

КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №30 г. Челябинска им.Н.А.Худякова»

Принята на заседании методического совета
МАОУ «СОШ №30 г. Челябинска»
от «27» августа 2021 г.
Протокол №1

Утверждаю:
Директор МАОУ «СОШ №30 г. Челябинска»

Е.В. Шадрина
«27» августа 2021 г.

Согласовано:
Заместитель директора по ВР



Е.В. Тимиргазеева
«27» августа 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Современная хореография »
срок реализации программы: 2 года
(возраст учащихся: 7-14 лет)

Автор-составитель:
Саблина Ирина Ивановна
педагог дополнительного образования

Челябинск 2021

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

Название программы	«Современная хореография»
Автор-составитель программы	Саблина Ирина Ивановна
Уровень программы	Дополнительная общеобразовательная программа
Подуровень программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Тип программы	Авторская
Образовательная область	Профильная (хореография)
Направленность программы	Художественная
Способ освоения содержания образования	Творческий, репродуктивный, эвристически.
Уровень освоения содержания образования	Общекультурный
Возрастной уровень реализации программы	7-14 лет
Форма реализации программы	Групповая
Продолжительность реализации программы	двухгодичная

Содержание программы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1.1. Направленность программы
- 1.2. Актуальность дополнительной общеобразовательной программы
- 1.3. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы
- 1.4. Организация образовательного процесса
- 1.5. Технологии, методы, формы, средства обучения
- 1.6. Предполагаемые результаты по годам обучения

2. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

- 2.1 Учебно-тематический план 1-го года
- 2.2 Учебно-тематический план 2-го года

3. СОДЕРЖАНИЕ

- 3.1 Содержание программы 1-го года обучения
- 3.2 Содержание программы 2-го года обучения

4.1 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность программы

Художественно – эстетическая направленность дополнительной общеобразовательной программы «Современная хореография», позволяет развивать и воспитывать в человеке творческую личность. Развитие у детей природных задатков к творчеству позволит им в дальнейшем реализоваться в различных видах художественно-творческой деятельности.

При составлении данной программы были использованы следующие законы и документы:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012г № 273-ФЗ);
- Концепцией развития дополнительного образования детей (от 04. 09. 2014 г. № 1726-р);
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами 2.4.4. 3172-14.(от 04.07.2014г. № 41) +новый СанПин;
- Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 09.11.2018г. № 196);
- Локальными документами, регламентирующими образовательную деятельность МАОУ «СОШ №30 г.Челябинска»

1.2. Актуальность дополнительной общеобразовательной программы

В современном обществе, где человек находится под воздействием медиа потока (телевидение, радио, печать, интернет), ему важно найти способ для самовыражения. И люди с интересом обращаются к современной хореографии. Дети школьного возраста ищут пути для самоутверждения, и все чаще выбирают современный танец. Возросший интерес к современной хореографии ставит перед нами необходимость изучения выразительных форм современных танцев. Программа нацелена на изучение основ ХИП-ХОПа. Характерная черта хип-хоп культуры заимствование, и вслед эволюции музыки шли эксперименты и в области хореографии. Каждый новый стиль хип-хоп танца становится всё более эклектичным, приобретая и заимствуя черты родственных и приплюсовывая "удобную" хореографию не родственных направлений.

Хип-хоп танец понятен и узнаваем во всем мире, он позволяет людям, живущим в разных городах и странах легко понимать друг друга, а значит находиться на одной «культурной волне». Овладевая искусством современного танца, воспитанник получает возможность гармоничного развития личности, с учетом его индивидуальных особенностей, а также, приобретает навык работы в коллективе. Все это приводит к получению таких ключевых компетенций, как социальная, коммуникативная, когнитивная и специальная. Данная программа основывается на гуманистической концепции образования, и реализуется через личностно-деятельностный подход, где личность формируется в деятельности и общении с другими людьми, и сама определяет характер этой деятельности.

1.3. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

формирование гармонично и всесторонне развитой личности, раскрытие ее индивидуальности, развитие творческой активности личности, ее духовного потенциала.

ЗАДАЧИ:

Развивающие:

- развитие двигательных способностей;

- развития творческих способностей учеников, духовное, нравственное и физическое самосовершенствование;
- развитие у учеников природных задатков, творческого потенциала.

Воспитывающие:

- воспитание волевых качеств личности ученика;
- приобщение учеников к здоровому образу жизни;
- формирование мотивации к деятельности;
- коллективные тренировки, а также участие в различной досуговой деятельности, все это сплачивает ребят и позволяет говорить о социальной адаптации личности ученика.
- приобщение воспитанников к межличностному общению (активное слушание, уважение друг к другу, принцип «один за всех, все за одного»).

Обучающие:

- расширение двигательного опыта посредством использования и освоения современных танцевальных направлений (хип-хоп, брейк данс);
- совершенствование исполнительского мастерства, чувства ритма, музыкального слуха, способности к импровизации.

1.4. Организация образовательного процесса

Программа предназначена для детей школьного возраста (с 7 до 14 лет). Программа предусматривает поэтапное изучение современных танцевальных направлений («от простого – к сложному»). Планируется изучить такие современные танцевальные направления, как: хип-хоп, электрик буги, top style, new style, r'n'b, b-boying.

Распределение учебного времени по годам обучения:

Год обучения	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 год обучения	2,15 часа	2 раза	4,5 часа	157,5 часа
2 год обучения	2,15 часа	2 раза	4,5 часа	157,5 часа

1.5. Технологии, методы, формы, средства обучения

При разработке программы учитывались следующие педагогические принципы:

- Принцип наглядности – предполагает показ упражнений, задания на подражание и имитацию движений;
- Принцип доступности – призван исключить физические и интеллектуальные перегрузки (от простого к сложному);
- Принцип систематичности – предполагает регулярность занятий, постепенное усложнение техники исполнения упражнений.

Во время учебного процесса предполагается использовать следующие формы и методы:

- Метод объяснительно-иллюстративный или наглядный (творческое взаимодействие педагога с учениками на основе примеров различных ситуаций);
- Репродуктивный метод (тренировка, репетиция, неоднократное повторение упражнения);
- Исследовательский метод (самостоятельный разбор материала обучающимися);
- Метод проблемной ситуации (ставится конкретная теоретическая задача, требующая для своего решения мобилизации всех личных знаний каждого участника);

- Метод мозгового штурма (совместные, танцевальные, актерские и режиссерские тренинги, обсуждение идей), результатом которого является постановка танцевальных композиций.
- Используются следующие формы занятий: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия.

ДИАГНОСТИКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ:

Диагностика осуществляется через «мониторинг результатов обучения учеников школы по образовательной программе» по критериям: теоретическая подготовка, практическая подготовка, общеучебные умения и навыки, учебно-организационные умения и навыки (таб. 1; 2)

Мониторинг личностного развития ученика в процессе освоения дополнительной образовательной программы, осуществляется по следующим критериям: организационно-волевые качества, ориентационные качества, поведенческие качества, личностные достижения воспитанника (таб. 3; 4)

Во время учебного процесса используются следующие виды контроля:

Вводный контроль: проверка гибкости, координации, чувства ритма.

Промежуточный контроль, на каждом занятии: проверка усвоения изученного материала, а также открытые уроки (два раза в полугодие); соревнования среди учеников творческого объединения («Танцевальный Джем»).

Итоговый контроль: защита творческих работ; участие в танцевальных фестивалях и конкурсах различных уровней.

1.6. Предполагаемые результаты по годам обучения

1-й год – подготовительная и начальная подготовка: формируется система теоретических знаний, развитие чувства ритма. Освоение «азбуки» хип-хоп, брейк танца: основные шаги, движения, простые упражнения.

Знать: историю возникновения хип-хоп и брейк танца; название основных танцевальных стилей; название основных движений, название музыкальных стилей; основы безопасности на занятиях; традиции танцевальной студии; атрибутику хип-хоп танца (одежда, обувь, аксессуары).

Уметь: отличать музыкальные и танцевальные стили (хип-хоп, брейк танца); выполнять под музыку основные шаги, движения, простые танцевальные комбинации; правильно ставить корпус; вести отсчёт тактов; держать равновесие; переключать внимание и чувство контроля с одних участков тела на другие.

2-й год - формирование и развитие мышечной силы корпуса и ног, пластики рук, изучение скоростно-силовых комбинаций, а также подготовка к выступлениям на концертах и праздниках (районного, городского уровня).

Знать: историю развития хип-хоп движения в России; основные термины акробатики; как выполняются упражнения на развитие гибкости, ловкости и координации; основные термины брейк данса; строение музыкального произведения (вступление, фразы, части),

Уметь: выполнять упражнения на развитие гибкости: комплексы упражнений на растягивание, сгибание и прогибание туловища с возрастающей амплитудой движения; упражнения на подвижность позвоночника; индивидуальные комплексы избирательного воздействия; упражнения на развитие ловкости: упражнения на усложненную координацию движений; равновесия на одной ноге с изменением заданной позы; основы акробатики: стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); «мост» из положения, лёжа на спине, «шпагаты» и складки; стойка на голове и руках (для менее подготовленных то же, согнув ноги); колесо (через две руки и через одну руку); соединения элементов акробатики с элементами брейк данса; упражнения на развитие быстроты: комбинации танцевальных и акробатических элементов с максимальной частотой движений; ускорения из разных положений; уметь двигаться в характере и темпе мелодии; соединять элементы акробатики с хип-хоп и

брейк танцем; уметь активно слушать; помогать своим товарищам в освоение хип-хоп и брейк танца; танцевать сложные (как по наполнению, так и по продолжительности) комбинации хип-хоп и брейк движений; создавать и поддерживать позитивное настроение на занятиях и выступлениях.

В связи с тем, что в современной хореографии возможны различные изменения и новшества, в программе допустимы незначительные изменения сопутствующие учебному процессу.

2. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ.

ГОДА ОБУЧЕНИЯ	ПРОДОЛЖИ- ТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЯ	ПЕРИОДИЧ- НОСТЬ В НЕДЕЛЮ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД
1-й год обучения	2,15 ч.	2 р.	4,5 часа	157,5 часа
2-й год обучения	2 ,15ч.	3 р.	4,5 часа	157,5 часа

2.1 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	ТЕМА	ТЕОРИЯ	ПРАК- ТИКА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО ЧАСОВ
1.	Вводное занятие: знакомство с историей возникновения хип-хоп танца; название музыкальных и танцевальных стилей; основы безопасности; атрибутика хип-хопа; танцевальные движения хип-хоп танца; вводный контроль.	1	1	2
2.	Музыкально-ритмический раздел			
2.1	«Прослушивание музыки»	-	4	4
2.2	«Ритмические упражнения»	2	8	10
3.	Физическая подготовка воспитанников			
3.1	«Упражнения на развитие гибкости»	2	21	23
3.2	«Упражнения на развитие ловкости и координации»	2	19	21
4.	Основы хип-хоп танца			
4.1	«Хип-Хоп / Hip-Hop old school» (стрит, скрэп)	2	22,5	24,5
4.2	«R'n'B» (основы «кача», фанк стилей)	2	21	23
5.	Основы брейк танца			
5.1	«Top rock» (верхний стиль брейка)	2	14	16

5.2	«Основы Foot work» (нижний стиль брейка)	2	14	16
6.	Итоговые/контрольные занятия	2	14	16
7.	«Просмотр видеоматериала»	2	-	2
Общее количество часов		19	138,5	157,5

ТАБЛИЦА КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ ИТОГОВЫХ ЗАНЯТИЙ

ИТОГОВЫЕ/КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	
	1 год обучения	2-й
Вводный контроль	2	1
Промежуточный контроль (2 открытых занятия в год; 2 раза в год – Танцевальный Джем -)	8	3
Итоговый контроль (отчетные концерты; участие в фестива- ле)	6	6
СУММА ЧАСОВ	16	10

2.2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	ТЕМА	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО ЧАСОВ
1.	Вводное занятие: знакомство с историей развития хип-хоп танца в России; название музыкальных и танцевальных стилей; основы безопасности; атрибутика хип-хопа; танцевальные движения хип-хоп танца; вводный контроль.	1	1	2
2.	Музыкально-ритмический раздел			
2.1	«Прослушивание музыки»	-	4	4
2.2	«Ритмические упражнения»	2	8	10
3.	Физическая подготовка воспитанников			
3.1	«Упражнения на развитие гибкости»	2	13	15
3.2	«Упражнения на развитие ловкости и координации»	2	13	15
3.3	«Основы акробатики»	1	9	10
4.	Хип-хоп танец – «LA style»			
4.1	«Фанк стайл и old school»	2	16,5	19,5
4.2	«Движения из стиля джаз-модерн»	2	8	10
4.3	«Ragga Jam»	2	12	14
5.	Брейк данс			
5.1	«Toprocking»	1	13	14
5.2	«Foot work»	1	13	14
5.3	«Основы power moves»	1	13	14
6.	Техники актерского мастерства	-	4	4
7.	Просмотр видеоматериала	2	-	2
8.	Итоговые/контрольные занятия	2	8	10
Общее количество часов		21	136,5	157,5

3. СОДЕРЖАНИЕ

3.1 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ (2 часа)

Цель: ориентировать воспитанников в системе предстоящих занятий, налаживание контакта между педагогом и детьми, выявление степени подготовленности детей.

На этом занятии воспитанники *знакомятся друг с другом*, а также с основными *правилами на занятие*. Преподаватель рассказывает о танцевальном кружке, о видах и *стилях хип-хоп танца*, знакомит воспитанников с *историей хип-хоп движения*. После теории воспитанникам предлагается выполнить несколько *простых упражнений*, которые позволят педагогу определить физическую подготовленность детей к танцам.

Знакомство воспитанников друг с другом – игра «снежный ком» (приложение №1).

Знакомство с историей возникновения Хип-Хоп танца (приложение №2).

Хип-хоп танец, является частью молодежной субкультуры, для которой характерны своя музыка (также называемая **хип-хоп**, рэп), свой сленг, своя мода, танцевальные стили (брейк, фанк и др.), графическое искусство (граффити) и свой кинематограф. К началу 1990-х г. хип-хоп стал частью молодёжной культуры во многих странах мира.

В молодости ритм жизни быстрее, эмоций больше, поэтому все стремятся на танцы, на дискотеку. Тот, кто хочет научиться танцевать - это тот, кто хочет научиться выражать свои эмоции через движения, причем хип-хоп танцы помогают чувствовать ритм современной жизни.

Упражнения на выявление физической подготовки и чувства ритма.

На первое занятие подбираются упражнения: три – для верхних конечностей; два – для туловища; два – на нижние конечности; три – общего воздействия (например: круговые вращения, вращения по точкам и комбинированные; наклоны и элементы растяжки).

Затем переходим от статичного выполнения упражнений к ритмичному бегу, прыжкам, наклонам, махам, а также выполняем танцевальные шаги и движения. Все это выполняется под хип-хоп музыку, с целью проверить чувство ритма воспитанников.

По тому, как ребёнок двигается, передавая определённый набор танцевальных элементов, насколько выразительны его движения, определяю степень развития чувства ритма. Сам процесс движения под музыку приносит детям радость, положительно сказывается на психическом здоровье детей, помогает раскрепоститься, обрести уверенность в себе.

«Кто владеет ритмами, тот владеет миром» (афоризм)

2. МУЗЫКАЛЬНО РИТМИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель раздела: ориентировать воспитанников в музыкальных стилях; в ритмическом рисунке хип-хоп музыки; смогут предугадывать следующий удар ритма, для того чтобы самый устойчивый момент танца (баланс, пауза, вставание на ногу), пришелся точно на удар

«Прослушивание музыки» (4 часа)

Хип-хоп музыка - MC Hammer, Kriss Kross, Snap, Afrika Bambaattaa, Run DMC, Eminem, а также яркие представители российской хип-хоп сцены – Мальчишник, Лига-лайз, Баста, Noize MC.

Funk (фанк) – стоящее особняком музыкальное явление, родоначальником этого стиля является Джеймс Браун. Фанк-музыка породила множество различных – как клубных, так и уличных – танцевальных стилей, для исполнения которых в первую очередь

требуется не отменная физическая форма, а артистизм, пластичность и умение акцентировать в движениях мельчайшие нюансы музыки.

R'n'B - это авангард музыкальной и танцевальной моды. Его отцами по праву являются Мадди Уотерс, Би Би Кинг, Бадди Гай и Джон Ли Хукер. Этот танец позволяет двигаться под любую современную музыку, он умело вписался в разнообразие темпов и ритмов современной музыки. Слушаем ярких представителей современного r'n'b: Beyonce, Jennifer Lopez, Ciara, Usher, Justin Timberlake, Mariah Carey и другие лучшие исполнители музыкальных телеканалов, в том числе и российской хип-хоп сцены - Бандерос, Бьянка, Серега, Тимати.

Break beat / big beat – электронная танцевальная музыка, отличается ломанным ритмом и соединением нескольких танцевальных композиций (DJ-й сет). Например: Prodigy, Music Instructor, Дельфин, DJ fatboyslim, Chemical Brothers.

Прослушивая музыкальные композиции, воспитанники, отмечают особенности музыкального стиля, вспоминают музыкальные клипы, аналогичных стилей, которые они видели по телевидению.

Так как все занятия проходят под музыкальное сопровождение, воспитанники будут выполнять танцевальные комбинации под музыку и пытаться понять и передать выразительность музыки через пластику тела.

«Ритмические упражнения» (10 часов)

Ритмическая гимнастика — традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, основанный на подчинении двигательных действий задающему ритм и темп музыкальному сопровождению. Ритмическая гимнастика представляет собой систему гимнастических упражнений, включающую упражнения общеразвивающего характера, циклические движения (ходьбу, бег, подскоки и прыжки, танцевальные элементы), выполняемые в заданном темпе и ритме.

Вот некоторые самые простые и эффективные упражнения ритмической гимнастики:

Приседания: Поставьте ноги в положение шире плеч и присядьте как можно ниже. При этом руки должны оставаться параллельно полу (т.е. должны быть вытянуты вперед). Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение. Другие типы приседаний: приседания с поднятой и вытянутой вперед ногой. Руки при этом должны быть вытянуты вперед. Это упражнение для укрепления мышц ягодиц и ног.

Поднимание туловища в сед из положения лежа: Лягте на спину, согнув ноги в коленях. Положите руки под голову и поддерживайте голову руками, медленно поднимая верхнюю часть туловища. Это упражнение на укрепление брюшных мышц.

Вращение рук («мельница»): Встаньте прямо и вытяните руки вперед горизонтально. Сделайте несколько круговых движений руками - вначале вперед, а затем назад.

Вращение коленных суставов: Поставьте ступни вместе, руки положите на колени. Медленно начните вращение коленных суставов по часовой стрелке и в обратном направлении. Продолжительное вращение в одном направлении - 1 минута.

Вращение бедрами: Встаньте прямо, поставьте ноги на ширине плеч, положите руки на бедра. Медленно начните вращать бедрами по часовой стрелке и в обратном направлении. Продолжительное вращение в одном направлении - 1 минута.

Прыжки на месте с переменой положения рук и ног: Встаньте прямо, поставьте ноги как можно ближе; подпрыгните, во время прыжка, максимально расширяя ноги. Старайтесь при этом хлопать в ладоши над головой. Приземляйтесь в исходное положение.

В начале тренировок повторяйте каждое упражнение не менее пяти раз, постепенно увеличивая количество повторений по мере того, как вы привыкаете к программе занятий. Занятия всегда следует начинать с основных упражнений. Даже когда вы постепенно добавляете новые и более сложные упражнения, начинать нужно непременно с основных упражнений, и только потом переходить к упражнениям повышенной сложности.

Выполняя гимнастические и танцевальные элементы под музыку (например: танцевальный шаг) мы решаем проблему ритмичности исполнения танца, которая состоит в том, что сначала ухо танцора слышит удар ритма и только после этого тело начинает двигаться. Поэтому, какова бы ни была скорость реакции танцора, он все равно будет опаздывать, хоть и на мельчайшую долю временного интервала. Тренировка восприятия и исполнения ритма заключается в том, чтобы научиться предугадывать следующий удар ритма, готовиться к движению до удара и совершать движения таким образом, чтобы самый устойчивый момент (баланс, пауза, вставание на ногу), пришелся точно на удар.

3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОСПИТАННИКОВ

Цель раздела: ориентировать воспитанников на развитие гибкости, ловкости и координации, именно тех качеств, которые необходимы танцору. Они смогут научиться быстро, менять направление движения и положение тела и плавно переходить от одного движения к другому, а также согласовывать движения различных частей тела.

3.1 Упражнения на развитие гибкости (23 часов)

Гибкостью называется способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений.

Интенсивно увеличивается гибкость у детей в возрасте от 6 до 11 лет, причем у мальчиков показатели гибкости ниже, чем у девочек. Однако при систематических занятиях можно добиться хороших результатов в развитии этого качества и в 12—15 лет. Различают пассивную и активную гибкость. Пассивная гибкость — способность достигать наибольшей амплитуды движений под воздействием внешних сил (при помощи партнера и т. п.). Гибкость активная — способность человека достигать необходимой амплитуды движений за счет напряжения соответствующих собственных мышц. Проявление гибкости зависит от эластичности связок и мышц, а также от температуры окружающей среды.

К упражнениям для развития гибкости можно приступить только после того, как все мышцы хорошо разогрелись. Чем теплее воздух в помещении или погода на улице, тем меньше затрачивается времени на разминку. Гибкость существенно снижается под влиянием утомления. Для развития гибкости используют маховые движения руками и ногами, рывковые движения руками, пружинистые приседания и наклоны назад, вперед, в стороны, упражнения с помощью партнера и с захватом (самопринудительно). Все эти упражнения выполняются в одиночку или с партнером. Перед выполнением упражнений на гибкость рекомендуется сделать несколько наклонов, приседаний и т. д. Размах движений надо увеличивать постепенно. При появлении болезненных ощущений в мышцах упражнение следует прекратить.

Примерный набор упражнений для развития гибкости выглядит так.

Для развития рук и плеч: 1. Руки сцепить перед грудью. Выпрямить руки вперед, влево, вправо, поворачивая ладони вперед. 2. Наклоны вперед, руки на спинке стула. Пружинистые покачивания, добиваясь максимального отведения рук. 3. В упоре лежа пружинистые сгибания ног, в результате чего руки отводятся назад.

Для мышц туловища: 1. В стойке ноги врозь наклон к правой ноге, коснуться руками правой пятки. То же к левой ноге. 2. Наклоны вперед, взяться руками за голени. Пружинистые наклоны вперед, помогая себе руками и стараясь головой коснуться ног. 3. Лежа на животе, держась руками за голени согнутых назад ног, пружинистые прогибания, оттягивая ноги назад.

Для мышц ног: 1. Стоя на левой, подтянуть руками согнутую правую ногу к груди. Затем ноги сменить. 2. Стоя на правой, согнуть левую ногу и подтянуть ее назад. Затем сменить ноги. 3. Махи вперед, назад и в сторону расслабленной правой, затем левой ногой. Каждое упражнение повторяется по 8—16 раз, а весь комплекс 2—3 раза с отдыхом до одной минуты.

Используемые виды растягивания на тренировках (1-й год обучения):

Динамическое растягивание - это медленное управляемое перемещение частей тела в максимально возможное положение.

Пассивное растягивание - это принятие необходимого растянутого положения и удержание его при помощи рук, партнера или оборудования.

Статическое растягивание происходит тогда, когда вы, приняв необходимое положение, расслабляетесь, а партнер медленно, плавно "дожимает" вас в более растянутое положение.

Растяжка определяет движения ваших суставов. То, как двигаются, например, ваши плечи, позвоночник и лодыжки, очень важно, потому что именно от этих зон в первую очередь зависит качество вашего танцевального движения. О растяжке перед танцами часто забывают или же делают ее быстро и неохотно. Это неправильно. Ей требуется уделять столько же времени, сколько требуется уделять времени любой важной части танцевального урока.

3.3 Упражнения на развитие ловкости и координации (21 часов)

Ловкостью называется способность быстро менять направление движения и положение тела и плавно переходить от одного движения к другому. Ловкость часто путают с координацией. Координация является составной частью ловкости, но настоящая ловкость - это нечто большее. Это своего рода физическая интеллектуальность. Ловкость - неотъемлемая характеристика людей, считающихся прирожденными танцорами. Значительно чаще это качество бывает присуще танцорам маленького или среднего роста, нежели очень высоким или массивным людям.

Ловкость представляет собой врожденное качество, которое до некоторой степени можно развить специальными упражнениями. Определить и конкретно назвать единственный источник ловкости практически невозможно. Ловкость - это некая зыбкая характеристика, которой трудно дать четкое объяснение, однако вы всегда и безошибочно можете определить, обладает ли ею тот или иной человек. Это та основа, вокруг которой формируются все остальные качества, необходимые настоящему танцору.

Для начинающих наиболее полезны прыжковые и беговые упражнения, направленные на развитие подвижности. Они оказывают на организм необходимую физическую нагрузку и развивают общую координацию.

Координация — умение согласовывать движения различных частей тела. Отдельные элементы движения соединяются в единое двигательное действие, которое производится экономно, ненапряженно, пластично, четко. Движения туловища, головы, рук и ног производятся в трех плоскостях по отношению к телу: лицевой, боковой, горизонтальной. Движения рук и ног по отношению друг к другу в пространстве могут быть: одноименными — движения совпадают по направлению (например, направо отводится правая рука и нога); разноименными — выполняются в разных направлениях (например, во время подскоков поднимаются правая рука и левая нога и наоборот). Движения, выполняемые руками или ногами, могут быть однонаправленными (например, обе руки подняты вверх), разнонаправленными (например, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону).

Так как освоение сложнокоординированных двигательных действий связано с напряжением внимания, следует первоначально создать у воспитанников представление об этом движении. Как известно, представление о каком-либо движении влечет за собой незначительное сокращение тех скелетных мышц, которые осуществляют это движение. Поэтому детям, прежде всего, дается показ в обычном темпе, затем дается подробное словесное объяснение с замедленной демонстрацией образца. После этого предлагается вместе с педагогом выполнить данное движение.

4. ОСНОВЫ ХИП-ХОП ТАНЦА

Цель раздела: ориентировать воспитанников в базовых танцевальных движениях хип-хоп танца, а также отработать пластику движений.

«Хип-Хоп / Hip-Hop old school» (стрит, скрэп) (24,5 часов)

Хип-хоп старой школы (old school) берет свое начало с Top rock – верхний стиль брейк танца - комбинирование разнообразных стилей танцев 70-х г., таких как jazz, rock-n-roll, сальса, акробатика, афроамериканские стили и составление из них танцевальных комбинаций, а в последствие рождение собственного стиля.

Hip-hop - является захватывающим, ярким, и красочным танцевальным стилем. По этой причине он стал очень популярен среди американской молодёжи, а затем и во всем мире. Сначала его танцевали на разложенных, на улице картонных коробках, которые превращали тротуар в сцену. Уличные танцоры смешали высший пилотаж танца с военными искусствами и танцем дискотеки, и каждый исполнитель отрабатывал свой собственный стиль. Музыка лилась из портативных стерео магнитофонов.

Для Хип-хоп танца характерны прыжки, приседания, размашистые движения рук, махи ногами, шаги («бегущий человек»). Выделяют под стили. Скреп - прыжки и размашистые движения руками. Стрит - шаги, приседания, прыжки, руки работают более разнообразно.

Pop Locking (Bump) /захват популярности – это стиль хип-хоп танца, круговые петлеобразные движения руками и ногами. Состоит из двух частей: связки рук (руки рисуют петли, ломаные движения руками согнутыми 90°); петлеобразные движения ногами, махи ногами, шаги.

King tut (в переводе с английского) - "королевское запястье", изначально представлял собой имитацию древнеегипетских рисунков, изображавших людей в различных позах. Характерным являлось то, что во всех движениях соблюдаются прямые углы между телом и руками, плечом и предплечьем, предплечьем и запястьем. Ладони ровные (либо "лодочкой"), пальцы вместе, ноги либо вместе, либо под определенными углами к корпусу. Однако нужно сразу сказать о технике исполнения - когда вы рисуете телом и руками различные сложные геометрические фигуры, вы можете фиксировать, и это будет основной техникой (как и в поппинге). Кинг-тат как стиль открывает огромное поле для фантазии, и великолепно смотрится как в сочетании с другими стилями, так и в отдельности.

Итак, в данном разделе мы будем изучать следующие танцевальные стили хип-хоп танца: Robot, Pop-Locking, King-Tut.

Музыкальное сопровождение курса: современная танцевальная музыка со скоростью звучания 100-120bpm.

R'n'B и Funk (23 часов)

R'n'B - современное клубное танцевальное направление, созданное на основе музыки ритм-н-блюз. Считается, что R'n'B оформился как самостоятельный стиль в 40-ых годах 20-го века в Америке, как облегчённо-танцевальная альтернатива обычному блюзу. С тех пор это направление хранит пальму первенства среди молодежных танцевальных стилей.

Современный R'n'B танец базируется на основе техник хип-хопа, фанка и джаза, и имеет собственное специфическое движение - так называемый SHAKE (кач, толчок). «Кач» – свободное ритмичное движение, сродни действию пружины, при этом изолированно сокращаются отдельные мышцы корпуса, в то время как остальные мышцы рас-

слаблены и производят впечатление развязности. С другой стороны лирические напевы музыки танцующие выражают волнообразными, вращательными движениями.

Фанк-музыка породила множество «фанковых» танцевальных стилей, для исполнения которых в первую очередь требуется не отменная физическая форма, а артистизм, пластичность и развитое чувство ритма, которое позволит танцору акцентировать в движениях мельчайшие нюансы музыки. Подобно хип-хопу, Фанк-стили составляют основу хореографии музыкальных видеоклипов, популярных во всем мире.

Popping - один из фанковых стилей, подразумевает ритмичное сокращение всех основных групп мышц тела под музыку, создающее эффект вздрагивания ("pop", "hit"). При этом вы свободно перемещаетесь по танцполу и тело ваше принимает в пространстве различные позы/положения. Вообще, процесс исполнения поппинга сводится к смене различных поз под ритм наряду с попсовой фиксацией: на (бум - бум - бум - бум) идет (фикс поза фикс поза фикс поза фикс). Основная музыка для поппинга - это фанк. Поппинг - самый распространенный фанковый стиль. Создателем его является Сэм Соломон (Sam Solomon, основатель группы The Electric Boogaloos).

Bopping. Наиболее короткое определение гласит, что боппинг - это танцующий робот. И само направление развилось из робота. Однако если сам по себе робот - стиль жесткий, медленный, с четкой изоляцией, то боппинг гораздо динамичнее. Сам Боппин Дре говорит, что тот, кто танцует боппинг, двигается так, как двигался бы андроид (машина внешне неотличимая от человека).

Waving (вэйвинг) - фанковый стиль, при исполнении которого танцор использует пластичные движения, имитируя движение по телу одной или нескольких волн. Под волной понимается движение, в ходе которого за счет последовательной работы мышц и суставов создается иллюзия перемещения «волны» из одной точки тела танцора в другую, причем точки эти могут находиться и в пространстве.

В ходе изучения данного раздела у воспитанников должно сложиться четкое понимание, что такое «кач», а также они должны освоить основные танцевальные элементы приведенных стилей хип-хоп танца.

5. ОСНОВЫ БРЕЙК ТАНЦА

Цель раздела: ориентировать воспитанников в сложной технике toprocking, в базовых движениях нижнего брейка.

«Top rock» (верхний стиль брейка) (16 часов)

Как мы уже знаем, первые следы хип-хоп танца можно найти в Бронксе семидесятых, в то же самое время появился и верхний брейк танец, который сейчас называют – top rock. Тогда афроамериканцы, пуэрториканцы и испанцы, которые там жили, занимались поиском новых способов самовыражения.

Top rock - объединяющий термин, так называют все «верхние» стили в брейк танце, в том числе и «Up rock». «Up-rock» рассказывает историю о танцоре и тех, кто его окружает. Тут принято насмехаться над противниками, дразнить их, но никогда не касаться тех, кто рядом. Во всем этом проявляется дух спортивного соперничества. «Up-rock» помогает танцору разогреться перед выполнением сложной комбинации «нижнего» брейк танца, но при этом это самостоятельный стиль танца, где есть большой набор движений, позволяющих танцору самовыразиться. Исполняя «Up-rock» на соревнованиях танцор имитирует техники капоэйра, бокса и уличного боя в качестве усиливающего действия. Внезапные телодвижения называют джерки (jerks), а жестикуляцию берны (burns).

«Up-rock» - сочетает в себе филигранные движения ног, навеянные африканскими танцами, четкой и классическим джазом, с толчками и вращениями. С техникой ног можно экспериментировать бесконечно, отмечая движениями четкость ритма трека, или создавать собственный ритмический рисунок.

Electric boogie (waving - пластика, wave through a body - волна сквозь тело, лунная походка - the floats or glides, moon walking) /человек-провод - наверное, самый зрелищный стиль верхнего брейка. В основном - это пластика: пускание волн по рукам и телу. Так же сюда входит такой элемент как глайд (скольжение) - различные варианты "лунных походов", имитация скольжения ног по полу, они могут сочетаться с волнами. Для исполнения этого танцевального стиля нужно развить гибкость.

«Основы Foot work» (нижний стиль брейка) (16 часов)

Foot work/стайл (downrock) – это танцевальный стиль в брейке, где из положения упор лёжа или сидя на «корточках», показываются хитроумные забегания ногами с периодическими замираниями в необычной позе, которая называется – freeze – фриз.

Основателями "Foot Work" являются Prince Ken Swift и Crazy Legz из прославленной команды Rock Steady Crew. Этот стиль дал толчок брейку и является первым, так как появился в конце 60-х годов и назывался - Good Foot.

Постепенно, набирая опыт, танцоры брейка придумывают свои связки, основываясь на базовых элементах footwork'a.

6. ИТОГОВЫЕ ЗАНЯТИЯ (16 часов)

Цель раздела: помочь воспитанникам преодолеть стеснительность (боязнь сцены) и приобрести навык участия в соревнованиях.

Вводный контроль: проверка гибкости, координации, чувства ритма.

Промежуточный контроль, на каждом занятии: проверка усвоения изученного материала, а также открытые уроки (два раза в полугодие); соревнования среди воспитанников творческого объединения - «Танцевальный Джем». Джем — перетанцовка, это такая традиция в хип-хоп культуре. На учебном занятии образуется круг учеников, в который по-очереди выходят танцоры и показывают друг другу свои танцевальные способности (разученные движения, танцевальные комбинации).

Итоговый контроль: защита творческих работ; участие в танцевальных фестивалях и конкурсах различных уровней.

7. ПРОСМОТР ВИДЕОМАТЕРИАЛОВ (2 часа)

Цель раздела: ориентировать воспитанников в выборе танцевальных примеров для подражания через видеоматериалы.

Сегодня, информация окружает человека со всех сторон, люди общаются лично, через различные виды СМИ, через новые технологии – Интернет, мобильный телефон. И это позитивно отражается на коммуникативной компетенции каждого, в том числе и преподавателя. Теперь, видеоматериалы доступны, и их необходимо использовать, так как можно показать воспитанникам лучшие примеры для подражания (соревнования по хип-хоп танцам, победителей этих соревнований). Просмотр танцевального видеоматериала позволит усилить развитие творческого мышления воспитанников.

3.2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ (2 часа)

Цель: ориентировать воспитанников в системе предстоящих занятий, налаживание контакта между педагогом и детьми, выявление степени подготовленности детей.

На этом занятии воспитанники *встречаются друг с другом*, а также вспоминают основные *правила на занятие*. Преподаватель рассказывает о танцевальном кружке, о *хип-хоп танце – LA style*, знакомит воспитанников с *историей хип-хоп движения в России*. После теории воспитанникам предлагается выполнить несколько *простых упражнений*, которые позволят педагогу определить физическую подготовленность детей к танцам.

Знакомство с историей развития Хип-Хоп танца в России (приложение №2).

Упражнения на выявление физической подготовки и чувства ритма.

Под музыку хип-хоп выполняем ритмичный бег, прыжки, наклоны, махи, а также выполняем танцевальные шаги и движения, с целью проверить чувство ритма воспитанников. Можем повторить изученные ранее комбинации хип-хоп танца.

По тому, как ребёнок двигается, передавая определённый набор танцевальных элементов, определяю какие группы мышц, у воспитанников заблокированы. Это позволит, в дальнейшем, снять ограничивающие убеждения воспитанника, тем самым изменив танец.

8. МУЗЫКАЛЬНО РИТМИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель раздела: ориентировать воспитанников в музыкальных стилях; в ритмическом рисунке хип-хоп музыки; развить способность предугадывать следующий удар ритма, для того чтобы самый устойчивый момент танца (баланс, пауза, вставание на ногу), пришелся точно на удар.

2.1 «Прослушивание музыки» (4 часа)

Выбор музыки зависит от того, для какого танца она предназначена. Музыка является сильнейшим средством эстетического воспитания, обладая огромной силой непосредственного эмоционального воздействия, она способствует повышению продуктивности в любой сфере деятельности человека.

Хип-хоп музыка - MC Hammer, Kriss Kross, Snap, Afrika Bambaattaa, Run DMC, Eminem, а также яркие представители российской хип-хоп сцены – Мальчишник, Лига-лайз, Баста, Noize MC.

Funk (фанк) – стоящее особняком музыкальное явление, родоначальником этого стиля является Джеймс Браун. Фанк-музыка породила множество различных – как клубных, так и уличных – танцевальных стилей, для исполнения которых в первую очередь требуется не отменная физическая форма, а артистизм, пластичность и умение акцентировать в движениях мельчайшие нюансы музыки.

R'n'B - это авангард музыкальной и танцевальной моды. Его отцами по праву являются Мадди Уотерс, Би Би Кинг, Бадди Гай и Джон Ли Хукер. Слушаем ярких представителей современного r'n'b: Beyonce, Jennifer Lopez, Ciara, Usher, Justin Timberlake, Mariah Carey и другие лучшие исполнители музыкальных телеканалов, в том числе и российской хип-хоп сцены - Бандерос, Бьянка, Серега, Тимати.

Break beat / big beat – электронная танцевальная музыка, отличается ломанным ритмом и соединением нескольких танцевальных композиций (DJ-й сет). Например: Prodigy, Music Instructor, Дельфин, DJ fatboyslim, Chemical Brothers.

Прослушивая музыкальные композиции, воспитанники, отмечают особенности музыкального стиля, вспоминают музыкальные клипы, аналогичных стилей, которые они видели по телевидению.

Так как все занятия проходят под музыкальное сопровождение, воспитанники будут выполнять танцевальные комбинации под музыку и пытаться понять и передать выразительность музыки через пластику тела.

2.2 «Ритмические упражнения» (10 часов)

Ритмическая гимнастика — традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, основанный на подчинении двигательных действий заданному ритму и темпу музыкальному сопровождению. Ритмическая гимнастика представляет собой систему гимнастических упражнений, включающую упражнения общеразвивающего характера, циклические движения (ходьбу, бег, подскоки и прыжки, танцевальные элементы), выполняемые в заданном темпе и ритме.

Выполняя гимнастические и танцевальные элементы под музыку (например: танцевальный шаг) мы решаем проблему ритмичности исполнения танца, которая состоит в том, что сначала ухо танцора слышит удар ритма и только после этого тело начинает двигаться. Поэтому, какова бы ни была скорость реакции танцора, он все равно будет опаздывать, хоть и на мельчайшую долю временного интервала. Тренировка восприятия и исполнения ритма заключается в том, чтобы научиться предугадывать следующий удар ритма, готовиться к движению до удара и совершать движения таким образом, чтобы самый устойчивый момент (баланс, пауза, вставание на ногу), пришелся точно на удар.

3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОСПИТАННИКОВ

Цель раздела: ориентировать воспитанников на развитие гибкости, ловкости и координации, именно тех качеств, которые необходимы танцору. Они смогут научиться быстро, менять направление движения и положение тела и плавно переходить от одного движения к другому, а также согласовывать движения различных частей тела.

3.1 Упражнения на развитие гибкости (15 часов)

Гибкостью называется способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений.

Интенсивно увеличивается гибкость у детей в возрасте от 6 до 11 лет, причем у мальчиков показатели гибкости ниже, чем у девочек. Однако при систематических занятиях можно добиться хороших результатов в развитии этого качества и в 12—15 лет. Различают пассивную и активную гибкость. Пассивная гибкость — способность достигать наибольшей амплитуды движений под воздействием внешних сил (при помощи партнера и т. п.). Гибкость активная — способность человека достигать необходимой амплитуды движений за счет напряжения соответствующих собственных мышц. Проявление гибкости зависит от эластичности связок и мышц, а также от температуры окружающей среды.

К упражнениям для развития гибкости можно приступить только после того, как все мышцы хорошо разогрелись. Чем теплее воздух в помещении или погода на улице, тем меньше затрачивается времени на разминку. Гибкость существенно снижается под влиянием утомления. Для развития гибкости используют маховые движения руками и ногами, рывковые движения руками, пружинистые приседания и наклоны назад, вперед, в стороны, упражнения с помощью партнера и с захватом (самопринудительно). Все эти упражнения выполняются в одиночку или с партнером. Перед выполнением упражнений на гибкость рекомендуется сделать несколько наклонов, приседаний и т. д. Размах движений надо увеличивать постепенно. При появлении болезненных ощущений в мышцах упражнение следует прекратить.

Используемые виды растягивания на тренировках (2-й год обучения):

Динамическое растягивание - это медленное управляемое перемещение частей тела в максимально возможное положение.

Пассивное растягивание - это принятие необходимого растянутого положения и удержание его при помощи рук, партнера или оборудования.

Статическое растягивание происходит тогда, когда вы, приняв необходимое положение, расслабляетесь, а партнер медленно, плавно "дожимает" вас в более растянутое положение.

Растяжка определяет движения ваших суставов. То, как двигаются, например, ваши плечи, позвоночник и лодыжки, очень важно, потому что именно от этих зон в первую очередь зависит качество вашего танцевального движения. О растяжке перед танцами часто забывают или же делают ее быстро и неохотно. Это неправильно. Ей требуется уделять столько же времени, сколько требуется уделять времени любой важной части танцевального урока.

3.2 Упражнения на развитие ловкости и координации (15 часов)

Ловкостью называется способность быстро менять направление движения и положение тела и плавно переходить от одного движения к другому. Ловкость часто путают с координацией. Координация является составной частью ловкости, но настоящая ловкость - это нечто большее. Это своего рода физическая интеллектуальность. Ловкость - неотъемлемая характеристика людей, считающихся прирожденными танцорами. Значительно чаще это качество бывает присуще танцорам маленького или среднего роста, нежели очень высоким или массивным людям.

Координация — умение согласовывать движения различных частей тела. Отдельные элементы движения соединяются в единое двигательное действие, которое производится экономно, ненапряженно, пластично, четко. Движения туловища, головы, рук и ног производятся в трех плоскостях по отношению к телу: лицевой, боковой, горизонтальной. Движения рук и ног по отношению друг к другу в пространстве могут быть: одноименными — движения совпадают по направлению (например, направо отводится правая рука и нога); разноименными — выполняются в разных направлениях (например, во время подскоков поднимаются правая рука и левая нога и наоборот). Движения, выполняемые руками или ногами, могут быть однонаправленными (например, обе руки подняты вверх), разнонаправленными (например, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону).

Так как освоение сложнокоординированных двигательных действий связано с напряжением внимания, следует первоначально создать у воспитанников представление об этом движении. Как известно, представление о каком-либо движении влечет за собой незначительное сокращение тех скелетных мышц, которые осуществляют это движение. Поэтому детям, прежде всего, дается показ в обычном темпе, затем дается подробное словесное объяснение с замедленной демонстрацией образца. После этого предлагается вместе с педагогом выполнить данное движение.

«Основы акробатики» (10 часов).

Акробатические упражнения весьма универсальны и доступны как средство групповых и индивидуальных занятий физической культурой в школе, дома и в учреждениях дополнительного образования. Акробатика позволяет поддерживать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей, связанных с выполнением прыжков, вращений, равновесий.

Пример акробатических упражнений: упоры (присев, лежа, согнувшись); седы (на пятках, углом); группировка, перекаты в группировке; кувырок вперед (назад); «мост» из положения лежа на спине; «шпагаты» и складки; начальное обучение акробатическим прыжкам; парная акробатика.

Цель раздела: ориентировать воспитанников в танцевальных движениях присущих хип-хоп танцу – LA style.

4.1 «Фанк стайл и old school» (19,5 часа)

Old school – это хип-хоп танец «старой школы». Для Хип-хоп танца характерны прыжки, приседания, размашистые движения рук, махи ногами, шаги («бегущий человек»).

Locking - сценический, силовой стиль синхронного танца, позволяющий отработать качество, выносливость. Представлено большое количество синхронных связок популярных движений и куража. Движения выполняются в полную силу и с высокой скоростью. В этом стиле представлено большое количество "широких" движений, махов, вращений.

King tut (в переводе с английского) - "королевское запястье", изначально представлял собой имитацию древнеегипетских рисунков, изображавших людей в различных позах. Характерным являлось то, что во всех движениях соблюдаются прямые углы между телом и руками, плечом и предплечьем, предплечьем и запястьем. Ладони ровные (либо "лодочкой"), пальцы вместе, ноги либо вместе, либо под определенными углами к корпусу.

Отработка «фанковых» танцевальных стилей, для исполнения которых требуется артистизм, пластичность и развитое чувство ритма, которое позволит танцору акцентировать в движениях мельчайшие нюансы музыки. Подобно хип-хопу, Фанк-стили составляют основу хореографии музыкальных видеоклипов, популярных во всем мире.

Popping - один из фанковых стилей, подразумевает ритмичное сокращение всех основных групп мышц тела под музыку, создающее эффект вздрагивания ("pop", "hit"). При этом вы свободно перемещаетесь по танцполу и тело ваше принимает в пространстве различные позы/положения.

Bopping. Наиболее короткое определение гласит, что боппинг - это танцующий робот. И само направление развилось из робота. Однако если сам по себе робот - стиль жесткий, медленный, с четкой изоляцией, то боппинг гораздо динамичнее. Сам Боппин Дре говорит, что тот, кто танцует боппинг, двигается так, как двигался бы андроид (машина внешне неотличимая от человека).

Waving (вэйвинг) - фанковый стиль, при исполнении которого танцор использует пластичные движения, имитируя движение по телу одной или нескольких волн. Под волной понимается движение, в ходе которого за счет последовательной работы мышц и суставов создается иллюзия перемещения «волны» из одной точки тела танцора в другую, причем точки эти могут находиться и в пространстве.

В ходе изучения данного раздела у воспитанников должно сложиться четкое понимание, что такое «кач», а также они должны освоить основные танцевальные элементы приведенных стилей хип-хоп танца.

4.2 «Движения из стиля джаз-модерн» (10 часов)

Стиль джаз берет начало с ритуальных танцев африканских народов, причем постепенно экспрессия и импровизация африканских ритмов смешались с элементами джазовой музыки, и сформировался американский джаз-танец. Джазовый танец, как американский городской социальный танец, неразрывно связан с джазовой музыкой и эволюционировал вместе с ней, вбирая элементы самых разных этнических и европейских танцев.

Ломанные движения тела, эффектные бросания на пол, немыслимые акробатические фигуры и даже какие-то оптические спецэффекты - танец полностью зависит от фантазии хореографа. В модерне вполне допустимо танцевать босиком, можно танцевать вообще без одежды, а порой даже без музыки. Модерн - это авангард балетного танцевального искусства, вечный поиск чего-то нового, этот стиль просто не может стоять на месте,

он постоянно видоизменяется, ставит рискованные эксперименты над классическим танцем. Термин "модерн" больше распространен в Америке. В Европе чаще используют слово "современный" (contemporary). Иногда танцем модерн называют несколько крупных школ танца, определивших развитие этого стиля, а все остальное - современным танцем.

Typ chaines (вращение). Pass couru (бег вперед, назад). Прыжки: sauté, echange, echappe battu, chagement de pied, chasse. Jete (прыжок с одной ноги на другую).

4.3 «Ragga Jam» (14 часов)

Ragga Jam - очень энергичный танец. Основной акцент в этом стиле сделан на тряску, движения бедрами и грудью. Пожалуй, нагрузка на этих занятиях одна из самых сильных. Raga развивает выносливость и пластичность.

Ragga-Jam разнообразен, но неприхотлив. Особенности его хореографии позволяют создавать интересные и доступные постановки уже после нескольких месяцев занятий. Танец легко модифицируется для исполнения как на двух квадратных метрах клубного танцпола, так и на большой сцене, и, несмотря на свою родственность ритмам рагга, прекрасно исполняется под любой хип-хоп.

Бум на этот энергичный стиль, основанный на ямайских, антильских ритмах и по характеру танцевания напоминающий hip hop, но с большими амплитудами, одолевает всю Европу. Сегодня рагга джем – это модный танец для людей, которые любят и ценят жизнь, здоровье, движение.

Воспитанники будут ориентированы в базовых движениях этого танцевального стиля. Комбинации движений raga могут быть использованы в танце, что усилит выразительность образов.

5 БРЕЙК ДАНС.

Цель раздела: ориентировать воспитанников в сложной технике toprocking (electric boogie), в базовых движениях нижнего брейка.

5.1 «Top rock» (верхний стиль брейка) (14 часов)

Как мы уже знаем, первые следы хип-хоп танца можно найти в Бронксе семидесятых, в то же самое время появился и верхний брейк танец, который сейчас называют – top rock. Тогда афроамериканцы, пуэрториканцы и испанцы, которые там жили, занимались поиском новых способов самовыражения.

Top rock - объединяющий термин, так называют все «верхние» стили в брейк танце, в том числе и «Up rock». «Up-rock» рассказывает историю о танцоре и тех, кто его окружает. В этом проявляется дух спортивного соперничества. «Up-rock» помогает танцору разогреться перед выполнением сложной комбинации «нижнего» брейк танца, но при этом это самостоятельный стиль танца, где есть большой набор движений, позволяющих танцору самовыразиться. Исполняя «Up-rock» на соревнованиях танцор имитирует техники капоэйра, бокса и уличного боя в качестве усиливающего действия. Внезапные телодвижения называют джерки (jerks), а жестикуляцию берны (burns).

«Up-rock» - сочетает в себе филигранные движения ног, навеянные африканскими танцами, четкой и классическим джазом, с толчками и вращениями. С техникой ног можно экспериментировать бесконечно, отмечая движениями четкость ритма трека, или создавать собственный ритмический рисунок.

Electric boogie (waving - пластика, wave through a body - волна сквозь тело, лунная походка - the floats or glides, moon walking) /человек-провод - наверное, самый зрелищный стиль верхнего брейка. В основном - это пластика: пускание волн по рукам и телу. Так же сюда входит такой элемент как глайд (скольжение) - различные варианты "лунных походов", имитация скольжения ног по полу, они могут сочетаться с волнами. Для исполнения этого танцевального стиля нужно развить гибкость.

5.2 «Foot work» (14 часов)

Foot work/стайл (downrock) – это танцевальный стиль в брейке, где из положения упор лёжа или сидя на «корточках», показываются хитроумные забегания ногами с периодическими замираниями в необычной позе, которая называется – freeze – фриз.

Основателями "Foot Work" являются Prince Ken Swift и Crazy Legz из прославленной команды Rock Steady Crew. Этот стиль дал толчок брейку и является первым, так как появился в конце 60-х годов и назывался - Good Foot.

Постепенно, набирая опыт, танцоры брейка придумывают свои связки, основываясь на базовых элементах footwork'a.

5.3 «Основы power moves» (14 часов)

Power moves - так называемые силовые движения - это движения, для выполнения которых требуется, как правило, хорошая физическая подготовка. Но даже если вы не обладаете достаточной физ. подготовкой, то все равно сможете выполнять их за счет техники. Волна.

Совсем "начальное" движение. В серьезном брейкинге почти не используется. Но с другой стороны - для новичка это движение может стать первой фишкой низа. Выполняется так: падаете вниз на руки. Сначала с землей соприкасаются руки, потом грудь, а потом ноги. Ходули.

Стоите на руках. Ноги как бы образуют крест с руками. То есть одна впереди вас, а другая сзади. Затем одновременно подпрыгиваете обеими руками и меняете положение ног (теперь та нога, что была сзади, будет впереди и наоборот).

Свип.

Техника сводится к одновременному маху рукой и ногой (если свип выполняется вправо - то правой). Фишка заключается в том, что эта нога всегда при свипе находится в воздухе. И после каждого оборота выполняется очередной мах ногой и рукой (в смысле переставляете руки). Главное в свипе - держать корпус ровно, чтобы таз был не около земли, а высоко, и не было прогиба.

Кручение на спине.

Садитесь на пол. Левая нога перед вами прямая. Правая согнута в колене. Теперь резко распрямляете правую ногу и несёте ее влево над левой ногой (которая лежит неподвижно). Несите ее настолько, насколько вам позволяет ваше тело. Получилось перекрестие: правая нога сверху слева, левая нога снизу справа. Обе прямые! Теперь тоже резко проносите левую под правой (которая не двигается). Образуется угол и хорошая скорость. Теперь, крутясь на спине, притяните ноги к себе и перекрестите их для еще большей скорости. Крутиться надо на лопатках. Во время кручения на спине можно подпрыгивать или подниматься на верхнюю часть лопаток, тогда резко увеличивается скорость.

Turtle (tabletop, "черепаха").

Татл (англ. Turtle - черепаха) - попробуйте упереться локтями в пресс и встать на руки. Если вы не очень хорошо физически развиты, то ничего у вас не получится. В принципе, так и должно быть. «Татл» - фишка сложная. Учитесь стоять на одной руке, а другой лишь немного поддерживая равновесие. Это проделывайте и с левой, и с правой рукой. Когда у вас начнет хорошо получаться, убирайте поддерживающую руку. Учитесь держать равновесие. А вот когда вы научитесь стоять на левой и на правой руке без поддержки второй руки, вот тогда вы и закрутите «татл». Только не забывайте про скорость. С ней и проще

делать, и круче смотрится. Тоже очень прикольно смотрится: бегать вперед - назад, влево - вправо на татле.

Cricket (крикет) - прыгающий татл.

На одной руке стоите, другой помогаете себе подпрыгивать. Чем свободная рука ближе к телу - тем быстрее. Руки касаются земли попеременно, а не обе сразу!

Jackhammers (крикет на одной руке, "колотушка") - прыжки на руке по кругу.

Учитесь прыгать на руке - прыгать всем телом вместе с рукой и приземляться, не задевая ногами землю. Когда научитесь держать равновесие, и на руке будете прыгать нормально, учитесь делать «крэк», не отталкиваясь второй рукой, заводите её за спину и прыгаете.

Такие упражнения помогают развить координацию и мышцы пресса, а это очень важно.

Теперь можно начинать прыгать. Многие при этом совершают ошибку: в прыжке тело отрывается от локтя, при этом прыжки смотрятся расхлябанно. Чтобы прыгать правильно, надо толкаться за счет трицепсов и мышц спины и живота, тогда тело от локтя отрываться не будет. Не пытайтесь прыгать высоко, иначе можете перенагрузить запястье. С первого раза вы сможете сделать 1-3 прыжка, но почаще практикуйтесь, и тогда вы достигнете высокого уровня. Tips: В прыжках, поворачивайте кисть наружу по ходу вращения для достижения большей устойчивости, скорости и амплитуды.

Handglide - кручение на руке.

Встаете на одну руку, распрямляете ноги и начинаете отталкиваться второй рукой. На много легче крэка, да и многих других движений. Необходимо только хорошее равновесие и скользкая материя на руке (шапка, бинт). При разгоне отталкивающую руку можно убрать за спину. Варианты: горизонт - крутитесь на руке, вторую подставляете к первой и поднимаетесь вверх; кручение на боку - упор рукой уже не в живот, а в бок, а живот не параллелен земле, а перпендикулярен.

6 ТЕХНИКА АКТЁРСКОГО МАСТЕРСТВА (4 ЧАСОВ)

Цель раздела: помочь воспитанникам в освоение азов актерского мастерства и первоначальных техник по достижению творческого состояния.

Практикуем упражнения на раскрепощение, снятие телесных и психологических зажимов. Воспитанники осваивают погружение в состояние другого человека, в состояние выбранного образа и работа в этом образе, а также ощущение пространства (в частности пространства сцены) и времени.

Воспитанники участвуют в играх на вхождение в творческое состояние, например:

Японская машинка. Каждый учащийся задумывает короткое слово или цифру (не повторяющуюся) и сообщает остальным. Далее ведущий вводит простой ритм из четырех долей с какими-либо движениями на каждый такт. После того как группа освоила одновременное выполнение ритма, на два последних такта учащиеся начинают передавать "лидерство", с помощью задуманных слов, называя первым свое слово, а затем чужое. Тот, чье слово названо, становится лидером на следующий такт и также передает лидерство другому. "Прозевавший свое слово или не попавший в долю лидер вылетает.

Руки-ноги. По одному из сигналов ведущего (например, по одиночному хлопку), участники должны поднять руки (или опустить, если на момент сигнала они уже подняты), по другому (например, по сдвоенному хлопку) - встать (или, соответственно сесть). Задачей исполнителей является продержаться как можно дольше, не путая сигналов и сохраняя общий ритм и бесшумность движений. Если участников достаточно, лучше разбиться на две команды и проверить какая команда продержится дольше (по секундомеру), улучшая результат предыдущей.

Ритмы. Педагог, или кто-либо из участников показывает ритм, состоящий из хлопков, топая и т.п. звуковых эффектов. Задача участников - соблюдая заданный темп и продол-

жительность пауз, исполнять по очереди (в заданном порядке) только по одному элементу ритма (хлопку, топанию и т. п.)

Ритмичный вход. Придумать на начало занятия какой-то общий для всех участников ритм и занять свои места под этот ритм (каждый раз ритм должен меняться, усложняться и становясь разнообразие, подключая не только хлопки и топание ногами, но и все возможные звуковые эффекты). Когда группа сможет уверенно выполнять это упражнение, можно подключать к ритму творческие задания (бравурный, печальный и т. п.) или добиваться развития, разнообразия внутри данного ритма, деля его на партии.

Пулеметная очередь. Участники садятся в круг и ведущий тремя хлопками задает темп пулеметной очереди (поначалу медленный). Участники по очереди, точно соблюдая темп хлопают, постепенно (очень медленно) ускоряясь, до скорости пулеметной очереди (хлопки почти сливаются), а дойдя до максимума скорости, начинают также медленно ее снижать.

Передача позы. Участники становятся в шеренгу. Первый придумывает какую-либо сложную позу (остальные не видят какую) и по сигналу ведущего "передает" ее второму (тот за 10-15 секунд должен максимально точно запомнить ее). По следующему сигналу ведущего, первый "снимает", а второй "принимает" эту позу. Далее происходит передача позы от второго к третьему участнику и т. д. Задачей является максимально точная передача позы от первого до последнего исполнителя. Если участников достаточно, лучше разбиться на две команды и "передавать" одну, заданную ведущим позу - кто точнее.

Зеркало. Один из участников становится ведущим, второй - его отображение в зеркале, т.е. максимально точно копирует все его действия и движения.

7 ИТОГОВЫЕ ЗАНЯТИЯ (10 часов)

Цель раздела: помочь воспитанникам преодолеть стеснительность (боязнь сцены) и приобрести навык участия в соревнованиях.

Вводный контроль: проверка гибкости, координации, чувства ритма.

Промежуточный контроль, на каждом занятии: проверка усвоения изученного материала, а также открытые уроки (два раза в полугодие); соревнования среди воспитанников творческого объединения - «Танцевальный Джем». Джем — перетанцовка, это такая традиция в хип-хоп культуре. На учебном занятии образуется круг учеников, в который по-очереди выходят танцоры и показывают друг другу свои танцевальные способности (разученные движения, танцевальные комбинации).

Итоговый контроль: защита творческих работ; участие в танцевальных фестивалях и конкурсах различных уровней.

8 ПРОСМОТР ВИДЕОМАТЕРИАЛОВ (2 часа)

Цель раздела: ориентировать воспитанников в выборе танцевальных примеров для подражания через видеоматериалы.

Сегодня, информация окружает человека со всех сторон, люди общаются лично, через различные виды СМИ, через новые технологии – Интернет, мобильный телефон. И это позитивно отражается на коммуникативной компетенции каждого, в том числе и пре-

подавателя. Теперь, видеоматериалы доступны, и их необходимо использовать, так как можно показать воспитанникам лучшие примеры для подражания (соревнования по хип-хоп танцам, победителей этих соревнований). Просмотр танцевального видеоматериала позволит усилить развитие творческого мышления воспитанников.

4.1 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Литература для педагога.

- Викулова А.Д., Бутин И.М. «Развитие физических способностей детей». - Ярославль, 1996 г.
- Коркин В.П. «Спортивная акробатика», - Москва, 1981 г.
- Алёшин В.В., Портнов Ю.М. «Физическое граффити — игры, эстафеты, аттракционы и забавы», - Москва, 1996 г.
- В. С. Костровицкая «100 уроков классического танца. С 1 по 8 класс», - Москва, 2009 г.
- И. А. Шипилина, «Аэробика», - Москва, 2004 г.
- Линн Робинсон, Хельга Фишер, Жаклин Нокс, Гордон Томсон «Пилатес - управление телом» - Попурри, 2009 г.
- Гор Пта «История в стиле хип-хоп», - Амфора, 2009 г.

Ссылки в интернете:

<http://www.planetashkol.ru/articles/13115/>

<http://www.globaldance.info/catalog.php?dir=8>

<http://www.breakdance.ru/>

<http://www.idance.ru/>