

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение
«Краевой детский центр «Созвездие»

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
КГБОУ КДЦ Созвездие
А.Е. Волостникова
Приказ № 0104/631
от «23» декабря 2019 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Хип - Хоп»**

Возраст обучающихся:
11-17 лет, взрослые
Продолжительность реализации
программы: 4дня
Автор программы:
педагог дополнительного образования:
Рыжков Денис Владимирович

Место реализации:
Хабаровский край, р.п. Переяславка,
дружина «Созвездие»

г. Хабаровск, 2020 г.

Пояснительная записка

Одним из видов занятий, призывающий вести здоровый образ жизни являются танцы. Заниматься танцами, так же как и любым видом спорта, может подготовленный здоровый человек, ведущий здоровый образ жизни.

Самым распространенным и популярным на сегодняшний день направлением в танцах являются уличные танцы. Первоначальный интерес к танцу «хип-хоп» может возникнуть у детей где и как угодно: ребёнок увидел танцоров брейка на концерте на празднике города, по телевизору, у себя в школе и т.п.

Основными элементами техники данного стиля являются движения под ритмичную музыку, прыжки, падения, а также легкие акробатические трюки. Этот танцевальный стиль довольно динамичен, а также сочетает в себе акцентирование определенных частей тела и элементы различных движений из повседневной жизни.

Нормативной основой программы являются:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановление Правительства РФ «Об утверждении Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо от 18 ноября 2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программах (включая разноуровневые программы)».

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы – ознакомительный, предполагает применение и реализацию общедоступных и универсальных форм организации учебной деятельности.

Актуальность программы обусловлена тем, что хип-хоп является одним из самых доступных, ярких и популярных стилей современного танца. Хип-хоп как танцевальное направление является настолько популярным, что он проник в нашу жизнь повсеместно - в шоу, клипы, школы и центры танцев, фитнес-клубы, кино, театр и т. д. Все это обуславливает повышенный интерес к его изучению со стороны подростков и их родителей.

Программа позволяет развить творческий потенциал обучающихся путем приобщения к культуре современного танцевального направления

«хип-хоп» и популяризации хореографического творчества как альтернативного вида досуга и способа самовыражения.

Педагогическая целесообразность занятия базируются на многообразии применяемых педагогом физических упражнений аэробики, гимнастики и танца, которые благотворно влияют на здоровье обучающихся, развиваются пластика и координация движения, исключаются травмоопасные упражнения; в процессе обучения используются музыкальные композиции и видеозаписи, которые помогают детям в обучении, вырабатывается система постоянного контроля состояния здоровья учащихся.

Новизной программы является нестандартная методика, включающая в себя набор различных танцевальных упражнений по профилактике укрепления осанки, суставной гимнастики, стретчинг (упражнения на растягивание и развитие гибкости). Освоение данной программы поможет физическому развитию обучающихся.

Отличительные особенности. Хип-хоп - один из видов современного танца, включающий в себя движения которые рождаются из импровизации и вольного понимания музыки. В начальной стадии обучения хип-хоп важно набрать необходимое физическое состояние, развить координацию движений, изучить базовые движения, научиться слышать бит.

Занятия начинается с обязательной разминки, в которую входит комплекс упражнений на разогрев мышц, подготовку тела к занятию. Разминка в современном танце является основой для развития чувства ритма и двигательных особенностей обучающихся, позволяющей свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку.

Основной формой организации образовательного процесса в программе является групповое занятие. Обычно это комплексное занятие, включающее в себя изучение нового материала, повторение пройденного, а также творческие задания.

Занятия организуются в разновозрастной группе временного состава, сформированной по уровню обучения (стартовый) и возрастным физическим возможностям.

Адресат программы: обучающиеся в возрасте 11-17 лет, взрослые.

Условия набора: по желанию участников краевой профильной смены.

Сроки освоения и объем программы: 4 дней, 8 академических часов.

Режим занятий: 2 академических часа ежедневно (с перерывом 10 минут).

Наполняемость в группах: до 15 человек.

Продолжительность и режим занятий осуществляются в соответствии с САНПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в образовательных организациях».

Формы обучения и виды занятий по программе

Основной формой обучения является групповая, индивидуальная и парная формы работы

Цель: формирование у обучающихся общего представления о танцевальном стиле хип-хоп, первичных навыков для выполнения основных движений и связок в танце хип-хоп.

Задачи:

предметные:

- сформировать знания в области современных танцевальных стилей;
- разучить основные и базовые движения хип –хоп танца;
- способствовать развитию пластичности, координации, выносливости, мышечного тонуса, чувства ритма.

метапредметные:

- формировать коммуникативную компетентность в процессе совместной деятельности по созданию творческого номера (танца);
- развивать физические качества обучающихся для правильного выполнения основных движений хип-хоп;
- развивать целеустремленность, трудолюбие и творческие способности.

личностные:

- способствовать формированию хорошего настроения, положительных эмоций в ходе обучения;
- развивать художественный вкус, интерес к танцевальному искусству в целом и к его современным направлениям;
- формировать интерес к здоровому образу жизни.

Учебный план

№п/п	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Базовые элементы современной хореографии. Стили хип-хопа.	2	0,5	1,5
2.	Общая физическая подготовка. Растяжка мышц с элементами акробатики.	2	0	2
3.	Отработка базовых движений. Мини-баттл.	2	0	2
4.	Постановка танцевального номера.	2	0	2
	Итого	8	0,5	7,5

Содержание программы

Тема 1. Базовые элементы современной хореографии. Стили хип-хопа.

Теория: Базовые элементы современной хореографии: хаус – работа ног, построенная на базе прыжковых элементов, дорожек шагов и сложной координации; ntw stylte - самый артистичный из всех направлений хип-хопа.

Стили хип-хопа: хаус, локинг, нью стайл, крампинг, поппинг, брейкинг. Каждый из этих стилей имеет характерные особенности: Хаус – работа ног, построенная на базе прыжковых элементов, дорожек и шагов, и сложной координации. Локинг – сложные координационные движения рук и корпуса на высокой скорости. Нью стайл – самый артистичный из всех направлений хип-хопа. Основной задачей танцора является «обыграть» звучащую композицию. Крампинг – стиль, построенный на резких, амплитудных и агрессивных движениях. Нарботка манеры баттла. Поппинг – стиль, построенный на умении изолировать части тела, «ставить точки» при помощи сокращения мышц, а также сложная пластика с множеством элементов из верхнего брейка. Брейкинг – силовой танцевальный стиль в котором необходим особенный подход и умение владеть базовыми силовыми элементами (держат свое тело на руках: уголок, равновесие, «фризы», т.е. замирания тела в партере).

Практика: Музыкально – ритмические упражнения-ходьба в ритме и темпе музыки на месте и в пространственных построениях, а так же вокруг себя, направо и налево. Танцевальный шаг с носка, ход с вытянутыми коленями, поднимая колени, на полу-пальцах. Построения и переходы в простейшие. Исполнение различных комбинаций в стиле танца хип-хоп.

Тема 2. Общая физическая подготовка. Растяжка мышц с элементами акробатики.

Практика: Упражнения, направленные на достижение максимально высоких результатов в соревновательной деятельности. Отжимания, приседания, прыжки в высоту и в длину, упражнения на пресс (поднятие корпуса от пола, поднятие прямых ног от пола). Силовые упражнения на все группы мышц. Развитие силы и силовой выносливости. Кардио-упражнения. Каждое занятие начинается с разогрева мышц. Для этого педагог с детьми садятся на коврики и выполняют комплекс упражнений, таких как: «бабочка», «складочка», «мостик», «лодочка», «шпагат», «велосипед», «берёзка», упражнения на пресс и др.

Тема 3. Отработка базовых движений. Мини - баттл.

Практика: Хаус – работа ног, построенная на базе прыжковых элементов, дорожек и шагов, и сложной координации. Локинг – сложные координационные движения рук и корпуса на высокой скорости. Нарботка манеры баттла.

Тема 4. Постановка танцевального номера.

Практика: На занятиях с помощью комбинаций мы отрабатываем движения и координацию, а затем составляем танцевальные этюды, которые при отработке становятся концертными номерами. Развитие чувства пространства и понимание сцены. Каждому дается индивидуальная возможность проявить себя лично в соло, в дуэте и всем коллективом.

Планируемые результаты:

Предметные:

- обучающиеся знают историю возникновения стиля хип-хоп, его направлений; базовые движения и терминологию хип-хоп танца, технику и манеру исполнения движений, порядок выполнения основных общеразвивающих и разминочных физических упражнений;

- обучающиеся умеют правильно выполнять упражнения для улучшения физических данных, выполнять основные элементы и комбинации изученных танцевальных стилей хип-хоп, считать темп музыки и слышать бит, ритмично двигаться в соответствии с образом танца.

Метапредметные:

- обучающиеся научились взаимодействовать, сотрудничать друг с другом и взрослыми, подчиняться требованиям педагога и коллектива;

- обучающиеся выполняют упражнения на гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности на уровне, достаточном для правильного и безопасного выполнения основных танцевальных движений хип-хоп

Личностные:

- сформирован интерес к занятию танцами в стиле хип-хоп соблюдать культуру поведения в зале и на сцене;

- в ходе реализации практических занятий научились импровизировать, используя базовые движения.

Контроль результатов обучения.

Формы контроля:

Основным способом определения результативности освоения программы являются методы психолого-педагогической диагностики: педагогическое наблюдение, беседа, анализ выполнения обучающимися этапов создания танцевального номера.

Итогом выполнения программы является создание творческого номера в стиле хип-хоп.

Критерии оценки результатов обучения:

- мотивация обучающихся к познавательной деятельности;
- мотивация обучающихся творческой и практической деятельности;
- увлеченность деятельностью;
- активность обучающихся;
- визуальная динамика развития умений и навыков;
- проработанность танцевальных движений.

Основными формами фиксации образовательных результатов являются:

- фото- и видеоматериалы занятий обучающихся, размещенные на сайте учреждения;

- журналы учета посещаемости занятий (анализ реализации программ, наполняемость и сохранность контингента обучающихся на занятиях, приток новых детей в течение смены);

- отзывы обучающихся и родителей (удовлетворенность участием в программе).

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для реализации программы необходимы следующие материально-технические условия:

1. Зал, соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям и технике безопасности к данному виду деятельности, оборудованный зеркалами по одной из стен зала, гладким покрытием пола;
2. Аудио аппаратура с USB-входом;
3. Флэш-накопитель;
4. CD-диски с современной Хип-Хоп музыкой.
5. Форма для занятий: кроссовки, спортивная форма

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Для учебно-методического и информационного обеспечения программы требуются:

- методические материалы;
- видео-уроки,
- наглядные материалы (рисунки, схемы, таблицы с основными позициями рук и ног, фотографии);
- справочные материалы по искусству, хореографии;
- видеозаписи концертов, выступлений;
- аудиозаписи музыкального сопровождения.

Формы аттестации.

С целью определения уровня развития индивидуальных способностей и личностного роста обучающихся проводится диагностика уровня освоения образовательной программы. Способом проверки результатов освоения образовательной программы является педагогическое наблюдение в процессе ведения образовательной деятельности.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие этапы контроля:

- текущий контроль (в течение всего занятия),
- промежуточный контроль (по изучаемым темам),
- итоговый контроль – концертный номер.

Текущий контроль (по итогам занятия) осуществляется для выявления уровня освоения материала, при этом объектом контроля являются: правильность исполнения, техничность, активность, уровень физической нагрузки, формами контроля являются: просмотр, анализ выполненного задания и самоконтроль, опрос по терминам.

Промежуточный контроль проводится по окончанию темы, здесь решается такая же задача – проверить, как освоена тема, внимание

обращается, кроме правильности исполнения, техничности, активности, уровня физической нагрузки еще и на знания теоретической и практической части. В ходе промежуточного контроля устанавливаются следующие уровни достижения планируемых результатов: высокий, средний, низкий в соответствии с приложением. Анализ усвоения теоретического и практического материала вслух проговаривается педагогом обучающемуся.

С целью выявления уровня музыкального и психомоторного развития обучающихся (начального уровня и динамики развития) проводится педагогическая диагностика. Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

Оцениваются следующие показатели:

- музыкальность, артистичность, пластичность;
- гибкость, координация движений;
- проявление активности, мотивация к занятиям, эмоциональный настрой;
- способность к коллективному творчеству, к адекватной самооценке.

Методическое обеспечение программы

Упражнения

Упражнение «Аплодисменты»

Одна из самых простых музыкальных игр - на запоминание прохлопанного ритма. Возможны несколько участников и ведущий. Первый из участников придумывает простейший ритм и прохлопывает его в ладоши. Следующий должен точно, без ошибки его повторить и придумать следующий ритм, который передается таким же образом дальше. И так по кругу. Ритмы постепенно можно усложнять. Если кто-то не может повторить прохлопанный ритм с первого раза, ведущий должен попросить придумавшего этот ритм повторить его несколько раз.

В этом есть определенная сложность для того, кто предлагает, задает пример - он не должен забывать и путаться при повторе, т. е. первоначальный ритмический отрывок должен быть сложным ровно на столько, насколько сам «автор» может точно его запомнить и воспроизвести.

Игру можно постепенно усложнять, вводя в ритмический рисунок простейшие возгласы и слова (например, «и раз!», «раз, два, три» и т. д.) Можно использовать смешные присказки или поговорки, проговаривая их ритмически организованно.

Упражнение «Кривое зеркало»

Вариант 1.

Участники игры принимают различные позы. Ведущий, посмотрев на них, должен запомнить и воспроизвести их после того, как все дети вернутся

в исходное положение. Игру следует усложнять постепенно: сначала водящий повторяет позы одного игрока, затем количество игроков увеличивается.

Вариант 2.

Дети повторяют движения рук и ног за ведущим. Когда они запомнят очередь движений, повторяют их самостоятельно в обратном порядке.

Примеры движений:

присесть, встать, присесть, поднять руки, опустить руки.

Современные танцевальные направления

Хип-хоп (англ. Hip-hop) — молодежная субкультура, появившаяся в США в конце семидесятых годов прошлого века в среде афроамериканцев. Для нее характерны своя музыка также называемая «хип-хоп», которая состоит из двух основных элементов: рэпа (ритмичного речитатива с четко обозначенными рифмами) и ритма, задаваемого ди-джемом, свой жаргон, своя мода, танцевальные стили, графическое искусство (граффити) и свой кинематограф. К началу девяностых хип-хоп стал частью молодежной культуры во многих странах мира.

По своей сути ему очень близки R&B и брейк-данс. Все они характеризуются некоторой развязностью. Даже стиль в одежде танцоров одинаковый, поскольку эти танцы являются составляющими хип-хоп культуры. Разница заключается лишь в технике выполнения танца. Мультитехничность и открытость хип-хопа для экспериментов и импровизации объясняет сложность классификации его направлений по стилям и техникам.

Яркой чертой этого танцевального направления является его характер, актерская составляющая. Естественность здесь сочетается с движениями, совершенно не свойственными человеческой биомеханике.

Характерные движения танца, следующие: высокие подпрыгивания, сменяются низкими скольжениями над полом, резкие и четко выраженные движения сменяются волнообразными и медленными. Как в афро-джазе, так и в хип-хопе присутствует некая расслабленность, движения как бы обращены в пол. Это объясняется тем, что в верованиях африканских народов Бог обитает не на небе, а под землей. Поэтому поклоняются ему, обращаясь к земле. Отсюда низкая посадка корпуса и всегда немного расслабленные колени в танце. Первым музыкальным сопровождением для африканских танцев были тамтамы, поэтому и хип-хоп в дальнейшем получил хорошую ритмическую основу.

Крампинг — достаточно агрессивная форма танца, его предназначение — давать волю эмоциям через сильные, тяжелые и драматичные шаги. Большая вариативность, индивидуальность и динамичные, мощные движения. Основная идея движений — умение донести до соперника или зрителя смысловую нагрузку танца: что ты хочешь сказать или доказать. Базовая техника крампинга отталкивается от старой школы

хип-хопа. Но, в силу своей эмоциональной самобытности, она постоянно развивается и усложняется, требуя от танцора совершенного исполнения жестких движений, тряски, наклонов. Также стиль крампинга предполагает физический контакт между танцорами.

Street-dance (Стрит-Данс) – это не какой-то определенный стиль, а множество различных стилей (хип-хоп, брейк-данс, хаус, R'n'B и т. п.), объединенных жизненным употреблением – их танцуют в ночных клубах (клубные танцы) и на улице (street-dance). Таким же собирательным является понятие эстрадный танец. По логике названия — это комбинирование стилей современного танца для сценического воплощения. Хотя, к сожалению, под таким названием часто можно увидеть танцы далеко не современные.

Список литературы:

- 1.Богданов Г. Работа над танцевальной речью. «Я вхожу в мир искусств» - №4-2006.
- 2.Бочкарева Н.И. Ритмика и хореография: Учебно-методический комплекс для хореографических отделений школ искусств, КГАКиИ 2000-101С.
- 3.Буйлова Л.Н. Жизнь в танце. Внешкольник №10-2001.Субботинский Е.В. «Ребенок открывает мир», Москва, 1991.
- 4.Конорова Е.В. «Эстетическое воспитание средствами хореографического искусства», Москва 1953.
- 5.Судейский информационный справочник - учебно-методическое пособие Общероссийской танцевальной организации(ОРТО) Федерации современных танцев России, издание 2-е, переработанное и дополненное.
- 6.«Вестник танцевальной жизни» - официальное издание танцевального совета Unesco в России
- 7.Якунина Е.И. «Из опыта работы педагогов дополнительного образования хореографических коллективов. Практические советы», Москва, 2003.

Интернет – ресурсы:

<http://asorti.ucoz.ru/>

<http://www.drakoni.ru/hiphop28.html>

<http://dancedb.ru/hip-hop/education/video/81/>

http://www.youtube.com/watch?v=Akdx_mUESJE

Приложение №1

1. Инструкция по технике безопасности для обучающихся на занятиях Хип-хоп

1.2. При проведении занятий обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. На занятиях хип-хоп обучающиеся должны избегать воздействия следующих опасных факторов: травм при столкновениях и при падениях, растяжения мышц при выполнении упражнений без разминки;

1.4. В случае получения травмы необходимо немедленно поставить в известность педагога, который обязан обеспечить оказание медицинской помощи.

1.5. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

2.1. Обучающиеся обязаны:

- переодеться в одежду, не сковывающую движения и в обувь с нескользкой подошвой; снять все висящие предметы (часы, цепочки, телефоны).
- убедиться в отсутствие посторонних предметов на полу (площадке для танцев).
- пройти инструктаж по охране труда;
- приступать к основной нагрузке только после разминки;
- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) педагога.

2.2. Обучающимся запрещается:

- приносить на занятия колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы, телефоны;
- бегать без разрешения педагога, толкать друг друга; кидать различные предметы друг в друга;
- жевать жевательную резинку и что-либо;
- не стоять близко к зеркалам и друг к другу при выполнении движений.
- заниматься посторонними делами.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ

3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При плохом самочувствии прекратить тренировку и сообщить об этом педагогу.

4.2. При получении травмы немедленно сообщить об этом педагогу.

5. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, отстраняются от занятий.