

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по курсу «Хореография» внеурочной деятельности**  
**для учащихся 5-8 классов**  
(спортивно-оздоровительное направление)

**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	

<b>1.</b>	<b>Вводное занятие. Техника безопасности.</b>	1	0	1	беседа
<b>2.</b>	<b>Учебно-тренировочная работа.</b>				
2.1	Ритмика. Элементы музыкальной грамоты	1	4	5	контрольные упражнения, дифференцированные практические задания
2.2	Основные техники танца в стиле хип-хоп	1	12	13	контрольные упражнения, практический показ
2.3	Базовые элементы Old school и New school	1	12	13	контрольные упражнения, практический показ, танцевальный батл
2.4	Фиксация в руках, расслабление и напряжение мышц тела	1	6	7	контрольные упражнения, открытое занятие, дифференцированные задания
<b>3.</b>	<b>Специальная танцевально-художественная работа</b>				
3.1	Постановочная работа	1	13	14	практический показ
3.2	Репетиционная работа	1	13	14	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. Цели и задачи коллектива. Внешний вид танцора. Правила поведения на сцене и концертных площадках города. Техника безопасности.

### **2. Учебно-тренировочная работа**

#### **2.1. Ритмика. Элементы музыкальной грамоты.**

##### Теория

Приемы музыкально-двигательной выразительности: пружинные, маховые и плавные.

##### Практика

Упражнения, развивающие координацию и скорость движений: «Пружинки», «Игра с мячом», «Мельница», «Тугая резинка», «Поющие руки».

#### **2.2. Основные техники танца в стиле хип-хоп**

##### Теория

Концепты рук, шагов. Работа с пространством. Принципы работы и этапы развития тела. Развитие подвижности отдельных частей тела.

#### Практика

Хип-хоп элементы, основанные на изоляции, вейвинге, груве. Развитие чувства кача и фристайла в каждой части тела.

### **2.3. Базовые элементы Old school и New school**

#### Теория

Виды базовых движений. Интерпретация базовых движений.

#### Практика

Элементы New school: Monetary, Horse moves, C-walk, Bank head Bounce, Walk it out. Комбинации степов и импровизация. Выполнение небольших комбинаций с использованием изученного материала во время занятия. Совершенствование танцевальных движений в форме соревнований и батлов.

### **2.4. Фиксация в руках, расслабление и напряжение мышц тела**

#### Теория

Развитие эластичности мышц, связок. Работа рук. Пластика тела. Упражнения с продвижением (кроссы).

#### Практика

Определение характера музыки с помощью пластики тела. Приемы пластических движений («Волна», «Ось», «Цветок»). Концепты рук (руки-ножи, кнопки, Toy-map, Шива, Макарена), волны руками. Комбинирование концептов с базой. Изоляции на кругах (круги головой, грудной клеткой, тазом)

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

### **3.1. Постановочная работа**

#### Теория

Особенности постановочной работы. Правила выполнения танцевальных движений. Исполнительские средства выразительности; умение анализировать исполнение танцев.

#### Практика

Постановка, разучивание танцевальных движений. Интерпретация музыки, использование музыкальных фраз сильных и слабых долей в постановке хореографии. Работа с учащимися по группам

### **3.2. Репетиционная работа**

#### Практика

Поэтапная «точечная» отработка танцевальных номеров. Работа над характером танца. Отработка движений танца, работа над синхронностью исполнения, артистизмом, выразительностью исполнения.

## **4. Итоговое занятие**

#### Практика

Открытое занятие для родителей.

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

## **Предметные результаты:**

Учащиеся должны

### **знать:**

- технические правила для оценивания танцевальных номеров;
- базовые движения хип-хоп танца.

### **уметь:**

- исполнять комбинации из шагов, прыжков в различных ритмических рисунках и направлениях, сочетая их с движениями рук и головы;
- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца;
- ориентироваться в хореографическом зале, на сцене, выполнять перестроения.
- импровизировать под любую заданную композицию.

## **Метапредметные результаты:**

- демонстрирует потребность в творческом самовыражении и умении реализовать творческие замыслы;
- способен сотрудничать с группой учащихся, проводить само- и взаимооценку;

## **Личностные результаты:**

- проявляет осознанный интерес к хип-хоп культуре;
- обладает навыками хореографической и сценической культуры.

## **Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
<b>1</b>	<b>Вводное занятие. Техника безопасности</b>	<b>1</b>		
<b>2</b>	<b>Ритмика. Элементы музыкальной грамоты</b>	<b>5</b>		
2.1	Общеразвивающие движения.	1		
2.2	Движения в различных темпах	1		
2.3	Движения в различных темпах	1		
2.4	Упражнения, развивающие скорость движений	1		
2.5	Упражнения, развивающие скорость движений	1		
<b>3</b>	<b>Основные техники танца в стиле хип-хоп</b>	<b>13</b>		
3.1	Концепты рук, шагов.	1		
3.2	Работа с пространством	1		
3.3	Принципы работы и этапы развития тела	1		
3.4	Развитие подвижности отдельных частей тела	1		

3.5	Развитие подвижности отдельных частей тела	1		
3.6	Хип-хоп элементы, основанные на изоляции	1		
3.7	Хип-хоп элементы, основанные на изоляции	1		
3.8	Хип-хоп элементы, основанные на вейвинге	1		
3.9	Хип-хоп элементы, основанные на вейвинге	1		
3.10	Хип-хоп элементы, основанные на груве	1		
3.11	Хип-хоп элементы, основанные на груве	1		
3.12	Развитие чувства кача и фристайла в каждой части тела	1		
3.13	Развитие чувства кача и фристайла в каждой части тела	1		
<b>4</b>	<b>Базовые элементы Old school и New school</b>	<b>13</b>		
4.1	Разучивание степов Monetary, Horse moves	1		
4.2	Разучивание степов C-walk, Bank head Bounce	1		
4.3	Разучивание степов Walk it out, Harlem Shake	1		
4.4	Разучивание степов ATL Stomp, Atlanta stomp	1		
4.5	Разучивание степов Tone whop, Wreckin Shop	1		
4.6	Разучивание степов Heel-toe, Kick-step	1		
4.7	Разучивание степов Basic Bounce, Two step	1		
4.8	Разучивание степов Step slide, March step	1		
4.9	Комбинации степов и импровизация	1		
4.10	Комбинации степов и импровизация	1		
4.11	Выполнение небольших комбинаций с использованием изученного материала	1		
4.12	Выполнение небольших комбинаций с использованием изученного материала	1		
4.13	Совершенствование танцевальных движений в форме соревнований и батлов	1		
<b>5</b>	<b>Фиксация в руках, расслабление и напряжение мышц тела</b>	<b>7</b>		
5.1	Развитие эластичности мышц, связок	1		
5.2	Определение характера музыки с помощью пластики тела	1		
5.3	Приемы пластических движений («Волна», «Ось», «Цветок»)	1		
5.4	Концепты рук (руки-ножи, кнопки, Toy-man, Шива, Макарена)	1		
5.5	Волны руками	1		

5.6	Комбинирование концептов с базой	1		
5.7	Изоляции на кругах (круги головой, грудной клеткой, тазом)	1		
<b>6</b>	<b>Постановочная работа</b>	<b>14</b>		
6.1	Особенности постановочной работы	1		
6.2	Правила выполнения танцевальных движений	1		
6.3	Исполнительские средства выразительности	1		
6.4	Умение анализировать исполнение танцев	1		
6.5	Постановка, изучение танца	1		
6.6	Постановка, изучение танца	1		
6.7	Постановка, изучение танца	1		
6.8	Отработка движений танца	1		
6.9	Отработка движений танца	1		
6.10	Отработка движений танца	1		
6.11	Отработка рисунков танца	1		
6.12	Отработка рисунков танца	1		
6.13	Отработка рисунков танца	1		
6.14	Работа по группам	1		
<b>7</b>	<b>Репетиционная работа</b>	<b>14</b>		
7.1	Поэтапная «точечная» отработка танцевальных номеров	1		
7.2	Поэтапная «точечная» отработка танцевальных номеров	1		
7.3	Поэтапная «точечная» отработка танцевальных номеров	1		
7.4	Поэтапная «точечная» отработка танцевальных номеров	1		
7.5	Работа над характером танца	1		
7.6	Работа над характером танца	1		
7.7	Работа над характером танца	1		
7.8	Отработка движений танца	1		
7.9	Отработка движений танца	1		
7.10	Отработка движений танца	1		
7.11	Работа над синхронностью исполнения	1		
7.12	Работа над артистизмом исполнения	1		
7.13	Работа над выразительностью исполнения	1		
7.14	Работа над выразительностью исполнения	1		
<b>8</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>		

### Список литературы и электронных ресурсов

#### Для педагога

1. Беялова В.Р. Танцор как точка пересечения пространства и времени / В.Р. Беялова // 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. Шапкива О.А. Влияние занятий физической культурой с элементами современного танца на организм человека / Шапкива, 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.