хоп;
- различные элементы разминочного материала и базовые хип-хоп движения и комбинации.

#### **уметь:**

- чувствовать образ, настроение и характер музыки;
- самостоятельно выполнять отдельные движения и комбинации;
- правильно держать корпус, руки и ноги во время выполнения движений.

### **Метапредметные результаты:**

- готов следовать социальным нормам поведения и взаимодействия в коллективе, во взаимоотношениях со сверстниками и взрослыми;
- понимает значение понятия «критерии оценивания» своей деятельности.

### **Личностные результаты:**

- проявляет интерес к занятиям танцами в стиле хип-хоп;
- демонстрирует навыки культуры поведения на сценической площадке.

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Колич ество часов	Дата проведения	
			план	факт
<b>1</b>	<b>Вводное занятие. Техника безопасности</b>	<b>1</b>		
<b>2</b>	<b>Азбука музыкального ритмического движения</b>	<b>10</b>		
2.1	Общеразвивающие движения	1		
2.2	Общеразвивающие движения	1		
2.3	Общеразвивающие движения	1		
2.4	Движения в различных темпах	1		
2.5	Движения в различных темпах	1		
2.6	Движения в различных темпах	1		
2.7	Упражнения, развивающие скорость движений	1		
2.8	Упражнения, развивающие скорость движений	1		
2.9	Упражнения, развивающие скорость движений	1		
2.10	Упражнения, развивающие скорость движений	1		
<b>3</b>	<b>Основные принципы движения тела</b>	<b>10</b>		
3.1	Концепции движения тела – импульс	1		
3.2	Концепции движения тела – импульс	1		
3.3	Концепции движения тела – фиксация (impact)	1		
3.4	Концепции движения тела – фиксация (impact)	1		
3.5	Концепции движения тела – поток (flow)	1		
3.6	Концепции движения тела – поток (flow)	1		
3.7	Механика «Bounce»	1		
3.8	Механика «Bounce»	1		
3.9	Механика «Groove»	1		
3.10	Механика «Groove»	1		
<b>4</b>	<b>Базовые хип-хоп элементы Old school и Middle school</b>	<b>18</b>		
4.1	Степ Basic Bounce	1		
4.2	Степ Two step	1		
4.3	Степ Step slide	1		
4.4	Степ March step	1		
4.5	Степ March step с перемещением	1		
4.6	Степ March step совмещение с киком	1		
4.7	Степ Criss cross	1		
4.8	Степ Criss cross: вариации	1		
4.9	Степ Middle school	1		
4.10	Степ Middle school: вариации	1		

4.11	Степ Running Man	1		
4.12	Степ Reject	1		
4.13	Степ Shamrock	1		
4.14	Степ Party Machine	1		
4.15	Степ Party Machine: вариации	1		
4.16	Степ C-walk	1		
4.17	Степ Walk it out	1		
4.18	Степ Bank head Bounce	1		
<b>5</b>	<b>Развитие координации движений</b>	<b>12</b>		
5.1	Упражнения на подтягивания, растяжения, приседания, прыжки, махи	1		
5.2	Упражнения на подтягивания, растяжения, приседания, прыжки, махи	1		
5.3	Упражнения на подтягивания, растяжения, приседания, прыжки, махи	1		
5.4	Танцевальные шаги в различных ритмах под музыку – с носка	1		
5.5	Танцевальные шаги в различных ритмах под музыку – с пятки	1		
5.6	Танцевальные шаги в различных ритмах под музыку – боком	1		
5.7	Танцевальные шаги в различных ритмах под музыку – спиной	1		
5.8	Самостоятельное сложение других видов шагов	1		
5.9	Самостоятельное сложение других видов шагов	1		
5.10	Отработка пауз и счета в танце	1		
5.11	Отработка пауз и счета в танце	1		
5.12	Отработка темпа – медленно, быстро.	1		
<b>6</b>	<b>Постановочная работа</b>	<b>9</b>		
6.1	Упражнения на ориентировку в пространстве	1		
6.2	Упражнения на ориентировку в пространстве	1		
6.3	Упражнения на ориентировку в пространстве	1		
6.4	Построения и перестроения	1		
6.5	Построения и перестроения	1		
6.6	Построения и перестроения	1		
6.7	Разбор вариаций ритмических рисунков	1		
6.8	Разбор вариаций ритмических рисунков	1		
6.9	Разбор вариаций ритмических рисунков	1		
<b>7</b>	<b>Репетиционная работа</b>	<b>7</b>		
7.1	Отработка элементов	1		
7.2	Отработка элементов	1		
7.3	Соединение комбинаций	1		
7.4	Соединение комбинаций	1		
7.5	Поэтапная «точечная» отработка танцевальных номеров	1		

7.6	Поэтапная «точечная» отработка танцевальных номеров	1		
7.7	Работа над характером танца	1		
<b>8</b>	<b>Итоговое занятие</b>	1		

## Список литературы и электронных ресурсов

### Для педагога

1. Белялова В.Р. Танцор как точка пересечения пространства и времени / В.Р. Белялова // Пространство и время. Философско-физиологические чтения. Материалы IV Междисциплинарной студенческой научной конференции Медицинской академии им. С.И. Георгиевского. ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В. И. Вернадского» / под ред. С.Л. Тымченко [и др.]. – Медицинская академия им. С. И. Георгиевского, 2019. – С. 13-18.
2. Введенский В.Н. Методика развития координационных способностей детей средствами хип-хоп танца / В.Н. Введенский, О.С. Сурина // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2019. –Т. 8, № 2 (27) – С. 236-239.
3. Губанова Ж.А. Виды современной хореографии / Ж.А. Губанова, Н.А. Романов // Крымские диалоги: культура, искусство, образование. –2020. – № 6 (14). – С. 58-61.
4. Лебедев Т.М. Техника хип-хоп танца как одна из форм хореографического искусства / Т.М. Лебедев // Евразийский научный журнал. – 2017. – Т. 2, № 4. – С. 24-29.
5. Левин, М.В. Гимнастика в хореографической школе / М.В. Левин. – М.: Тера-Спорт, 2001. – 368 с.
6. Митрофанов С.В. Основные тенденции развития уличных танцев в России на современном этапе / С.В. Митрофанов // Развитие личностного потенциала молодежи средствами хореографического искусства в контексте патриотического воспитания. Материалы Всероссийской научно-практической конференции (с международным участием). – Орловский государственный институт культуры, 2018. – С. 76-78.
7. Супоненкова В.А. Формирование идентичности школьника в сфере дополнительного образования (на примере хип-хоп танца) / В.А. Супоненкова // Современное образование: векторы развития. Роль социально-гуманитарного знания в подготовке педагога. Материалы V международной конференции / под ред. М.М. Мусарского [и др.]. – Московский педагогический государственный университет, 2020. – С. 523-527.
8. Супоненкова В.А. Хип-хоп танцы в развитии здорового образа жизни молодежи / В.А. Супоненкова // ОБЖ: Основы безопасности жизни. –2016. – № 7. – С. 12-14.
9. Татаринцев А.Ю. Формирование творческих способностей у детей средствами уличных видов танца / А.Ю. Татаринцев, В.В. Татаринцева, А.В. Небогатых // Наука. Культура. Искусство: актуальные проблемы теории и

практики. – Белгородский государственный институт искусств и культуры, 2019. – С. 264-268.

10. Усачев Ю.Ю. Концепт «Хип-хоп танец»: историко-теоретическая наполненность / Ю.Ю. Усачев, В.В. Толстун // Закономерности и тенденции развития науки в современном обществе. Сборник статей Международной научно-практической конференции / под ред. Сукиасян А.А. Уфа: Аэтерна, 2015. – С. 171-176.

11. Шапкова О.А. Влияние занятий физической культурой с элементами современного танца на организм человека / Шапкова, О.А. Мещерякова О.Н. // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. Материалы XIV Международной научно-практической конференции. – Издательство Северо-Кавказского федерального университета, 2017. – С. 263-265.