

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Основная школа №104 Ворошиловского района Волгограда»**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

К.В. Орехова
[Номер приказа] от «27» 08
2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

М.Ю. Дышаева
[Номер приказа] от «28» 08
2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ ОШ №
104

Е.В. Лымарь
[Номер приказа] от «29» 08
2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Хип-хоп»
для обучающихся 2-4 классов**

Волгоград, 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ОСНОВНАЯ ШКОЛА № 104 ВОРОШИЛОВСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА", Лымарь Елена Владимировна, директор

09.10.25 10:57
(MSK)

Сертификат 217CA555269BEE4DA53418ADC217FE3B

1. Комплекс основных характеристик программы

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Современные танцы. Хип-хоп» имеет художественную направленность, направление – современные танцы, стартового уровня. Основным предметом данной программы является танцевальный стиль хип-хоп. Этот стиль - особенная философия, способ общения между людьми. Хип-хоп не требует последовательности и строгости исполнения движений и стандартов, тем самым открывая безграничные возможности для самовыражения и творчества.

Нормативно-правовая база

При разработке данной программы были учтены нормативно - правовые документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273- ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. №124- ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".
4. Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 13 марта 2019 г №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996).
10. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2021-2025 годы (Постановление Правительства РФ от 12 ноября 2020г. №2945-р).
11. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 7 декабря 2018 г., протокол №3).
12. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р)
13. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 августа 2015 г. №АК-2563/05 «Методические рекомендации по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

Актуальность программы

Актуальность данной программы обусловлена тем, что хип-хоп является одним из самых доступных, ярких и популярных стилей современного танца. 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. Все это обуславливает повышенный интерес к его изучению со стороны подростков и их родителей.

Отличительная особенность программы Особенностями данной программы являются: – концентрация обучения преимущественно на одном стиле 4 современного уличного танца - стиле «хип-хоп» и его разновидностях; – сообщение расширенных сведений по истории танца (история возникновения элементов, значение названий, связь с другими стилями танцев и др.). – особое внимание уделяется развитию способностей к импровизации, что в итоге приводит к умению выражать себя в определенное эмоциональное состояние посредством танцевальных движений.

Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что планируемый учебно-воспитательный процесс нацелен на изучение учащимися выразительной палитры движений танца; избавление от физических зажимов; развитие физической выносливости и творческой активности средствами свободной импровизации; расширение кругозора в стилях и современных течениях музыкальной культуры. Также занятия улучшают душевное состояние ребенка, формируют характер, наделяя его лучшими качествами: упорством, терпением, дисциплинированностью, чувством ответственности, умением преодолевать трудности. Все эти необходимые качества приобретаются на занятиях и переносятся учащимися из танцевального класса в другие сферы деятельности детей. Адресат программы Дети в возрасте от 7 до 11 лет, желающие заниматься хореографией. Учащиеся зачисляются в группы после приема документов и медицинского заключения об отсутствии противопоказаний для занятий спортом и хореографией. Программа рассчитана на детей с разной степенью одаренности и склонности к танцевальному

искусству, поэтому содержание программы составлено таким образом, чтобы его мог освоить любой ребенок. Допускается прием учащихся в течение учебного года после первичной диагностики (просмотра).

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса

Основной формой организации образовательного процесса в программе является групповое занятие. Обычно это комплексное занятие, включающее в себя изучение нового материала, повторение пройденного, а также творческие задания. Наполняемость групп: 13-15 человек. Первый год пребывания в коллективе связан с адаптацией детей к новым условиям, знакомством друг с другом, особенностями коллектива. Основное внимание уделяется общему развитию детей, определению их способностей и перспектив в избранной деятельности. В начальной стадии обучения хип-хопу важно набрать необходимое физическое состояние, развить координацию движений, изучить базовые движения, научиться слышать бит. Этот фундамент позволит в дальнейшем успешно осваивать более сложные элементы и связки.

Данная программа позволяет двигаться к обозначенным целям с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, закрепляя уже достигнутые результаты. Заканчивается обучение выступлением в составе коллектива на отчетном концерте. Методы обучения: – Наглядный - показ методики исполнения педагогом. – Словесный метод обучения – рассказ, объяснение, беседа. – Использование видеоматериала (по возможности). – Практические методы обучения: тренировочные упражнения, тренировки (интервальные, круговые). – Участие в массовых мероприятиях внутри учреждения образования, а также за его пределами. – Участие в конкурсах, соревнованиях, турнирах, фестивалях по современным танцевальным направлениям. Формы организации образовательного процесса: – групповая (занятия по сформированным группам); – в парах (работа с партнером); – индивидуально-групповая (свободная импровизация); – ансамблевая (творческая деятельность ансамбля). Формы организации занятий: учебный диалог, практическая работа (тренировка, репетиция), мастер-класс, battle (командная, индивидуальная битва – кто кого перетанцует), djам (дружеская встреча сборных команд, индивидуальный обмен опытом), тестирование, анкетирование, тренинг, участие в соревнованиях, творческих выступлениях, молодежных проектах.

Режим занятий

Занятия с детьми проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Предусмотрен щадящий режим тренировок для ослабленных детей до момента набора необходимой физической кондиции. Объем и срок реализации программы. Срок и объем реализации программы: 68 часов

Цель и задачи программы

Цель программы: формирование творческого потенциала учащихся путем приобщения к культуре современного танцевального направления «хипхоп».

Задачи: Предметные: – формирование знаний основ хип-хоп хореографии, основных стилей хип-хоп; – формирование первичных навыков для выполнения основных движений и связок в танце хип-хоп, для развития тела и укрепления здоровья. Метапредметные: б–развивать пластику, координацию, музыкальность, способность к импровизации и творческому самовыражению; –развивать физические качества до уровня, необходимого

для безопасного и правильного выполнения основных движений хип-хоп; –развивать культуру общения и взаимодействия в коллективе. Личностные: –воспитывать художественный вкус, интерес к танцевальному искусству в целом и к его современным направлениям; –формировать интерес к здоровому образу жизни.

Учебный план

Количество часов

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Практические работы	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Теория				
1	Раздел 1. Музыкальное движение	3	1	2		http://dancedb.ru/electro/education/article/84/ http://school.balanceclub.ru/rus/index/modern/2_step	
2	Тема 1.1. Введение		1			http://dancedb.ru/electro/education/article/84/ http://school.balanceclub.ru/rus/index/modern/2_step	
3	Тема 1.2. Музыкально - ритмическое воспитание			1		http://dancedb.ru/electro/education/article/84/ http://school.balanceclub.ru/rus/index/modern/2_step	
4	Тема 1.3. Приемы музыкально-двигательной выразительности			1		http://dancedb.ru/electro/education/article/84/ http://school.balanceclub.ru/rus/index/modern/2_step	
5	Раздел 2. Современные танцевальные направления	28	3	25		http://dancedb.ru/electro/education/article/84/ http://school.balanceclub.ru/rus/index/modern/2_step	
6	Тема 2.1. R'n'B	9	1	8		http://dancedb.ru/electro/education/article/84/ http://school.balanceclub.ru/rus/index/modern/2_step	

7	Тема 2.2. Hip-hop				http://dancedb.ru/electro/education/article/84/
		9	1	8	http://school.balanceclub.ru/rus/index/modern/2_step
8	Тема 2.3. Street-dance				http://dancedb.ru/electro/education/article/84/
		10	1	9	http://school.balanceclub.ru/rus/index/modern/2_step
9	Раздел 3. Физическая подготовка	30	1	29	http://dancedb.ru/electro/education/article/84/
10	Тема 3.1. Разминка	5	1	4	http://school.balanceclub.ru/rus/index/modern/2_step
11	Тема 3.2. Укрепление плечевого пояса и мышц рук	5		5	http://dancedb.ru/electro/education/article/84/
12	Тема 3.3. Укрепление мышц ног, ягодиц, передних бедренных мышц.	5		5	http://school.balanceclub.ru/rus/index/modern/2_step
13	Тема 3.4. Укрепление мышц брюшного пресса, формирование осанки	5		5	http://dancedb.ru/electro/education/article/84/
14	Тема 3.5. Дыхательная гимнастика	2		2	http://school.balanceclub.ru/rus/index/modern/2_step
15	Тема 3.6. Стрейтчинг	3		3	http://dancedb.ru/electro/education/article/84/
16	Тема 3.7. Расслабление	5		5	http://dancedb.ru/electro/education/article/84/
17	Итоговое занятие	5		5	http://school.balanceclub.ru/rus/index/modern/2_step
18	Мероприятия учебно- воспитательного характера	2		2	http://dancedb.ru/electro/education/article/84/
19	Итого часов	68	5	63	

Содержание программы

Раздел 1. Музыкальное движение

Тема 1.1. Введение . Теория : Основные музыкальные понятия: музыкальные размеры, музыкальная фраза, сильные и слабые доли. Практика : Выполнение упражнения «Ассоциации» - направленного на развитие эмоционального восприятия музыки (см. приложение № 1). Выполнение упражнения «Пантомима» - направленного на умение слушать, слышать, воспринимать. Выполнение упражнений, направленных на развитие воображения и фантазии.

Тема 1.2. Музыкально- ритмическое воспитание Теория :Понятия «темп» и «ритм». Танцевальный шаг. Практика :Выполнение упражнения «Аплодисменты» - направленного на развитие чувства ритма (см. приложение № 1). Импровизация танцевальных композиций. Вытягивание ноги вперед, в сторону, назад из первой позиции. Вытягивание носка вперед и натягивание носка на себя. Ходьба по часовой стрелке, против часовой стрелки с левой ноги, с правой ноги; шаги с хлопком на сильную долю; шаги на полупальцах; на пятках, переменный шаг, шаг с поднятым бедром. Шаг с акцентом на сильную долю. Бег с замедлением и ускорением. Бег на месте, в продвижении по диагонали с отбрасыванием ног от колена назад с вытянутой стопой. Переступание из стороны в сторону. Притоп с хлопками в ладоши. Притоп в комбинации с шагами вперед, в сторону, назад. Подскоки. Пространственные построения: линия, шеренга, колонна, круг (внутренний, внешний), диагональ, интервал.

Тема 1.3. Приемы музыкально-двигательной выразительности Теория : Приемы музыкально-двигательной выразительности: пружинные движения, маховые движения, плавные движения, движения эмоционально-динамического характера. Практика : Выполнение упражнений «Кукловод», «Кривое зеркало» и любых других упражнений, направленных на развитие двигательной памяти и памяти о тактильных ощущениях (см. приложение № 1). Освоение пружинных движений: приседания; полуприседания; пружинное движение ногами - полуприсед, с последующим подъемом на носки; прыжковые движения: подпрыгивание на двух ногах; подскоки с ноги на ногу; легкие подскоки; сильные подскоки; выполнение упражнения “Попрыгунчики” (пружинное подпрыгивание). Освоение маховых движений: поднятие ноги с вытянутым носком вперед, в сторону до прямого угла. Освоение плавных движений: упражнения “Тугая резинка” (плавное полуприседание); “Морская волна” (плавное движение рук). Освоение движений эмоционально-динамического характера: ходьба - спокойно-сдержанная; неторопливая; высоко поднимая колени; бодрая; различного характера (высокий и осторожный шаг); с продвижением вперед и на месте; на полупальцах; плавная; топающий шаг на 8 всей ступне; пружинный шаг; высокий и тихий шаг; решительный и настороженный шаг. Бег: легкий; неторопливый танцевальный, стремительный, широкий; легкий пружинный, пружинный с прыжками; на месте и стремительный (задача - учить изменять характер бега). Раздел2. Современные танцевальные направления

Тема 2.1. R'n'B .Теория :Характеристика направления R'n'B. Практика :Выполнение упражнения на сокращения отдельных мышц корпуса. Волнообразные движения. Вращения и повороты. Танцевальные комбинации движений этого стиля. Элементы джазовых движенийТема 2.2. Hip-hop Теория :Характеристика направления Hip-hop. Практика :Подпрыгивания. Скольжения, «слайды». Изолированные движения отдельными частями тела. Волнообразные движения. Связки танцевальных элементов движений, данного танцевального направления.

Тема 2.4. Street-dance Теория : Характеристика направления Street-dance. Практика : Соединения базовых элементов CripWalk или C-Walk, Electricboogie, TheKrump, GirlHip-Hop, Hip-hop, R'n'B в один взаимосвязанный танец.

Раздел 3. Физическая подготовка

Тема 3.1. Разминка Практика Выполнение упражнений, направленных на разогрев мелких группы мышц: Упражнения для мышц шеи: наклоны головы вперед, вправо, влево. Запрокидывание головы назад. Упражнения для кистей и пальцев рук: сгибание кистей вниз, вверх; круговые движения; движение рук из стороны в сторону. Прогибы корпуса в направлении вперед, назад, в сторону. Акцентированная ходьба с движением рук. Бег. Махи ногой в сторону, вперед, назад. Приседания. Упражнения на координацию. Круговые движения руками.

Тема 3.2. Укрепление плечевого пояса и мышц рук Практика :Отжимание. Плечевой пресс. Боковой подъем рук. Концентрированные сгибания рук в положениях сидя, стоя. Пульсирующие сгибания рук.

Тема 3.3. Укрепление мышц ног, ягодиц, передних бедренных мышц Практика: Приседание «плие». Приседания на одной ноге. Сгибание ног лежа. Упражнение «велосипед», «ножницы», «цифры». Лежа на спине, подъем ягодиц вверх.

Тема 3.4. Укрепление мышц брюшного пресса, формирование осанки Практика : Вдавливание поясницы. Наклоны «квадратик». Полный наклон. Перекаты. Лежа на животе, прогибы назад, «лодочка». Упражнение «Кошечка». Группировка. Пресс.

Тема 3.5. Дыхательная гимнастика Теория . Как мы дышим? Общие правила выполнения дыхательных упражнений. Как дышать - через рот или нос? Частота дыхания. Как удлинять выдох. Практика : Звуко - двигательные дыхательные упражнения. Игры, позволяющие закрепить привычку удлинять выдох. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 3.6. Стрейтчинг Практика : Комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания мышц и увеличения подвижности суставов. Растягивания в шпагат. Прогибы. «Бабочка». «Лотос». «Лягушка».

Тема 3.7. Расслабление Практика : Упражнение «Куколка», направленное на постепенное расслабление. Полное расслабление - «музыкальная релаксация». Итоговое занятие. Практика : Подведение итогов за учебный год. Аттестация. Отчётный концерт для родителей и подготовка диагностических материалов на степень удовлетворенности детей и родителей образовательным процессом по программе. Мероприятия учебно-воспитательного характера . Практика . Воспитательная работа и организация досуга детей. Игры на сплочение коллектива, на взаимовыручку и взаимопонимание. Мероприятия на формирование уверенности в себе, позитивное восприятие окружающего мира

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
--------------	-------------------	-------------------------	----------------------	---

		Вс его	Тео рия	Практич еские работы	
1	Мастер-класс по хип-хопу. Знакомство с объединением. Техника безопасности.	1	1		http://dancedb.ru/electro/education/article/84/
2	Общее представление о стиле «хип-хоп». Пружинистые движения	1		1	http://school.balancedclub.ru/rus/index/modern/2_step
3	Виды «кача» Хлопковые упражнения на ритм.	1		1	http://dancedb.ru/electro/education/article/84/
4	Разминка шейного отдела. Элементарные шаги: техника.	1	1		http://school.balancedclub.ru/rus/index/modern/2_step
5	Круговые движения руками; разминка кистей. Элементарные шаги: практика.	2		2	http://dancedb.ru/electro/education/article/84/
6	Разминка поясничного отдела позвоночника. Элементарные шаги:	2		2	http://school.balancedclub.ru/rus/index/modern/2_step
7	Развитие работы мышц грудной клетки. "Твист": техника.	2		2	http://dancedb.ru/electro/education/article/84/
8	Разминка поясничного отдела позвоночника. «Тоне-whop»: техника.	2		2	http://school.balancedclub.ru/rus/index/modern/2_step
9	Закрепленые темы: "Разминка". "Running Man with touch": техника.	2	1	1	http://dancedb.ru/electro/education/article/84/
10	Упражнения на укрепления мышц спины. "Робосор":	2		2	http://school.balancedclub.ru/rus/index/modern/2_step
11	Упражнения на укрепление икроножных мышц. Элементарные шаги: техника.	2		2	http://dancedb.ru/electro/education/article/84/
12	Разминка поясничного отдела позвоночника. Элементарные шаги	2		2	http://school.balancedclub.ru/rus/index/modern/2_step
13	Упражнения на укрепления мышц спины. "Твист"	1		1	http://dancedb.ru/electro/education/article/84/
14	Разминка поясничного отдела позвоночника. «Тоне-whop»: техника.	2	1	1	http://dancedb.ru/electro/education/article/84/
15	Понятие о статической растяжке. "Criss-cross".	2		1	http://school.balancedclub.ru/rus/index/modern/2_step

16	Растяжка мышц спины .Составление связки	2	1	1	http://dancedb.ru/electro/education/article/84/
17	Динамическая растяжка. "Criss-cross": вариации	2		2	http://school.balancedclub.ru/rus/index/modern/2_step
18	Растяжка мышц спины .Составление связки	2		2	http://dancedb.ru/electro/education/article/84/
19	Составление связки Отработка под счет	2		1	http://school.balancedclub.ru/rus/index/modern/2_step
20	Постановка танцевального номера	4		4	http://dancedb.ru/electro/education/article/84/
21	Закрепление темы «Растяжка». "Monastery"	2		2	http://school.balancedclub.ru/rus/index/modern/2_step
22	Составление связки Отработка под счет и музыку	2		2	http://dancedb.ru/electro/education/article/84/
23	Движения в стиле "с-walk": вариации	2		2	http://school.balancedclub.ru/rus/index/modern/2_step
24	Упражнение «Кошка». «Rebook»: техника.	2		2	http://dancedb.ru/electro/education/article/84/
25	Упражнения на укрепления мышц спины. Прыжки: техника	2		2	http://school.balancedclub.ru/rus/index/modern/2_step
26	Отжимания. Элементы брейк-данса: практика.	2		2	http://dancedb.ru/electro/education/article/84/
27	Составление связки Отработка под счет	2		2	http://school.balancedclub.ru/rus/index/modern/2_step
28	Динамическая растяжка. "Criss-cross": вариации	2		2	http://dancedb.ru/electro/education/article/84/
29	Постановка и отработка танцевального номера	2		1	http://school.balancedclub.ru/rus/index/modern/2_step
30	Соединение материала в рисунок.	2		1	http://dancedb.ru/electro/education/article/84/
31	Фристайл. Джем	2		2	http://school.balancedclub.ru/rus/index/modern/2_step
32	« StiveMartin » : вариации	2		2	http://dancedb.ru/electro/education/article/84/

				http://dancedb.ru/lectro/education/article/84/
33	Постановка и отработка танцевального номера.	5	5	http://school.balancedclub.ru/rus/index/modern/2_step
34	Отчетный концерт	2	2	
	Всего	68	5	63

Приложение №1

Методические материалы к разделу «Музыкальное движение» Упражнение «Ассоциации» Руководитель ставит подобранные мелодии (3-4, не более). Это могут быть отрывки из классических произведений и современной музыки. Дети должны слушать музыку и записывать (зарисовывать) мысли и чувства, которые возникают у них во время прослушивания, ассоциативно. После прослушивания идет групповое обсуждение, каждый ребенок должен высказать свое эмоциональное восприятие прослушанной музыки. Упражнение «Пантомима» Дети разделяются на две группы. Руководитель дает прослушать музыку (музыка может быть самой разной: классической, танцевальной, современной эстрадной, из детских песен, сказок, фильмов). Дети внимательно слушают. Затем ведущий дает время (5-7 мин.) каждой команде, чтобы участники обдумали и посоветовались, что они будут изображать. Придуманная пантомима, сценка, в которой действующие лица не говорят, а выражают все с помощью жестов, мимики, и т. д. должна быть понятна другой группе. После того как дети 5-7 мин. поразмышляют над заданием, руководитель еще раз дает прослушать музыку. В придуманной сценке дети отражают характер музыки. Если музыка грустная, участники должны изобразить это движениями, жестами, обыграть это в сюжете. Когда одна группа показывает, другая внимательно смотрит и пытается понять сценку. Проигрывает та команда, которая не сумела достаточно ясно отразить в своей сценке мелодию. Упражнение «Аплодисменты» Одна из самых простых музыкальных игр - на запоминание прохлопанного ритма. Возможны несколько участников и ведущий. Первый из участников придумывает простейший ритм и прохлопывает его в ладоши. Следующий должен точно, без ошибки его повторить и придумать следующий ритм, который передается таким же образом дальше. И так по кругу. Ритмы постепенно можно усложнять. Если кто-то не может повторить прохлопанный ритм с первого раза, ведущий должен попросить придумавшего этот ритм повторить его несколько раз. В этом есть определенная сложность для того, кто предлагает, задает пример - он не должен забывать и путаться при повторе, т. е. первоначальный ритмический отрывок должен быть сложным ровно на столько, насколько сам «автор» может точно его запомнить и воспроизвести. Игру можно постепенно усложнять, вводя в ритмический рисунок простейшие возгласы и слова (например, «и раз!», «раз, два, три» и т. д.) Можно использовать смешные присказки или поговорки, проговаривая их ритмически организованно. Упражнение «Кукловод» Руководитель (водящий) завязывает глаза ребенку и водит его как куклу, по несложному маршруту, держа за плечи, в полном молчании: 4-5 шагов вперед, остановка, поворот на право, 2

шага назад, поворот на лево, 5-6 шагов вперед и т.д. затем ребенку развязывают глаза, просят самостоятельно найти исходную точку маршрута и пройти его от начала до конца, вспоминая движения. Движения постепенно можно усложнять, увеличивая продолжительность маршрута и включая ряд не сложных физкультурных упражнений: согнуть руки, присесть, сделать полный оборот через левое, правое плечо и т. д. Упражнение «Кривое зеркало» Вариант 1. Участники игры принимают различные позы. Водящий, посмотрев на них, должен запомнить и воспроизвести их после того, как все дети вернутся в исходное положение. Игру следует усложнять постепенно: сначала водящий повторяет позы одного игрока, затем количество игроков увеличивается. Вариант 2. Дети повторяют движения рук и ног за ведущим. Когда они запомнят очередь движений, повторяют их самостоятельно в обратном порядке. Примеры движений: присесть, встать, присесть, поднять руки, опустить руки

Приложение №2

Методические материалы к разделу «Современные танцевальные направления» R'n'b (mix хип-хопа, фанка, джаза, street-a) расшифровывается как «ритм и блюз» — это характеристика музыки. Четкий ритм чередуется, соединяется с лирической составляющей. Это отражает танец. С одной стороны - из техники хип-хопа - специфическое движение «Кач». «Кач»? - свободное ритмичное движение, сродни действию пружины, при этом изолированно сокращаются отдельные мышцы корпуса, в то время как остальные мышцы расслаблены и производят впечатление развязности. С другой стороны, лирические напевы музыки, танцующие выражают волнообразными, вращательными движениями. Хип-хоп (англ. Hip-hop) — молодежная субкультура, появившаяся в США в конце 70 годов прошлого века в среде афроамериканцев. Характерна своя музыка, также называемая «хип-хоп», которая состоит из двух основных элементов: рэпа (ритмичного речитатива с четко обозначенными рифмами) и ритма, задаваемого ди-джеем, свой жаргон, своя мода, танцевальные стили, графическое искусство (граффити) и свой кинематограф. К началу девяностых хип-хоп стал частью молодежной культуры во многих странах мира. По своей сути ему очень близки R&B и брейк-данс. Все они характеризуются хулиганистостью, может и некоторой развязностью. Даже стиль в одежде танцоров одинаковый, поскольку эти танцы являются составляющими хип-хоп культуры. Разница заключается лишь в технике выполнения танца. Мультикультурность и открытость хип-хопа для экспериментов и импровизации объясняет сложность классификации его направлений по стилям и техникам. Яркой чертой этого танцевального направления является его характер, актерская составляющая. Естественность здесь сочетается с движениями, совершенно не свойственными человеческой биомеханике. Характерные движения танца, следующие: высокие подпрыгивания, сменяются низкими скольжениями над полом, резкие и четко выраженные движения сменяются волнообразными и медленными. Как в афро-джазе, так и в хип-хопе присутствует некая расслабленность, движения как бы обращены в пол. Это объясняется тем, что в верованиях африканских народов Бог обитает не на небе, а под землей. Поэтому поклоняются ему, обращаясь к земле. Отсюда низкая посадка корпуса и всегда немного расслабленные колени в танце. Первым музыкальным сопровождением для африканских танцев были тамтамы, поэтому и хип-хоп в дальнейшем получил хорошую ритмическую основу. GirlHip-Нор-Ультрамодное танцевальное направление, использующее элементы hip-hop, клубного танца, африканского, арабского и египетского танца. Завораживающая пластика, яркие, женственные, обольстительные движения. 37 TheKump— один из новейших танцев, широко распространившийся среди молодежи США и некоторых стран

Европы. Это ритмичные движения, раскачивание и подрагивание корпусом, необычные сгибания спины и мощные движения грудного отдела или сильные, качающие амплитудные удары. Крампинг – достаточно агрессивная форма танца, его предназначение — давать волю эмоциям через сильные, тяжелые и драматичные шаги. Большая вариативность, индивидуальность и динамичные, мощные движения. Основная идея движений— умение донести до соперника или зрителя смысловую нагрузку танца: что ты хочешь сказать или доказать. Базовая техника крампинга отталкивается от старой школы хип-хопа. Но, в силу своей эмоциональной самобытности, она постоянно развивается и усложняется, требуя от танцора совершенного исполнения жестких движений, тряски, наклонов. Также стиль крампинга предполагает физический контакт между танцорами. Electricboogie (Электрик-буги) – пластичные движения, имитирующие электрический разряд, состоит из скольжений, волн и т.п. Его еще иногда называют «лунное буги», т. к. движения танцоров создают впечатление нахождения их в невесомости. Крип волк (CripWalk или C-Walk) – стиль современного уличного танца, ориентированный на виртуозную импровизированную работу стоп. Он появился в начале 1970-х годов в Комптоне, в конце 90-х движения CripWalking'a вошли в состав базовых элементов хип-хопа. Сегодня этот танец известен как CWalk и имеет несколько разновидностей: ClownWalk— более быстрый стиль, с добавлением элементов развлекательного характера, и CrownWalk — это синтез ритма CripWalk и движений ClownWalk. На основе cwalk был создан вид танца gwalk, особенностью является написание текстов русского алфавита ногами. Street-dance (Стрит-Данс) – это не какой-то определенный стиль, а множество различных стилей (хип-хоп, брейк-данс, хаус, R'n'B и т. п.), объединенных жизненным употреблением - их танцуют в ночных клубах (клубные танцы) и на улице (street-dance). Таким же собирательным является понятие эстрадный танец. По логике названия — это комбинирование стилей современного танца для сценического воплощения. Хотя, к сожалению, под таким названием часто можно увидеть танцы далеко не современные. JazzFunk— это яркий и экспрессивный танец, вобравший в себя лучшее из таких стилей как джаз, латина, стрит, хип-хоп и других популярных танцевальных направлений. Таким образом, танец джаз фанк – это не конкретный стиль, а скорее смешение всевозможных направлений, которые сплетаются в уникальном стиле, рождаемом индивидуальным чувством вкуса хореографа, и основанный на игре и единении контрастов. В нем нет никаких конкретных правил и ограничений. Совмещение несовместимого делает этот танец загадочным и тем более привлекательным. Несмотря на то, что в этот стиль танца состоит из элементов, заимствованных из других танцевальных 38 направлений, у него всё же есть своё собственное лицо. Jazzfunk отличает постановка корпуса: открытая, как в классическом танце. С такой осанкой исполняются и волны, и движения изоляции.

Список литературы

Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2000 год. 2. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К. Барышникова. - М.: АйрисПресс : Рольф, 1999. – 262с. 3. Бахто С.Е. (составитель). Ритмика и танец. Программа для отделений общеэстетического образования и хореографических отделений школ искусств. Метод. Пособие. М, 1980. 4. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2001г. 5. Березина, В. А. Дополнительное образование детей России / В. А. Березин; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Москва: Диалог культур, 2007. - 511, с. 6. Бондаренко Л. Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях» Учебное пособие. Киев. 1985. 7. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002. 8. Давыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания танцев/ Давыдов В.Ю., Коваленко

Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г. 9. Ерохина, О. В. Школа танцев для детей : [Фольклор, классика, модерн] 10. Ерохина О.В. - Ростов н/Д. : Феникс, 2003. - 223 с. :

Интернет-ресурсы

1. <http://dancedb.ru/electro/education/article/84/> 2. http://school.balanceclub.ru/rus/index/modern/2_step 3. http://steptodance.ru/video/training/?SECTION_ID=54203 4. <http://www.streetlife.ru/>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ОСНОВНАЯ ШКОЛА № 104 ВОРОШИЛОВСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА", Лымарь Елена Владимировна, директор

09.10.25 10:57
(MSK)

Сертификат 217CA555269BEE4DA53418ADC217FE3B