МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет по образованию Санкт- Петербурга

Администрация Калининского района Санкт - Петербурга
ГБОУ Гимназия № 63

РАССМОТРЕНО МС ГБОУ Гимназии №63 Председатель _____/В.С. Сладкова / Протокол м/с №8 от «11» июня 2026 г.	СОГЛАСОВАНО Педагогический совет ГБОУ Гимназии №63 Протокол № 14 от «31» августа 2026г.	УТВЕРЖДЕНО Директор ГБОУ Гимназии №63 Калининского района Туманова Ольга Геннадьевна Подписано цифровой подписью: Туманова Ольга Геннадьевна Дата: 2026.09.07 12:39:34 +03'00' О.Г. Туманова Приказ №153 от «31» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 10649497)

"Гармония хореографии",

для обучающихся 8 классов

Санкт-Петербург, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

Место курса в учебном плане внеурочной деятельности:

1 час в неделю, всего 17 часов (полугодие).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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: Monestary, 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-man, 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
курса внеурочной деятельности "Гармония хореографии"
8 класс
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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Ритмика. Элементы музыкальной грамоты	1
2	Основные техники танца в стиле хип-хоп	2
3	Базовые элементы Old school и New school	2
4	Фиксация в руках, расслабление и напряжение мышц тела	1
5	Постановочная работа	5
6	Репетиционная работа	5
7	Итоговое занятие	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		**17**

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Ритмика. Элементы музыкальной грамоты	1
2	Развитие подвижности отдельных частей тела. Хип-хоп элементы, основанные на изоляции, вейвинге, груве.	1
3	Развитие чувства кача и фристайла в каждой части тела	1
4	Базовые элементы Old school и New school	1
5	Выполнение небольших комбинаций с использованием изученного материала	1
6	Определение характера музыки с помощью пластики тела	1
7	Особенности постановочной работы. Правила выполнения танцевальных движений.	1
8	Постановка, изучение танца	1
9	Отработка движений танца	1

10	Отработка движений танца	1
11	Отработка движений танца	1
12	Отработка рисунков танца.	1
13	Поэтапная «точечная» отработка танцевальных номеров	1
14	Работа над характером танца	1
15	Отработка движений танца	1
16	Работа над артистизмом и выразительностью исполнения	1
17	Итоговое занятие	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		17