

«Утверждена»  
распоряжение № 41 от  
«\_02\_» сентября 2020 г.

«Принята»  
Педагогическим советом  
общеобразовательной школы  
при Посольстве России в Польше  
Протокол №1 от 01.09.2020 г.

**Специализированное структурное образовательное подразделение  
общеобразовательная школа при Посольстве России в Польше**

**Рабочая программа  
на 2020-2021 учебный год  
курса внеурочной деятельности  
в 2-10 классе(ах)  
«Танцы «НП-НОР»**  
Название курса

**Программа рассчитана на 34 часов в год,  
1 часа в неделю.**

г. Варшава, 2020

## Пояснительная записка

<b>1.</b>	<b>Направленность</b>	Художественная
<b>2.</b>	<b>Вид</b> дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	Модифицированная
<b>3.</b>	<b>Уровень</b> дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы	Базовый
<b>4.</b>	<b>Особенности обучения</b> в текущем учебном году по дополнительной общеобразовательной программе: особенности реализации содержания, подготовка к знаменательным датам, юбилеям детского объединения, учреждения. Реализация тематических программ. Проектов. Причины замены тем по сравнению с дополнительной общеобразовательной, общеразвивающей программой и т. д.	
<b>5.</b>	<b>Особенности организации</b> образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе с указанием: - количества учебных часов по программе; - количества учебных часов согласно расписанию; - информации об изменении сроков и/или времени изучения отдельных тематических блоков (разделов) с указанием причин и целесообразности изменений	- 34 часа  - 34 часа
<b>6.</b>	<b>Цель</b> рабочей программы на текущий учебный год	Формирование основных теоретических знаний и танцевальных умений и навыков на основе овладения программным материалом
<b>7.</b>	<b>Задачи</b> на конкретный учебный год для конкретной учебной группы	<u>Образовательные:</u> - создание условий для реализации творческого потенциала растущей личности в современной хореографии; - ознакомление учащихся с эволюцией хип-хопа. <u>Развивающие:</u> - развитие мотивации личности к познанию и творчеству, интеллектуальное, физическое и духовное развитие личности обучающегося, развитие навыков творческого мышления и саморегуляции, способности к самостоятельной и коллективной работе. - развитие художественно-эстетического вкуса, формирование культуры поведения в обществе;

		<p>- профессиональная ориентация детей, обучающихся в объединении «ХИП-ХОП»;</p> <p><b>Воспитательные:</b></p> <p>- развитие гражданской и социальной активности детей, обучающихся в объединении «ХИП-ХОП».</p> <p>– приобщение к общечеловеческим ценностям, повышение уровня общей и профессиональной культуры, создание крепкого коллектива;</p>
8.	<p><b>Режим занятий в текущем учебном году</b> (указать продолжительность и количество занятий в неделю со всеми вариантами и обоснованием выбора варианта. Продолжительность учебного часа, если он отличается от академического часа)</p>	<p>1 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность учебного часа 40 минут.</p>
9.	<p><b>Формы занятий</b> и их сочетание (пояснить, чем обусловлен выбор конкретных форм учебных занятий)</p>	<p>Основной формой обучения является практическая работа. Она позволяет приобрести и совершенствовать основные умения и навыки. В ходе занятий также используются следующие формы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирование;</li> <li>- творческие задания;</li> <li>педагогическое наблюдение, беседы.</li> </ul>
10.	<p><b>Изменения, внесенные в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу, необходимые для обучения в текущем учебном году и их обоснование (информация об изменении содержательной части дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Обоснование изменений, описание резервов, за счет которых они будут реализованы)</b></p>	
11.	<p><b>Ожидаемые результаты</b> и способы их оценки в текущем учебном году (результаты и способы измерения результатов для конкретного года обучения. Форма проведения итоговой и промежуточной аттестации)</p>	<p><b>К концу 1-го года обучения обучающиеся будут знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- общие принципы построения и ориентации в танцевальном классе, на сцене, на соревнованиях по хип-хопу, базовые движения пройденного стиля.</li> <li>- правила этикета, взаимоотношения танцоров в группе, команде, правила поведения на сцене;</li> </ul> <p>1. - танцы: освоить базу стиля хип-хоп <b>уметь:</b> чувствовать музыкальный ритм, характер музыкального произведения.</p>

--	--	--

### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		практика	теория	всего
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	05	0.5	1
2.	История развития. Развитие в России. Терминология и понятия.	0.5	0.5	1
3.	Обще-развивающие, базовые и силовые упражнения, растяжка.	5	-	5
4.	Изучение базовых элементов.	15	-	15
5.	Упражнения на развитие ритмики и координации.	4	-	4
6.	Постановочная работа и концертная деятельность.	8	-	8
	<b>Итого</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>34</b>

### Содержание первого года обучения

**Тема 1 (1 час).** Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория – 0.5 час. Практика – 0.5 час.

Знакомство с педагогом. Правила поведения в клубе и в зале. Основные правила по технике безопасности на занятиях и во время выезда на соревнования.

**Тема 2 (1 час).** История развития. Развитие в России. Терминология и понятия.

Теория – 0.5 час. Практика – 0.5 час.

Происхождение термина «Хип-хоп». История зарождения и становления хип-хопа. Хип-хоп в России. Основные принципы танца. Основные понятия и термины (Хип-хоп культура, Groove (кач), подача в танце). Особенности проведения баттлов (соревнований).

**Тема 3 (5 часов).** Обще-развивающие, базовые и силовые упражнения.

Практика - 5 часов.

Упражнения, направленные на развитие шеи и спины (повороты и наклоны головы, повороты и наклоны корпуса, мостик). Упражнения, направленные на развитие голеностопного сустава (круговые движения, подъемы и опускания на стопе). Упражнения, направленные на работу мышц корпуса (наклоны корпуса, вращение, растяжка боковых мышц, смещение грудной клетки в стороны и вперед-назад). Упражнения, направленные на работу мышц ног (различные прыжки). Силовые упражнения (отжимания, приседания, качание прессы). Упражнения кувырки, «колесо». Растяжка. Упражнения на растяжку необходимо выполнять на расслабленные мышцы. Во время выполнения упражнений не должно возникать болезненных ощущений.

**Тема 4 (15 часов).** Изучение базовых элементов.

Практика – 15 часов.

Изучение базовых элементов хип-хопа.

1. The Fila.
2. Prep (Pretty Boys).
3. The wor.
4. Happy Feat.
5. Reebok.
6. Smurf.
7. Cabbage patch.
8. Party Machine
9. Running Man
10. Steve Martin
11. Pepper seed
12. BK Bounce (Peter Paul)\*
13. Roger Rabbit: Bobby Brown, Janet Jackson, Henry Link
14. Bart Simpson
15. Butterfly

**Тема 5 (4 часа).** Упражнения на развитие ритмики и координации.

Практика – 4 часов.

Упражнения на развитие чувства ритма. Развитие музыкальности. Базовые понятия ритма.

Упражнения на развитие координации (Одновременная работа разных частей тела, работа частями тела в разных скоростях, самостоятельная проработка выученных движений).

**Тема 6 (8 часов).** Постановочная работа и концертная деятельность.

Практика – 8 часов.

Постановка номеров, участие в различных конкурсах, соревнованиях, концертах.

**Учебно-методические средства обучения**

<p>Перечень <b>методических пособий</b> для педагога и обучающихся, обеспечивающих образовательный процесс</p>	<p>Стенды (правила техники безопасности);</p> <p>Перечень технических средств, необходимых для реализации программы:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- музыкальный центр;</li><li>- видеопроектор;</li><li>- видеомагнитофон для просмотра видеофильмов, для занятий.</li></ul> <p><b>Видео и аудио материалы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- видео концертов танцевальных коллективов»;</li><li>- видео уроки по «Хип-хоп».</li></ul> <p><b>Дидактические материалы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- тесты по темам занятий</li></ul>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Артамонова Л.Л., Панфилов О.П., Белых Е.В.; Под ред. Проф. Панфилова О.П.. Спортивная медицина: Учебное пособие. Тула: гос. пед. ун-та им. Л.Н. Толстого, 2003-124с.
2. Васильева Е.Д. «Танец», изд-во «Искусство» г. Москва, 1997г.
3. Гимнастика и методика преподавания. Учеб. Для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт. 1987. 336с.
4. Иванов Н.А. «Секрет танца», изд-во Москва, 2001г.
5. Корецкий В.М. Профессионально-педагогическая деятельность как предмет исследования методологии подхода теоретического анализа// Теория и практика физической культуры.1980. №3. С.30-32.
6. Панченко И.В. «Навыки толерантного взаимодействия как элемент социализации личности учащегося». Материалы международной научно-практической конференции. Курган, изд-во Курганского университета, 2004г.
7. Характерный танец. М.1988
8. Шувалов Ю.Н., Аксенов В.П. «Закономерности и технологии обучения и воспитания в физической культуре» г. Тула, 2006
9. Щлимак О. А. Танец: взгляд снаружи и изнутри, или на то что мы смотрим и что оцениваем? В журнале «Спортивные танцы», бюллетень №2. М., РГФК, 1998 г.