

**муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детская школа искусств г.Сегежи»**

**Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № «1» от 28.08.2024года**

**УТВЕРЖДАЮ:
И.о.Директора МБОУ ДО «ДШИ г.Сегежи
_____С.Н.Разумеева**

Приказ от «29»августа 2024 года №56/3 «ОД»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ХОРЕОГРАФИЯ.ВЕЧЕРНЕЕ ОТДЕЛЕНИЕ.»**

(Возраст учащихся: от 11 лет.

Срок реализации программы от 1 до 4 лет)

**Составитель:
Преподаватель хореографического отделения Дмитриева Н.Н.**

**г. Сегежа
2024 год**

Содержание программы

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Содержание рабочей программы
4. Материально-технические условия

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Хореография. Вечернее отделение(направление «Хип-хоп»))»(далее программа) предназначена для учащихся МБОУ ДО «ДШИ г.Сегежи» (далее школа).

Хип-хоп танец – в широком понимании все, что танцуют под музыку хип-хоп. Разнообразие стилей и направлений музыки хип-хоп не позволяют выделить конкретно танец хип-хоп, правильнее будет называть «танец в стиле хип-хоп». Каждый новый стиль хип-хоп танца приобретает и заимствует черты родственных и приплюсовывает «удобную» хореография не родственных направлений. Мультитехничность и открытость хип-хопа для экспериментов и импровизации вызывает серьезную проблему классификации по стилям, техникам и направлениям.

Актуальность программы.

Подростковый возраст, возраст противоречий и стремления к гармонии, поиска себя и места в этом мире. Возраст, который подталкивает подростка далеко не к позитивным действиям, а зачастую ведущим к потере жизненно важных ориентиров. Важно, чтобы в этот непростой период у ребенка появилось достойное, интересное занятие и рядом был педагог, способный увлечь творчеством, приобщить его к коллективу, воспитать художественный вкус и привить интерес к современной танцевальной культуре «хип-хоп». Этот стиль впитал в себя уличную философию афроамериканцев, элементы фанка, попа, брейка, джаза. Хип-хоп – это символ современной молодежной культуры, который всегда будет оставаться актуальным.

Новизна данной программы заключается в том, что хип-хоп танцы становятся все более популярными. Постепенно хип-хоп культура приживается и в России, обретая новое воплощение. Уроки хип-хоп танцев пользуются большим спросом, танцоры со всей России участвуют во

всевозможных баттлах. Поэтому, танцевальный хип-хоп имеет в нашей стране серьезное будущее. Хип-хоп дает много возможностей для импровизации и самовыражения. Хип-хопперы всего мира отличаются пристрастием к брейк-дансу, граффити, спортивной просторной одежде и обуви. Это яркое поколение современной молодежи, которая свободно выражает свои эмоции с помощью уличных танцев.

Программа разработана на основе следующих директивных и нормативных документов:

1. Конституция РФ
2. Федеральный закон «Об образовании в РФ» № 273 – ФЗ от 29.12.2012
3. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 25.07.1998 г. №124-ФЗ
4. Государственная программа Российской Федерации «Развитие дополнительного образования детей до 2020 годы», утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации 22.11.2012 г., № 2148-р.
5. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".
7. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008.

Цель программы: Научить основам школы хип-хопа («Old School»), а также умению импровизировать.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение технически грамотному исполнению движений;
- формирование системы теоретических и практических знаний;
- обучение детей мыслить, слушать и слышать педагога, уметь исправлять неточности в исполнении;
- привитие детям любви к танцу и музыке, формирование их танцевальных способностей (музыкально-двигательные, художественно-творческие).

Развивающие:

- развитие у обучающихся музыкально-ритмических навыков;
- развитие танцевальной выразительности, координации движений, ориентировки в пространстве;
- физическое развитие подростков посредством танца;
- развитие сценической техники и актерского мастерства;
- развитие творческих способностей.

Воспитательные:

- активизация интереса воспитанников к «хип-хоп»-искусству;
- воспитание художественного вкуса;
- создание благоприятного психологического климата, формирование коллектива;
- воспитание уважения к результатам личного и коллективного труда;
- воспитание нравственных и волевых качеств.

Сроки освоения программы от 1 до 4 лет.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ХОРЕОГРАФИЯ. ВЕЧЕРНЕЕ ОТДЕЛЕНИЕ.»**

Содержание рабочей программы

Первый год обучения

Учебно-календарный план 1 года обучения

МЕСЯЦ	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ
Сентябрь	1. Введение, техника безопасности. 2. Разновидности стиля "Electro-boogie" 3. Разминочные упражнения на все группы мышц («Пружинки», «Колка дров», «Тугая резинка», «Поющие руки») 4. Развитие устойчивости и координации. 5. Основные движения Хип-Хопа	15
Октябрь	1. Разминочные упражнения на опорно- двигательный аппарат («Пружинки», «Колка дров», «Тугая резинка», «Поющие руки»), круговые вращения тела (голова, плечи, диафрагма, колени, кисти рук и т.д.). Растяжка («Ось», «Цветок», «Ролик») 2. Развитие пластичности в руках (элемент "волна из руки в руку"), разбор элемента по частям. 3. Развитие координации и устойчивости. 4. Элемент "волна в теле" теория. 5. Закрепление пройденного материала.	15
Ноябрь	1. Разминочные упражнения («Пружинки», «Колка дров», «Тугая резинка», «Поющие руки»), растяжка наклоны и круговые вращения туловищем. 2. Волна в теле, волна в руках соединение комбинация. 3. Фиксация в руках, расслабление и напряжение мышц. 4. Координация развитие устойчивости, динамика движения.	15
Декабрь	1. Разминка («Пружинки», «Колка дров», «Тугая резинка», «Поющие руки»). Упражнения на опорный двигательный аппарат. Развитие устойчивости 2. Скольжение назад, разбор по элементам. Закрепление, отработка. 3. Соединение волн в руках со скольжением назад, теория и практика. 4. Волна по точкам (фиксация) из руки в руку 5. Закрепление комбинации: Волна в руках, волна в теле.	15
Январь	1. Основные разминочные упражнения на все мышцы тела («Пружинки», «Колка дров», «Тугая резинка», «Поющие руки»). Наклоны туловища. Круговые вращения; голова, плечи, локти, кисти, диафрагма; бедра, колени. 2. Комбинация: волна в руках, в теле с перемещением в сторону, динамика движений. 3. Развитие устойчивости в ногах, координация 4. Повторение всего изученного материала.	15
Февраль	1. Растяжка, разминка («Пружинки», «Колка дров», «Тугая резинка», «Поющие руки») 2. Закрепление скольжений в стороны. 3. Волна сквозь тело, импровизация. 4. Постановочная комбинация в стиле Elektrik Boogie.	15
Март	1. Разминка упражнение на расслабление и напряжение мышц («Пружинки», «Колка дров», «Тугая резинка», «Поющие руки»).	16

	2. Разработка фиксации в руках. 3. Постановочная комбинация. 4. Закрепление.	
Апрель	1. Упражнения на пластику. Развитие устойчивости. 2. Постановочная комбинация.	15
Май	1. Разминка («Пружинки», «Колка дров», «Тугая резинка», «Поющие руки») 2. Повторение изученного материала за период обучения. 3. Подготовка к экзамену.	15
Итого		136

Общеразвивающие упражнения:

Музыкальное движение.

Характерная выразительность каждого движения зависит от того, как и в каком соотношении в нем используются приемы. Поэтому параллельно с изучаемым материалом одной темы дается материал и других тем, в которых приходится пользоваться тем или иным приемом движения. Так развивается умение детей естественно пользоваться приемами, работая над изменением характера движения.

Для того чтобы разучивать разнообразные виды движений нужно воспитывать у детей основные технические навыки:

Первый – умение начинать двигаться с началом музыки.

Второй – умение придавать движению нужную динамическую выразительность.

Третий – умение заканчивать движение точно с окончанием музыкального произведения (или его части) – технически связан со вторым: дети должны уменьшить (тормозить) устремленность своего движения при приближении заключения музыкальной мысли.

Приемы музыкально – двигательной выразительности

Дети овладевают тремя приемами движения – пружинным, маховым и плавным, дающим им в дальнейшем возможность сообщить движению характер и выразительность, свойственные разнообразным музыкально – двигательным образом.

Освоение пружинных движений.

Прием пружинного движения осваивается в движениях ног, рук и корпуса.

Дети должны научиться различать сильную и слабую фазу движения.

«Пружинки» - основное упражнение для ног. Развивает пружинное движение ног, как в коленном суставе, так и в ступне; усиливает и закрепляет эмоционально – двигательную реакцию на изменение силы звучания музыки.

Освоение маховых движений

Прием махового движения используется при работе над музыкой с широкой, ярко акцентированной мелодией, построенной на больших интервалах.

Имеет две фазы – слабую и сильную.

Для корпуса используется упражнение «Колка дров». Упражнение требует полного напряжения мышц.

Освоение плавных движений.

Используются упражнения «Тугая резинка» (плавное полуприседание), «Поющие руки» (плавное движение рук). Движения исполняются слитно, то есть между движением вверх и вниз или вперед и назад остановок не делается.

Приемы пластических движений

Дети выполняют специальное разогревающее позвоночник упражнение «Ролик». Знакомятся с такими понятиями и упражнениями, как: «Ось» (ось позвоночника – один конец уходит в небо, другой в землю), «Цветок» (образ распускающегося цветка – раскрытие и закрытие грудной клетки).

Основным приемом пластического движения является пластическая «волна» всем телом.

Успешность выполнения этого движения зависит от хорошо развитой координации движения и гибкости и упругости позвоночника. Эти свойства позвоночника развивались в специальных упражнениях, работа над которыми продолжается и на втором году обучения.

Исходное положение поза «зерна» (сидя на пятках, корпус опущен на бедра).

Медленно выпрямляем позвоночник («Ось»), начиная от копчика. Руки внизу, голова опущена. Далее раскрывается грудная клетка («Цветок»),

голова и руки поднимаются вверх (к небу). В момент полного раскрытия, нижняя часть позвоночника начинает медленно опускаться вниз (к земле), постепенно увлекая за собой верхнюю часть позвоночника. «Цветок» закрывается. Движение повторяется снова, создавая ощущение непрерывно движущегося волнообразного движения всем туловищем.

После освоения навыка пластической «волны» в положении сидя на пятках можно перейти к изучению в положении стоя. Используются положения ног в 1-й (естественной) позиции, угол между ступнями 45 градусов и ноги на ширине плеч, стопы параллельно, ноги в коленях согнуты и слегка пружинят. Движение пластическая «волна» становится подобием действия только при достаточной фантазии ребенка, после того, как освоена принципиальная схема. Музыка и верно направленное воображение помогает детям вызвать нужные ассоциации и побудить их целенаправленно выполнять движение. Прием пластической «волны» гармонично развивает пластику тела, способствует выработке выразительного жеста.

Танцевальные упражнения

Упражнения направлены на :

- Улучшение подвижности в суставах.
- Развитие гибкости.
- Развитие эластичности мышц и связок.
- Развитие подъема стопы, прыгучести.
- Развитие выворотности, шага вперед, в сторону, назад (шпагаты).
- Упражнение на развитие силы мышц спины и пресса.

Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса:

- Наклоны головы вперед, назад и стороны;
- повороты головы вправо и влево;
- круговые движения головой по полукругу и по целому кругу;
- вытягивание шеи вперед и в стороны;
- подъем и опускание плеч: вверх, вниз, вместе и поочередно;
- круговые движения плечами вперед и назад, двумя вместе и поочередно.

Упражнения для рук:

- Подъем и опускание вверх – вниз;
- Разведение в стороны;
- Сгибание рук в локтях;
- Круговые движения «мельница»;
- Круговые махи одной рукой и двумя вместе;
- Отведение согнутых в локтях рук в стороны.

Для кистей рук:

- Сгибание кистей вверх, вниз;
- Отведение вправо, влево;
- вращение кистей наружу, внутрь;

Упражнения для корпуса:

- Наклоны вперед, в стороны;
- Перегибы назад;
- Повороты корпуса;
- Круговые движения в поясе;
- Смещение корпуса от талии в стороны;
- Расслабление и напряжение мышц корпуса.
-

Упражнения для ног:

- Полуприседания;
- Подъем на полупальцы;
- Подъем согнутой в колене ноги;
- Разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперед, в сторону;
- То же с приседанием;
- Отведение ноги, выпады вперед и в стороны;
- Разворот согнутой в колене ноги.

Для ступней ног:

- Сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе;
- Отведение стопы наружу и внутрь;
- Круговые движения стопой.

Прыжки:

- На обеих ногах;
- На одной (по два, четыре, восемь на каждой);
- Прыжок с просветом;
- перескоки с одной ноги на другую с отведением работающей ноги на носок или пятку вперед и в стороны;
- подскоки;
- Прыжки на месте :с поворотами в разные стороны ,на одной и двух ногах;
- легкий бег.

Развитие опорно-двигательного аппарата, координации и устойчивости

Упражнения на гибкость, растяжка (левый, правый шпагат) и формирование правильной осанки.

Учебно-календарный план 2 года обучения

МЕСЯЦ	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ
Сентябрь	Введение, техника безопасности. Разновидности стиля "Electro-boogie", стиль "waveing" (волны в кистях и руках), теория и практика. Разминочные упражнения на все группы мышц. Развитие устойчивости и координации. Основы базовые движения Хип-Хопа	15
Октябрь	Разминочные упражнения на опорно- двигательный аппарат («Пружинки», «Колка дров», «Тугая резинка», «Поющие руки»), круговые вращения тела (голова, плечи, диафрагма, колени, кисти рук и т.д.). Растяжка («Ось», «Цветок», «Ролик») Растяжка (правый, левый шпагат). Развитие пластичности в руках (элемент "волна из руки в руку "), разбор элемента по частям. Развитие координации и устойчивости. Элемент; "волна в теле" теория. Закрепление пройденного материала. Основы Хауса	15
Ноябрь	Разминочные упражнения аппарат («Пружинки», «Колка дров», «Тугая резинка», «Поющие руки»), растяжка наклон и круговые вращения туловищем. Волна в теле, волна в руках соединение комбинация. Фиксация в руках, расслабление и напряжение мышц. Координация развитие устойчивости, динамика движения. Скольжения (Glade) назад, закрепление пройденного материала.	15
Декабрь	Разминка. Упражнения на опорный двигательный аппарат («Пружинки», «Колка дров», «Тугая резинка», «Поющие руки»). Развитие устойчивости Скольжение назад, разбор по элементам. Закрепление,	15

	отработка. Соединение волн в руках со скольжением назад, теория и практика. Волна по точкам (фиксация) из руки в руку Закрепление комбинации: Волна в руках, волна в теле. Основы Хип Хопа.	
Январь	Основные разминочные упражнения на все мышцы тела. Наклоны туловища. Круговые вращения; голова, плечи, локти, кисти, диафрагма; бедра, колени. Комбинация: волна в руках, в теле с перемещением в сторону, динамика движений. Скольжение (glide) в стороны, основные положения ног. Разбор скольжения по элементам: Повторение всего изученного материала. Хаус. Базовые элементы	15
Февраль	Растяжка, разминка аппарат («Пружинки», «Колка дров», «Тугая резинка», «Поющие руки») Закрепление скольжений в стороны. Волна сквозь тело, импровизация. Ознакомление со стилем Робот, основные положения рук, и ног. Фиксация в руках, расслабление и напряжение мышц. Индивидуальная работа. Постановочная комбинация в стиле Elektrik Boogie.	15
Март	Разминка упражнение на расслабление и напряжение мышц. Разработка фиксации в руках. Волна из руки в руку с фиксацией. Пластика в руках, развитие пластичности. Постановочная комбинация. Закрепление.	16
Апрель	Ознакомление со стилем «King-tat». Упражнения на пластику. Развитие устойчивости. Постановочная комбинация стиля «Wave». индивидуальная работа. Подготовка к Отчетному концерту	15
Май	Разминка. Повторение изученного материала за период обучения. Подготовка к экзамену.	15
Итого		136

Содержание программы второго года обучения

Во второй год обучения учащиеся учатся соединять изученные в течение первого года обучения движения и составлять из них комбинации.

Общеразвивающие упражнения:

Приемы музыкально – двигательной выразительности

Дети овладевают тремя приемами движения – пружинным, маховым и плавным, дающим им в дальнейшем возможность сообщить движению характер и выразительность, свойственные разнообразным музыкально – двигательным образом.

Освоение пружинных движений.

Прием пружинного движения осваивается в движениях ног, рук и корпуса.

Дети должны научиться различать сильную и слабую фазу движения.

«Пружинки» - основное упражнение для ног. Развивает пружинное движение ног, как в коленном суставе, так и в ступне; усиливает и закрепляет эмоционально – двигательную реакцию на изменение силы звучания музыки.

Освоение маховых движений

Используются упражнения «Тугая резинка» (плавное полуприседание), «Поющие руки» (плавное движение рук). Движения выполняются слитно, то есть между движением вверх и вниз или вперед и назад остановок не делается.

Прием махового движения используется при работе над музыкой с широкой, ярко акцентированной мелодией, построенной на больших интервалах.

Имеет две фазы – слабую и сильную.

Для корпуса используется упражнение «Колка дров». Упражнение требует полного напряжения мышц.

Освоение плавных движений

Приемы пластических движений

Дети выполняют специальное разогревающее позвоночник упражнение «Ролик». Знакомятся с такими понятиями и упражнениями, как: «Ось» (ось позвоночника – один конец уходит в небо, другой в землю), «Цветок» (образ распускающегося цветка – раскрытие и закрытие грудной клетки).

Основным приемом пластического движения является пластическая «волна» всем телом.

После изучения тем этого раздела 1 – го года обучения, дети приобретают навык пластической «волны». Успешность выполнения этого движения зависит от хорошо развитой координации движения и гибкости и упругости позвоночника. Эти свойства позвоночника развивались в специальных упражнениях, работа над которыми продолжается и на втором году обучения.

Исходное положение поза «зерна» (сидя на пятках, корпус опущен на бедра). Медленно выпрямляем позвоночник («Ось»), начиная от копчика. Руки внизу, голова опущена. Далее раскрывается грудная клетка («Цветок»), голова и руки поднимаются вверх (к небу). В момент полного раскрытия, нижняя часть позвоночника начинает медленно опускаться вниз (к земле), постепенно увлекая за собой верхнюю часть позвоночника. «Цветок» закрывается. Движение повторяется снова, создавая ощущение непрерывно движущегося волнообразного движения всем туловищем.

После освоения навыка пластической «волны» в положении сидя на пятках можно перейти к изучению в положении стоя. Используются положения ног в 1-й (естественной) позиции, угол между ступнями 45 градусов и ноги на ширине плеч, стопы параллельно, ноги в коленях согнуты и слегка пружинят. Движение пластическая «волна» становится подобием действия только при достаточной фантазии ребенка, после того, как освоена принципиальная схема. Музыка и верно направленное воображение помогает детям вызвать нужные ассоциации и побудить их целенаправленно выполнять движение. Прием пластической «волны» гармонично развивает пластику тела, способствует

Танцевальные упражнения

Упражнения направлены на :

- Улучшение подвижности в суставах.
- Развитие гибкости.
- Развитие эластичности мышц и связок.
- Развитие подъема стопы, прыгучести.
- Развитие выворотности, шага вперед, в сторону, назад (шпагаты).
- Упражнение на развитие силы мышц спины и пресса.

Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса:

- Наклоны головы вперед, назад и стороны;
- повороты головы вправо и влево;
- круговые движения головой по полукругу и по целому кругу;
- вытягивание шеи вперед и в стороны;
- подъем и опускание плеч: вверх, вниз, вместе и поочередно;

- круговые движения плечами вперед и назад, двумя вместе и поочередно.

Упражнения для рук:

- Подъем и опускание вверх – вниз;
- Разведение в стороны;
- Сгибание рук в локтях;
- Круговые движения «мельница»;
- Круговые махи одной рукой и двумя вместе;
- Отведение согнутых в локтях рук в стороны.

Для кистей рук:

- Сгибание кистей вверх, вниз;
- Отведение вправо, влево;
- вращение кистей наружу, внутрь;

Упражнения для корпуса:

- Наклоны вперед, в стороны;
- Перегибы назад;
- Повороты корпуса;
- Круговые движения в поясе;
- Смещение корпуса от талии в стороны;
- Расслабление и напряжение мышц корпуса.

Упражнения для ног:

- Полуприседания;
- Подъем на полупальцы;
- Подъем согнутой в колене ноги;
- Разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперед, в сторону;
- То же с приседанием;
- Отведение ноги, выпады вперед и в стороны;
- Разворот согнутой в колене ноги.

Для ступней ног:

- Сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе;
- Отведение стопы наружу и внутрь;
- Круговые движения стопой.

Прыжки:

- На обеих ногах;
- На одной (по два, четыре, восемь на каждой);
- Прыжок с просветом;

- перескоки с одной ноги на другую с отведением работающей ноги на носок или пятку вперед и в стороны;
- подскоки;
- Прыжки на месте :с поворотами в разные стороны ,на одной и двух ногах;
- легкий бег.

Развитие опорно-двигательного аппарата, координации и устойчивости

Упражнения на гибкость, растяжка (левый, правый шпагат) и формирование правильной осанки.

Учебно-календарный план 3 года обучения

МЕСЯЦ	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ
Сентябрь	1 Вводное занятие 2 Упражнения на развитие силовых качеств, выносливости. 3 «Old school»	15
Октябрь	1 Упражнения на развитие силовых качеств, выносливости. 2 «Old school»	15
Ноябрь	1 Упражнения на развитие силовых качеств, выносливости 2 «Groovin»	15
Декабрь	1 Упражнения на развитие силовых качеств, выносливости. 2 «House» 3 Подготовка к контрольному уроку	15
Январь	1 Упражнения на развитие силовых качеств, выносливости. 2 «Изоляция»	15
Февраль	1 Упражнения на развитие силовых качеств, выносливости 2 «Оппозиция»	15
Март	1 Упражнения на развитие силовых качеств, выносливости. 2 «Противодвижение» 3 Композиции хип-хоп	16
Апрель	1 Упражнения на развитие силовых качеств, выносливости. 2 «Old school», «Groovin», «House», «Изоляция», «Оппозиция» 3 Композиции хип-хоп	15
Май	1 Упражнения на развитие силовых качеств, выносливости. 2 «Old school», «Groovin», «House», «Изоляция», «Оппозиция» 3 Композиции хип-хоп 4 Подготовка к контрольному уроку	15
Итого		136

Содержание программы третьего года обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Теория – определение правил охраны труда и правил поведения на занятиях и в учреждении, рассказ об охране здоровья, противопожарной безопасности. Объяснение целей и задач в обучении танца хип-хоп, беседа с родителями и детьми о внешнем виде студийца: танцевальная форма, удобная обувь, причёска, необходимость держать дистанцию между обучающимися. Беседа об основных видах деятельности.

Практика – знакомство с учениками и их родителями, построение детей, движение в колоннах линиях, в парах, вокруг себя, хаотичное движение по классу. Исполнение не сложных танцевальных комбинаций. Танцевальные игры на внимательность.

Тема 2. Упражнения на развитие силовых качеств, выносливости.

Теория – объяснение необходимости тщательного разогрева всех мышц, связок, проработка суставов - подготовки тела танцора к дальнейшему освоению техники танца. Работа над постановкой корпуса, объяснять значение осанки и упражнения на выработку осанки – наклоны торса. Добавить повороты, ронд плечами. Важность правильности распределения центра тяжести с одной ноги на другую, меняя позы, добавлять наклоны, повороты.

Понятия: пауза, счёт, рисунок танца, направление движения. Рассказать о музыкальных ритмах, о счёте в танце. Во время игры отрабатывать паузы, счёт – 2/4, 3/4, 4/4, темп – медленно, быстро.

В танцевальных комбинациях отрабатывать рисунок танца – диагональ, круг, линии.

Объяснить важность выразительности исполнения танцевальных комбинаций. Показать, как одно и то же движение можно исполнить по-разному.

Техника прыжков - рассказать о различных видах прыжков – с ноги на ногу, с 2-х ног на 1, на 2 ноги, о прыжках на месте, с продвижением, в повороте.

Тема 3. Стил ь «Old school»

Теория – Олдскул - самый ранний жанр хип-хопа. Олдскул отличается от остальных направлений хип-хопа своим относительно упрощенным речитативом — большинство строк занимают примерно одинаковое время, а речевые ритмы редко изменяют направление по ходу битов композиции. Модуляция (понижение голоса) обычно точно попадает на бит, а когда такого не случается, звук возвращается в изначальную палитру для быстрого консонанса (согласования). В основе минуса лежали композиции, заимствованные из фанка или диско, хотя некоторые треки были разбавлены синтезаторным сопровождением. Основной акцент делался не на тексты песен а просто на «старые добрые времена»; единственным исключением из этого правила были Grandmaster Flash и его команда , чьи треки носили остросоциальную направленность.

Практика – проучивание и отработка движений стиля «Old school».

Соединение движений в единую композицию.

Тема 4. Стил ь «Groovin»

Теория – ритмическое ощущение в музыке («качели»), создаваемое игрой музыкантов-барабанщиков, гитаристов и клавишников. В популярной музыке грув рассматривается в жанрах сальса, фанк, рок, фьюжн и соул. Слово часто используется при описании музыки, при которой хочется двигаться, танцевать — «грувить». Так же, как термин «свинг», термин «грув» используется, чтобы описать сплочённый ритм «ощущения» в джазовом контексте. В самом деле, некоторые словари используют эти термины как синонимы. «Груuvi — музыка, которая действительно качает»

Практика – проучивание и отработка движений стиля «Groovin». Соединение движений в единую композицию.

Тема 5. Стил ь «House»

Теория – Этот танец привлекает своим позитивом и несравнимым притоком адреналина, своей уникальной манерой и динамикой. Он особенно зависит от музыкальных пристрастий и умения понимать хаус-музыку. Подобно хип-

хопу, хаус - это эволюция топрока, первого танца западного побережья. Хаус произошел как взаимопроникновение множества стилевых элементов хип-хопа, брейкдэнса, рагги, латины, степа, чечетки. Современный хаус - это быстрые движения ног, напоминающие степ, чечетку и шаги латины, в сочетании с плавными, абсолютно расслабленными движениями корпусом и головой. Корпус всегда отстает от ног и в танце словно догоняет их. Также стиль определяет особый кач, легкость и особая «пружинка» в работе стоп, а также скорость исполнения движений, нагрузка от которых сравнима с аэробной. Последние европейские тенденции в хаусе связаны с использованием нижнего брейка, локинга, вэйвинга и вакинга.

Практика – проучивание и отработка движений стиля «House». Соединение движений в единую композицию.

Тема 6. Стил ь «Изоляция»

Теория – тело как бы состоит из отдельных частей-центров: это голова и шея, плечевой пояс, грудная клетка, пелвис (тазобедренная часть), руки и ноги. Поскольку руки и ноги состоят из отдельных сочленений: в руке - кисть, предплечье, в ноге - стопа и голеностоп, то эти части центров, которые называются ареалами, могут также изолироваться и выполнять движения.

Тема 7. Стил ь «Оппозиция»

Теория – движение, намеренно нарушающее прямую линию с целью противопоставления одной части тела другой; Тренировки проводятся в режиме средней или высокой интенсивности, оказывая положительное воздействие на сердечно-сосудистую систему. В процессе занятий прорабатываются крупные группы мышц, особенно в нижней части тела, корректируется осанка. Специфические танцевальные движения способствуют развитию пластичности и координационных способностей. Практика – проучивание и отработка движений стиля . Соединение движений в единую композицию.

Тема 8. Стил ь «Противодвижение»

Теория – (вариант оппозиции) - движение одной части тела навстречу другой. Тренировки проводятся в режиме средней или высокой интенсивности, оказывая положительное воздействие на сердечно-сосудистую систему. В процессе занятий прорабатываются крупные группы мышц, особенно в нижней части тела, корректируется осанка. Специфические танцевальные движения способствуют развитию пластичности и координационных способностей.

Практика – проучивание и отработка движений стиля . Соединение движений в единую композицию.

Тема 9. Композиции хип-хоп

Теория – Принципы составления комбинаций из изученных движений

Практика – показ пройденного материала за год в виде отчётного концерта, открытого урока для родителей и педагогов других коллективов, где дети могут проявить себя как настоящие артисты.

Учебно-календарный план 4 года обучения

МЕСЯЦ	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ
Сентябрь	1 Вводное занятие 2 Упражнения на развитие силовых качеств, выносливости. 3 «Old school»	15
Октябрь	1 Упражнения на развитие силовых качеств, выносливости. 2 «Old school»	15
Ноябрь	1 Упражнения на развитие силовых качеств, выносливости 2 «Groovin»	15
Декабрь	1 Упражнения на развитие силовых качеств, выносливости. 2 «House» 3 Подготовка к контрольному уроку	15
Январь	1 Упражнения на развитие силовых качеств, выносливости. 2 «Изоляция»	15
Февраль	1 Упражнения на развитие силовых качеств, выносливости 2 «Оппозиция»	15
Март	1 Упражнения на развитие силовых качеств, выносливости. 2 «Противодвижение» 3 Композиции хип-хоп	16

Апрель	1 Упражнения на развитие силовых качеств, выносливости. 2 «Old school», «Groovin», «House», «Изоляция», «Оппозиция» 3 Композиции хип-хоп	15
Май	1 Упражнения на развитие силовых качеств, выносливости. 2 «Old school», «Groovin», «House», «Изоляция», «Оппозиция» 3 Композиции хип-хоп 4 Подготовка к контрольному уроку	15
Итого		136

Содержание программы четвертого года обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Теория – определение правил охраны труда и правил поведения на занятиях и в учреждении, рассказ об охране здоровья, противопожарной безопасности. Объяснение целей и задач в обучении танца хип-хоп, беседа с родителями и детьми о внешнем виде студийца: танцевальная форма, удобная обувь, причёска, необходимость держать дистанцию между обучающимися. Беседа об основных видах деятельности.

Практика – знакомство с учениками и их родителями, построение детей, движение в колоннах линиях, в парах, вокруг себя, хаотичное движение по классу. Исполнение не сложных танцевальных комбинаций. Танцевальные игры на внимательность.

Тема 2. Упражнения на развитие силовых качеств, выносливости.

Теория – объяснение необходимости тщательного разогрева всех мышц, связок, проработка суставов - подготовки тела танцора к дальнейшему освоению техники танца. Работа над постановкой корпуса, объяснять значение осанки и упражнения на выработку осанки – наклоны торса. Добавить повороты, ронд плечами. Важность правильности распределения центра тяжести с одной ноги на другую, меняя позы, добавлять наклоны, повороты.

Понятия: пауза, счёт, рисунок танца, направление движения. Рассказать о музыкальных ритмах, о счёте в танце. Во время игры отрабатывать паузы, счёт – 2/4, 3/4, 4/4, темп – медленно, быстро.

В танцевальных комбинациях отрабатывать рисунок танца – диагональ, круг, линии.

Объяснить важность выразительности исполнения танцевальных комбинаций. Показать, как одно и то же движение можно исполнить по-разному.

Техника прыжков - рассказать о различных видах прыжков – с ноги на ногу, с 2-х ног на 1, на 2 ноги, о прыжках на месте, с продвижением, в повороте.

Тема 3. Стил «Old school»

Теория – Олдскул - самый ранний жанр хип-хопа. Олдскул отличается от остальных направлений хип-хопа своим относительно упрощенным речитативом — большинство строк занимают примерно одинаковое время, а речевые ритмы редко изменяют направление по ходу битов композиции.

Модуляция (понижение голоса) обычно точно попадает на бит, а когда такого не случается, звук возвращается в изначальную палитру для быстрого консонанса (согласования). В основе минуса лежали композиции, заимствованные из фанка или диско, хотя некоторые треки были разбавлены синтезаторным сопровождением. Основной акцент делался не на тексты песен а просто на «старые добрые времена»; единственным исключением из этого правила были Grandmaster Flash и его команда , чьи треки носили остросоциальную направленность.

Практика – проучивание и отработка движений стиля «Old school».

Соединение движений в единую композицию.

Тема 4. Стил «Groovin»

Теория – ритмическое ощущение в музыке («качели»), создаваемое игрой музыкантов-барабанщиков, гитаристов и клавишников. В популярной музыке грув рассматривается в жанрах сальса, фанк, рок, фьюжн и соул.

Слово часто используется при описании музыки, при которой хочется

двигаться, танцевать — «грувить». Так же, как термин «свинг», термин «грув» используется, чтобы описать сплочённый ритм «ощущения» в джазовом контексте. В самом деле, некоторые словари используют эти термины как синонимы. «Груuvi — музыка, которая действительно качает»
Практика – проучивание и отработка движений стиля «Groovin». Соединение движений в единую композицию.

Тема 5. Стил ь «House»

Теория – Этот танец привлекает своим позитивом и несравнимым притоком адреналина, своей уникальной манерой и динамикой. Он особенно зависит от музыкальных пристрастий и умения понимать хаус-музыку. Подобно хип-хопу, хаус - это эволюция топрока, первого танца западного побережья. Хаус произошел как взаимопроникновение множества стилевых элементов хип-хопа, брейкдэнса, рагги, латины, степа, чечетки. Современный хаус - это быстрые движения ног, напоминающие степ, чечетку и шаги латины, в сочетании с плавными, абсолютно расслабленными движениями корпусом и головой. Корпус всегда отстает от ног и в танце словно догоняет их. Также стиль определяет особый кач, легкость и особая «пружинка» в работе стоп, а также скорость исполнения движений, нагрузка от которых сравнима с аэробной. Последние европейские тенденции в хаусе связаны с использованием нижнего брейка, локинга, вэйвинга и вакинга.

Практика – проучивание и отработка движений стиля «House». Соединение движений в единую композицию.

Тема 6. Стил ь «Изоляция»

Теория – тело как бы состоит из отдельных частей-центров: это голова и шея, плечевой пояс, грудная клетка, пелвис (тазобедренная часть), руки и ноги. Поскольку руки и ноги состоят из отдельных сочленений: в руке - кисть, предплечье, в ноге - стопа и голеностоп, то эти части центров, которые называются ареалами, могут также изолироваться и выполнять движения.

Тема 7. Стил ь «Оппозиция»

Теория – движение, намеренно нарушающее прямую линию с целью противопоставления одной части тела другой; Тренировки проводятся в режиме средней или высокой интенсивности, оказывая положительное воздействие на сердечно-сосудистую систему. В процессе занятий прорабатываются крупные группы мышц, особенно в нижней части тела, корректируется осанка. Специфические танцевальные движения способствуют развитию пластичности и координационных способностей. Практика – проучивание и отработка движений стиля . Соединение движений в единую композицию.

Тема 8. Стил ь «Противодвижение»

Теория – (вариант оппозиции) - движение одной части тела навстречу другой. Тренировки проводятся в режиме средней или высокой интенсивности, оказывая положительное воздействие на сердечно-сосудистую систему. В процессе занятий прорабатываются крупные группы мышц, особенно в нижней части тела, корректируется осанка. Специфические танцевальные движения способствуют развитию пластичности и координационных способностей.

Практика – проучивание и отработка движений стиля . Соединение движений в единую композицию.

Тема 9. Композиции хип-хоп

Теория – Принципы составления комбинаций из изученных движений

Практика – показ пройденного материала за год в виде отчётного концерта, открытого урока для родителей и педагогов других коллективов, где дети могут проявить себя как настоящие артисты.

Планируемые результаты

- Знать основы хип-хопа («Old School»);
- Знать историю развития и терминологию хип-хоп танца;
- Уметь выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;

- Контролировать и координировать своё тело;
- Сопереживать и чувствовать музыку;
- Выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца;
- Импровизировать под любую заданную композицию.

Система и критерии оценок

Аттестация обучающихся проводится 2 раза в год: промежуточная в декабре и итоговая в мае месяце. Результаты фиксируются в экзаменационной ведомости и позволяют отслеживать степень усвоения знаний, умений и навыков каждого обучающегося. По итогам аттестации ставится зачет/не зачет.

Система оценок в рамках промежуточной и итоговой аттестации предполагает пятибальную шкалу в абсолютном значении:

«5» - отлично;

«4» - хорошо;

«3» - удовлетворительно;

«2» - неудовлетворительно.

Оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно и точно оценить выступление каждого учащегося.

При оценивании учащегося, осваивающего программу, следует учитывать:

- формирование устойчивого интереса к музыкальному искусству, к занятиям музыкой;
- наличие исполнительской культуры, развитие музыкального мышления;

- овладение практическими умениями и навыками в различных видах музыкально-исполнительской деятельности: сольном, ансамблевом исполнительстве, подборе аккомпанемента;

- степень продвижения учащегося, успешность личностных достижений.

Оценка «5» («отлично»): технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения;

Оценка «4» («хорошо»): грамотное исполнение с небольшими недочётами (техническими, метrorитмическими, интонационными, художественными);

Оценка «3» («удовлетворительно»): исполнение с существенными недочётами, а именно недоученный текст, малохудожественная игра, слабая техническая подготовка;

Оценка «2» («неудовлетворительно»): комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных домашних занятий, плохой посещаемостью аудиторных занятий.

«Зачёт» (без оценки) отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Материально-технические условия

Реализация программы должна обеспечиваться учебно-методической документацией (учебниками, учебно-методическими изданиями, конспектами лекций, аудио и видео материалами) по всем учебным предметам. Внеаудиторная (домашняя) работа также сопровождается методическим обеспечением и обоснованием времени, затрачиваемого на ее выполнение.

Внеаудиторная работа может быть использована на выполнение домашнего задания, просмотры видеоматериалов, посещение учреждений

культуры (театров, филармоний, концертных залов, музеев и др.), участие в творческих мероприятиях, проводимых образовательной организацией.

Выполнение домашнего задания должно контролироваться преподавателем. Реализация программы должна обеспечиваться доступом каждого к библиотечным фондам и фондам фонотеки, аудио и видеозаписей, формируемым в соответствии с перечнем учебных предметов учебного плана.

Во время самостоятельной работы обучающие могут быть обеспечены доступом к сети Интернет.

Библиотечный фонд образовательной организации должен быть укомплектован печатными или электронными изданиями основной и дополнительной учебной и учебно-методической литературы по всем учебным предметам. Библиотечный фонд помимо учебной литературы должен включать официальные, справочно-библиографические и периодические издания в расчете 2 экземпляра на каждые 100 учащихся.

Образовательная организация может предоставлять возможность оперативного обмена информацией с отечественными образовательными организациями, учреждениями и организациями культуры, а также доступ к современным профессиональным базам данных и информационным ресурсам сети Интернет.

Материально-технические условия образовательной организации должны обеспечивать возможность достижения результатов, предусмотренных программой, разработанной образовательной организацией.

Материально-техническая база образовательной организации должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. Образовательная организация должна соблюдать своевременные сроки текущего и капитального ремонта.

Минимально необходимый для реализации программы перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения должен соответствовать профилю программы. При этом в образовательной организации необходимо наличие:

- концертного зала со специальным оборудованием согласно профильной направленности образовательной программы;
- библиотеки;
- помещений для работы со специализированными материалами (фонотеки, видеотеки, фильмотеки);
- учебных аудиторий для групповых, мелкогрупповых и индивидуальных занятий со специальным учебным оборудованием (столами, стульями, шкафами, стеллажами, музыкальными инструментами, звуковой и видеоаппаратурой и др.).

Учебные аудитории должны иметь звукоизоляцию и быть оформлены наглядными пособиями. Учебные аудитории для индивидуальных занятий должны иметь площадь не менее 6 кв.м.

В образовательном учреждении должны быть созданы условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта музыкальных инструментов и учебного оборудования.

Методическое обеспечение программы

- балетные залы площадью не менее 40 кв.м (на 12-14 обучающихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие);
- балетные станки (палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль трех стен;
- зеркала размером 7м x 2м на одной стене;
- наличие музыкального инструмента (рояля/фортепиано, баяна) в балетном классе;
- учебные аудитории для групповых, мелкогрупповых и индивидуальных занятий;
- помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, просмотровый видеозал);
- костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;
- раздевалки для обучающихся и преподавателей.

Список используемой литературы:

1. Интервью с Артуром Игнатовым (использовались электронные данные с интернет сайтов)
2. Гимнастика в хореографической школе. Левин М.В. М., 1973.
3. Общие развивающие и специальные упражнения. Колтановский А.П., М., 1973.
4. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. Двинеика К.В., М., 1985.
5. Гимнастика в хореографической школе. М.В. Левин М 2001 г.
6. Журнал «Физическая культура в школе» (1995-2001 г.г.)
7. Дойч Д. Психология музыки. Нью-Йорк, 1982.
8. Коллиер Д. Становление джаза. – М., 1984.
9. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. – Л., 1968.
10. Мейнелъ К., Шнабель Г. Учение о движении – спортивная моторика. Берлин, 2001.
11. Мехлинг Г., Эффенберг А. Перспективы аудиомоторики / Практически ориентированное учение о движении, как прикладная спортивная моторика. Лейпцигские спортивно-научные статьи, № 5, 1999.
12. Никитин В. Модерн-джаз танец: начало обучения. – М., 2000.
13. Таут Г., Райтбун Н., Миллер Р. Музыка в сравнении с метрономом в ритмической двигательной задаче. Университет штата Колорадо, № 5, 1995
14. Хекельман А., Блазер П. Методы квантитативного анализа связки музыки и движения / Теории двигательного движения человека и их применение на практике. Спортивная кинетика, Т. 98, 1997.
15. Хохмут Г. Биомеханика спортивных движений. Берлин, 1982.
16. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. – М., 1985.