

Комитет по образованию администрации города Мурманска

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования г. Мурманска
детско-юношеская спортивная школа № 14 по танцевальному спорту

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 14

С.Г. Стоборова

Приказ № 54 от « 25 » марта 20 20 г.

Принята на педагогическом совете
МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 14
протокол № 5
от « 25 » марта 20 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА
РАЗЛИЧНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ»**

Возраст обучающихся – 7-14 лет

Срок реализации дополнительной
образовательной программы – 9 месяцев

Составители:

Веко А.А., тренер-преподаватель

Новиков П.Э., тренер-преподаватель

г. Мурманск
2020

Пояснительная записка

Одним из приоритетных направлений развития нашей страны является национальный проект «Здоровье». Активно ведется популяризации здорового образа жизни.

Искусство современного танца учит детей красоте и выразительности движения, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость. Благодаря систематическому образованию и воспитанию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию профессионального искусства современной хореографии.

Учащиеся за время обучения должны получить представление о том, как танцевальное движение выражает внутренний мир человека, что красота танца - это совершенство движений и линий человеческого тела, выразительность, легкость, сила, грация.

Самым распространенным и популярным на сегодняшний день направлением в танцах являются уличные танцы. В данной программе представлено самое масштабное направление, которое соединило в себе все стили уличных танцев (Street dance) и клубных танцев (Club Dance) - ХИП-ХОП.

История хип-хопа зарождалась в конце 60-х годов 20-го века и продолжает развиваться сегодня. То, что началось более 60 лет назад, вылилось в собственное движение и культуру. Хип-хоп культура возникла в Нью-Йорке в афроамериканских и латинских гетто. Уличная культура существовала испокон веков во всех странах.

Хип-хоп культура была международно признана с 70-х гг. Главными ее составляющими являются рэп (MC'ing - эмсиинг), брэйк-дэнс, граффити, уличные виды спортивных игр. Но слова хип-хоп тогда еще не было, его придумал несколько лет спустя легендарный DJ (диджей) Африка Бамбаатаа, когда повзрослевшая культура уже нуждалась в общем названии. Одним из основателей хип-хопа считается Clive Campbell, получивший прозвище Кул Херк (Kool Herc), который приехал из Ямайки в Южный Бронкс в 1967 году. И теперь истинной родиной хип-хопа считается Южный Бронкс. Кул Херк стал тем, кто позднее получил название «ди-джей». Он стал устраивать мероприятия, где для удобства танцоров начинал повторять инструментальные перерывы - так называемые брэйки - между куплетами, во время которых на танцпол выходили танцоры и показывали свое мастерство. В конце 70-х произошло расширение влияния и географии хип-хопа. Начались «сражения» между диджеями, соревнования танцоров. Различные

уличные команды танцоров стали известными как брэйкинг-команды, которые практиковались, выступали вместе, развивали свое мастерство.

Хип-хоп культура представляла политически мотивированную альтернативу преступлениям, насилию. Хип-хоп-танцевальные сражения удерживали детей и молодежь от наркотиков, алкоголя и уличного насилия, так как занятие брэйк-дэнсом требовало здорового образа жизни. Хип-хоп оздоровил обстановку в криминальных кварталах Нью-Йорка. Музыка и танец по истине являются универсальным средством для преодоления барьеров между людьми!

В 90-х наблюдается вторая волна интереса к хип-хопу. Брэйк оказался сложным для масс молодых людей и стал уделом небольшой группы молодежи.

Хип-хоп танец может быть разделен на два основных типа: **old school** (старая школа хип-хопа) и **new style** (новая школа хип-хопа). Старая школа (old school) включает в себя popping, locking, breakdance. Popping в свою очередь делится на boogaloo, electric boogaloo, tetris, waiving, robot, egypcian, pop corn. Стил "locking" стал сценическим стандартом для многих черных певцов и такие звезды MTV как Janet Jackson и ее танцоры, а также многие другие, двигаются именно в этом стиле.

В 90-х произошло появление новой формы хип-хопа, который соединяет движения из стилей старой школы: поппинг, локкинг, брэйкинг (но больше концентрируется на работе ног, в противовес акробатическому стилю), а также из многих других стилей. Позже люди начали определять этот стиль как новую школу (new school). Постепенно, проникая в поп-культуру, впитывая в себя все новые элементы и стили, трансформируясь, хип-хоп становится ведущим танцевальным направлением и выделяется в отдельное направление - hip-hop new style. Сейчас в видеоклипах знаменитых звезд хип-хоп и R'n'B музыки, мы видим танцоров,двигающихся в стиле new style hip-hop. 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.

Хип-хоп – это целая культура, которая имеет свой мир, своих сторонников по всему свету и включает в себя музыку (хип-хоп, рэп, rnb и др.), танцевальные стили (брейк-данс, хип-хоп, rnb, new style и др.), искусство (граффити, ди-джеинг, битбокс и др.), свою идеологию, а также свой специфический стиль в одежде.

В Россию хип-хоп пришел с запада еще в конце 80х годов, но только сейчас он стал по-настоящему популярен, востребован и узнаваем.

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.

Hip-hop является уникальным направлением в танцах, которое подразумевает свободу и противопоставление себя всему миру. Поэтому в нем свободны как движения, так и одежда. Чтобы освоить такой стиль необходимо не только владеть техникой, но и знать, понимать философию данной культуры, которая имеет свои необходимые атрибуты. Хип-хоп - один из видов современного танца, включающий в себя движения которые рождаются из импровизации и вольного понимания музыки.

Данная программа физкультурно-спортивной направленности составлена для спортивной школы с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14; Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»; Письма Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

Актуальность: в программе сделан акцент на изучении различных стилей и направлений современного танца, что позволяет в дальнейшем обучающимся принимать участие в соревнованиях, конкурсах, фестивалях и баттлах.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в использовании популярности современного танца для привлечения детей к занятиям спортом.

Срок реализации программы – 9 месяцев (102 ч).

Режим проведения занятий - 3 раза в неделю. Продолжительность занятия - 1 час.

Возраст обучающихся - 7-14 лет.

Количество обучающихся – 10-20 человек.

Цель:

Ознакомление обучающихся с элементами современного танца, подготовка для участия в фестивалях, соревнованиях.

Для реализации поставленной цели необходимо решение следующих задач.

Задачи:

1. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом.
2. Пропаганда и популяризация здорового образа жизни.
3. Содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.
4. Воспитание волевых, морально-этических и эстетических качеств.

Планируемые результаты освоения программы

Освоение элементов современного танца различных танцевальных стилей.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами тренировки.

В разделе **Теоретическая подготовка** приводится примерный план теоретической подготовки обучающихся по годам обучения, который содержит минимум необходимых знаний.

Раздел **Практическая подготовка** делится на три основные части, которые органично связаны между собой:

1. Музыкальная грамота
2. Танцевальная азбука
3. Современный танец - (классификация фигур к каждому изучаемому танцу)

В процессе обучения спортсмены должны овладеть определенным объемом знаний по каждому из упомянутых разделов, а также овладеть определенным минимумом умений и навыков современной хореографии.

В первую часть "*Музыкальная грамота*" включены основные сведения и понятия, которые необходимо знать для общего развития и грамотного сознательного подхода к музыкальному сопровождению.

Практические занятия этого раздела способствуют развитию музыкальности, чувства ритма и эмоциональной отзывчивости на музыку.

Во вторую часть "*Танцевальная азбука*" включены сведения и понятия, которые надо знать для сознательного восприятия танцевального материала. Здесь же даны различные упражнения, обеспечивающие общее развитие двигательного аппарата и выработку хорошей осанки, гибкости и специальных технических навыков.

В третьей части "*Основы современного танца*" даны упражнения и основные элементы по каждому танцу.

Все вопросы методики относительно изучения отдельных элементов и фигур каждого танца даются непосредственно в процессе изучения этих элементов и фигур.

Раздел **Контроль и диагностика результатов** включает контрольные упражнения для оценки подготовленности обучающихся; организацию и методические указания по проведению тестирования; задачи, методы и организацию медицинских обследований.

Практическая значимость программы

В начальной стадии обучения современному танцу важно развить координацию движений, изучить базовые движения, научиться слышать бит. Этот фундамент позволит в дальнейшем успешно осваивать более сложные элементы и композиции. Данная программа позволяет двигаться к обозначенным целям с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, закрепляя уже достигнутые результаты.

Основными формами и методами подачи учебного материала являются учебно-тренировочные занятия, мини - соревнования, лекции, семинары, семинары-практикумы, практикумы, просмотры видеоматериалов (учебно-тренировочного занятия, видео пособия, конкурсов и т.д.), с последующим их обсуждением.

Форма отчета:

- контрольные упражнения

Учебный план

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Основы современного танца различных направлений»

Срок реализации программы – 9 месяцев

Разделы и средства подготовки	Количество учебных часов по годам обучения
	1 г.о.
	3 часа в неделю
<i>Теоретическая подготовка</i>	8
<i>Практическая подготовка</i>	94
1. Музыкальная грамота	12
2. Танцевальная азбука	32
3. Основы современного танца	58
Общее количество часов, в.ч.	102
Медицинское обследование	4
Контроль и диагностика результатов	4

Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Основы современного танца различных направлений»

(3 часа в неделю)

	УЧЕБНЫЕ ЧАСЫ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ
<i>Теоретическая подготовка</i>	8	1	1	1	1	-	1	1	1	1
<i>Практическая подготовка</i>	94	4	12	12	12	9	10	12	12	11
1. Музыкальная грамота	12	1	2	1	1	2	2	1	1	1
2. Танцевальная азбука	32	3	3	4	4	3	3	4	4	4
3. Основы современного танца	58	1	8	8	8	4	6	8	8	7
Итого в т.ч.	102	5	13	13	13	9	11	13	13	12
Медицинское обследование	4	2	-	-	-	-	2	-	-	-
Контроль и диагностика результатов	4	-	-	-	2	-	-	-	-	2

Содержательная характеристика разделов дополнительной общеобразовательной программы

Теоретическая подготовка

Заключается в формировании у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в современных танцах. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике.

Необходимо, чтобы с первых шагов знания спортсмена опережали практику, служили основой для совершенствования. Знания приобретаются постепенно. Важно, чтобы вместе с физическим развитием юных спортсменов танцоров, ростом их технического мастерства и психологической подготовленности параллельно шло и обучение специальным знаниям. В этом случае к оптимальному возрасту, спортсмен подойдет теоретически подготовленным, способным к грамотной самостоятельной спортивной подготовке.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций на отдельных занятиях и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание. В зависимости от конкретных условий в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

План теоретической подготовки

Название темы	Краткое содержание темы
Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физ. культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков

Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
Строение и функции организма человека.	Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие состояние различных органов и систем организма.
Общая и специальная физическая подготовка	Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, силы, выносливости, равновесия.
Режим, питание и гигиена	Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви.
Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь	Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой до врачебной помощи.

	Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики.
Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.
Рождение и развитие избранного вида спорта	История вида спорта. История каждого изучаемого танца
Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.
Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.
Основы музыкальной грамоты	Понятие о содержании и характере музыки. Связь музыки и моторных реакций человеческого тела. Музыкальные размеры, темпы и длительности изучаемых танцев.
Танцевальная азбука	Ритмика и ее роль в обучении современного танца. Основные позиции ног, рук, и другие основные понятия
Современный танец	Правила исполнения фигур в изучаемых танцах. Правила составления композиций.
Организация и проведение соревнований	Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям.

1. МУЗЫКАЛЬНАЯ ГРАМОТА

Первостепенное значение в деле эстетического воспитания имеет музыка, которую слышат учащиеся на занятии. К музыкальному сопровождению надо предъявлять самые высокие требования и учить этому обучающихся. Музыка должна быть эмоциональной, выразительной, точно передавать характер движения, ритм и темп, своевременно обновляться. Педагог должен помнить, что при плохом музыкальном сопровождении не может быть ни успешного обучения, ни хорошего исполнения.

Теоретические знания

Музыка - это искусство, в котором идеи, переживания, настроения выражены в ритмически-организованных сочетаниях звуков и тонов.

Музыка - ритмическая и эмоциональная основа танца.

Связи музыки и моторных реакций человеческого тела.

Звук как мельчайший строительный элемент музыкальной речи.

Музыкальный звук и его основные свойства: высота, сила, тембр и длительность.

Музыкальная фраза, предложение и тема.

Расчлененность и связность музыкальной речи.

Динамика - как одно из важнейших средств выразительности в танцевальной музыке, " динамический ритм".

Мелодия и аккомпанемент.

Соответствие пластики с мелодией в одних танцах или с ритмом (ритмической мелодией) в других.

Понятие о мере (музыкальном размере).

Двух-, трех-, и четырехдольные метры - основные музыкальные размеры танцевальной музыки.

Длительности: $1/2$, $1/4$, $1/8$, $1/16$.

Сильные и слабые доли.

Затакт.

Синкопа.

Темп, ритм (ритмический рисунок) и их связь с характером музыки.

Инструментовки (оркестровка), аранжировка.

Зависимость пластики изучаемых танцев от мелодий, ритма и темпа музыки.

Музыкальная тема и художественный образ.

Музыкальные размеры, темпы и длительности изучаемых танцев.

1. Hip-hop – музыкальный жанр, являющийся сочетанием ритмической музыки и наложенной на неё речитатива, иногда – с наличием мелодичного куплета. Поджанры hip-hop музыки: old school, new school, hype, G-Funk.
2. House – электронная музыка. Структура классического House: размер 4/4 и не очень быстрый темп (118-132 удара в минуту).
3. Funk – одно из основополагающих течений афроамериканской музыки: слияние таких стилей, как ритм-н-блюз, соул и джаза.

Практические умения и навыки

Развитие музыкальности путем прослушивания и анализа содержания и построения музыки изучаемых и других танцев, определение на слух музыкального размера и ритма. Ритмические упражнения для развития чувства ритма и ощущение сильных и слабых долей такта (отхлопывание ритмов изучаемых фигур без музыки и с музыкой)

2.ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЗБУКА

Изучение танцев требует предварительной подготовки. Это теоретические знания и техническая подготовленность к восприятию изучаемого материала.

Теоретические знания

Основные позиции ног, рук, корпуса

Позиции ступней.

Шаг и ход.

Шаг вперед, шаг назад.

Направления корпуса по отношению к залу (основные: вперед, назад, направо, налево; промежуточные: вперед, и направо, вперед и налево, назад и направо, назад и налево).

Шаг пересекая корпус, шаг за корпус.

Осанка.

Баланс.

Биомеханическая структура танцевальных движений.

Практические умения и навыки

Упражнения для разминки:

1. Повороты головы. Разминка плечевой части и рук. Координация работы бока и бедра. Наклоны в стороны, вперед и назад. Работа бедра в разных направлениях и ритмах. Не разогретые мышцы и связки легко травмировать, они быстрее устают и дольше восстанавливаются. Поэтому, разминка-это залог долгих и успешных занятий без травм.

2. Растяжка всех групп мышц. Упражнения на растяжку необходимо выполнять на расслабленные мышцы. Во время выполнения упражнений не должно возникать болезненных ощущений.

3. Пресс.

4. Прыжки разного типа.

Освоение базовых движений (степы и кач). Основой современного хип - хопа стали прыжковые движения, «кач» и базовые шаги. Большая часть движений «направлены» вниз, а не вверх. Присутствует некая «расслабленность» в теле. Корпус мягкий, колени также мягкие и всегда чуть согнуты. Движения исполняются на 8 счетов.

Определения бита в музыке хип-хоп. Темп 26-30 тактов в минуту или 96-112 ударов в минуту, акцентируется 2-й удар. Учимся чувствовать и уметь изучать и раскладывать музыку на сильные и слабые части, отличать основу композиции от второстепенных звуков.

Освоение усложненных движений.

3. ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА

Базовые движения танцевального стиля hip-hop

Изучаются следующие базовые движения

(подробно см. Приложение 1):

- Basicbounce- это основа хип-хопа, все движения, которые выполняются при танце, накладываются на этот кач. С его помощью создаются соответствия между движениями корпуса и музыкой, т.е. если в музыке есть сильная доля, исполнитель должен попасть в неёкачем. Существует несколько видов кача: вниз и вверх.

Первый вид кача-кач «вниз». И. п. – ноги врозь, либо вместе. Танцующий сгибает ноги в коленных суставах и наклоняет корпус вниз на счёт «раз», а на счёт «и» выпрямляется. Затем на счёт «два» опять идёт сгибание ног и наклон, на счёт «и» выпрямление. Акцент движения делается «вниз». Количество повторений не ограничено.

Второй вид кача – это кач «наверх». И.п. – ноги врозь, либо вместе. Исполнитель пружинит колени, при этом бедро уходит вперёд, а корпус назад. Это движение выполняется на счёт «раз», а на счёт «и» ноги в коленях выпрямляются, корпус возвращается в исходное положение. При каче корпусом можно работать не только прямо, но и добавлять небольшие наклоны вправо и влево.

Вариации рук можно делать разные. Например: И. п. - руки вдоль корпуса, на счёт «раз» руки отводятся в сторону до уровня с плечом, на счёт «и» опускаются вниз. На счёт «два» соединяются впереди накрест, на счёт «и» возвращаются в исходное положение. Из описания данного движения можно сделать вывод, что кач – это пружина.

- Runningman
- Criss-Cros
- Spinout
- Pref или CoolJ – это «кач».
- Reebok
- Harlemlshake
- Gabbagepatch
- HappyFeet
- Touch
- Slidepop
- Qucksteps
- Dipandstep
- Stepsback
- Backjump

- Shamrock
- Monastery
- PartyDuke
- MargeStep
- StepandSlide
- Croses
- HumptyHump
- RogerRabbit
- RopeDance
- BobbyBrown
- BizMarkie
- Kickit
- Jannet
- SpongeBob
- KickandSlide
- Aif
- HorseMove
- BrooklynStomp
- Guess
- TossItUp
- AlBee
- Reject
- GetLife (5g'sstep)
- Dip/Dipin (Jark)
- Crab (Pacman)

Базовые движения танцевального стиля house

- HeelStep
- Spongebob
- SpreadYoLegs
- Stomping
- TheLoose
- TheTrain
- Farmer
- TheSwirl
- SalsaHop
- SalsaStep
- JackinTheBox
- Crossroad

- Crosswalk
- TipTapToe
- ScribbleFoot
- CrissCross
- HeelToe
- RogerRabbit
- AroundTheWorld
- PivotingSkate
- Sidewalk

Освоение общих композиций. При изучении новых движений и композиций, движения лучше делать медленно, но правильно. Пользы будет больше, и мышцы не повредятся. Освоение общих композиций дает возможность сформировать навыки и умения коллективной работы и общения.

Освоение элементов других стилей, допустимых в хип-хоп.

Брейк-данс (Break dance): Топрок - топрок подразумевает движения танцора на ногах, наверху, в то время как фриззы исполняются с помощью рук, ног, головы внизу, на полу. Бруклин uprock - это тот же топрок, но он более конфронтационный и предполагает баттл, вызов танцоров друг против друга! Power triks (пауэр трикс) - стойки на руках, голове, плече и т.д.

- Flare/Delasal
- Windmill — в русском: гелик (от Helicopter)
- Munchmill
- TombStones
- Headspin
- 1999/ninety-nine — в русском: свеча
- 2000\two-thousand
- Swipe
- Turtle
- Air Flare
- Cricket
- Backspin
- Air Chair
- Гвоздь

Поппинг (popping): основа техники исполнения данного стиля заключается в резком напряжении и расслаблении мускулов тела, чтобы вызвать фиксацию, остановку, толчок.

- Waving
- Gliding
- Tutting
- Finger Tut
- Strobbing
- Slow Motion
- Puppet
- Animation

Локинг (Locking) - это форма танца хип-хопа характеризуется движением, названным локком (lock), замок. В локе танцор делает внезапную паузу точно также, как freeze (фриз, замораживание) и затем продвигается вперед. Лок - основное движение этой формы танца.

- Alpha
- Break down/Rocksteady
- Jazz split
- Whichaway
- Kick
- Knee Drop
- Leo Walk
- Lock/Double Lock
- Up Lock
- Pacing
- Pimp Walk
- Stop and Go
- Stomp the cockroach
- Scoo B Doo, Scoo B Doo walk
- Scoobot
- Scoobot hop
- Floor Sweeper
- The Skeeter Rabbit/Skeeter Rabbit Around the World
- Funky Guitar
- Point
- Wrist Twirl
- Hitch Hike

Контроль и диагностика результатов

Врачебный контроль

Основными задачами медицинского обследования является контроль состояния здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. После перенесенных заболеваний дети допускаются к занятиям спортом только со справками врача.

Педагогический контроль

Чтобы раскрыть сильные и слабые стороны подготовленности спортсмена, надо увидеть уровни различных её компонентов. Это можно получить с помощью контрольных упражнений и тестов.

На основе получаемых данных мониторинга можно постоянно согласовывать возможности обучающихся с составленной ранее программой подготовки – ослабляя или усиливая одни её части, выводя неоправдавшиеся и включая новые. При этом осуществляется и корректирование нагрузки. Все это поможет сделать систему подготовки более результативной.

В данной программе предлагаются следующие критерии:

1. критерии оценки музыкальных способностей
2. критерии оценки освоения изученных элементов современных танцев

Оценка музыкальных способностей

Для проверки природных музыкальных данных (ритмичности, музыкальности) предлагается прослушать и повторить (прохлопать) три ритмических рисунка различной сложности.

Оценивается также способность двигаться в соответствии с характером музыки, слышать сильную музыкальную долю, начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и окончанием музыкальной фразы.

Оценка освоения элементов современных танцев

Предлагается исполнить основные фигуры современных танцев в зависимости от уровня подготовки и возраста ребенка, а также композиции известных ему танцев. Оценивается музыкальность и техническая грамотность исполнения танцевальной фигуры или композиции.

Текущий контроль – проводится в декабре – январе текущего года в форме выполнения обучающимися контрольных упражнений для определения степени освоения обучающимися изученной части образовательной программы, выявления наиболее способных спортсменов, планирования индивидуальной работы с обучающимися.

Итоговый контроль – проводится по окончании обучения по программе для определения уровня освоения обучающимися всей образовательной программы, выявления наиболее способных спортсменов,

планирования дальнейшей индивидуальной работы с обучающимися. Включает в себя выполнение контрольных упражнений.

Данные формы контроля позволяют сделать выводы, проанализировать и скорректировать при необходимости используемые методики и само построение учебного процесса.

Для сопоставимости результатов рекомендуется использовать единую 10-бальную систему оценки каждого вида подготовки.

№	Наименование	Кол-во баллов
1	Музыкальные способности	1-10
2	Основы современного танца	
	Исполнение базовых элементов	1-10
	Запоминание и исполнение композиций	1-10
Итого:		3-30

№	Уровень	Кол-во баллов
1	Низкий уровень	3-10
2	Средний уровень	11-21
3	Высокий уровень	22-30

Диагностический инструментарий см. Приложение 2.

Методическое обеспечение

1. Принципы подготовки

Успешное решение задач в образовательном процессе возможно при соблюдении трех групп принципов:

1. **Общепедагогические принципы:** воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и прогрессирования.
2. **Спортивные:** направленности к высшим достижениям, специализации и индивидуализации, комплексности, непрерывности и цикличности тренировочного процесса, максимальности и постепенности повышения требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок.
3. **Методические:**
 - опережающее развитие физических качеств по отношению к специальной подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ;
 - соразмерности - поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать физическую и специальную подготовку;
 - избыточности - применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2-3 раза, освоение и включение в соревновательные композиции большего количества трудных, оригинальных элементов;
 - моделирования - широкое использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
 - централизации - подготовка наиболее перспективных спортсменов на централизованных сборах с привлечением к работе с ними лучших специалистов.

Методические принципы построения программы

1. Последовательное обучение от базовых навыков до изучения элементов повышенной сложности.
2. Параллельное освоение теории и практики.
3. Параллельное освоение общих и индивидуальных композиций и вариаций.
4. Включение в курс исторических справок.

Хип-хоп - это форма танца, которая рождается из вольного понимания, freestyle, импровизации. История hip-hop танца относительно короткая, поскольку танец появился приблизительно 30-40 лет назад. Употребление термина 'Хип-хоп' в основном используется в отношении культуры, которая развилась наряду с одноименной музыкой. Культура хип-хопа и в свою

очередь танец хип-хопа развивались на улицах (Street dance) и в клубах (Club Dance). Форма танца, как теперь полагают, является ответвлением от афроамериканских народных танцев.

Будучи вольной формой танца, можно начинать изучение данного стиля с основ и простых шагов. Однако, хип-хоп требует от танцора хорошей физической формы и определенного запаса внутренней энергии.

Хип хоп танец (hip hop dance) - это непрерывно развивающаяся форма танца. Но самое главное изначально надо научиться слушать и слышать музыку, пропускать её через каждую клетку тела и лишь потом, влюбившись в нее начинать танцевать!

Современные танцы демонстрируют свободу не только в раскованных естественных движениях хип-хоп танцев, но и во всем внешнем облике танцоров. Их одежда, как правило, свободного покроя и не сковывает движений. Приветствуется многослойность, сочетание несочетаемых тканей, словом, все то, что призвано сломать стереотипы и сделать Хип-хоп танцем большинства современной молодежи.

Ученые доказали, что действительно занятия танцами способствуют разным положительным эффектам для нашего организма.

А именно:

1. Тонизирующий эффект

От танцев всегда находятся в тонусе, только если заниматься ими регулярно. Достаточно двух занятий в неделю, и сохраняется хорошая форма тела, также появится гибкость и острота восприятия, чувствуется легкость и удовлетворенность, все из-за того что будет выплеск эндорфинов в кровь.

2. Мозговая деятельность и психотерапия.

Танцы помогут улучшить работу нервной системы организма. Занимаясь танцами, освобождаешься от всех ненужных комплексов, а также приобретаешь раскрепощение. В моменты стресса танец поможет его побороть и получить дополнительную уверенность в себе. Помимо этого танцы позволят развить память, образное и логическое мышление.

Если регулярно заниматься танцами, то будет здоровый организм.

Соблюдая правила внешнего поведения ,форму одежды, регулирующих взаимоотношения между тренером и танцором, между танцорами, между младшими и старшими танцорами , между зрителями и танцорами, между судьями и участниками турниров все руководствуются правилами ЭТИКЕТА.

Этика поведения:

*В зал можно входить только в специальной обуви (кроссовках).

*Опаздывать считается дурным тоном. При опоздании приступать к тренировке можно только с разрешения тренера

*В начале и конце занятия обязательно приветствие.

*Все упражнения на тренировке выполняются только по команде тренера.

*В танцевальном зале танцоры построены в шахматном порядке, для лучшего обзора тренера.

*Младшие ученики и ученики маленького роста находятся в первых рядах.

*Танцоры должны общаться друг с другом, так, как бы они хотели, чтобы общались с ними.

НА СОРЕВНОВАНИЯХ и ФЕСТИВАЛЯХ:

*Все танцоры должны уметь с достоинством проигрывать и соответственно выигрывать.

*Акты насилия или запугивания направленные на тренера, Организаторов, Судей или танцоров недопустимы .

Танцор обязан:

*Быть пунктуальным и вести себя должным образом.

*Дружественно относиться к рядом находящимся танцорам и никогда не позволять быть невнимательным к текущему выступлению.

*Быть спокойным и воздерживаться от комментариев во время разминки или репетиции в ожидании своего выступления.

*Делать все возможное, чтобы сохранять чистоту в раздевалках, туалетах и помещений за кулисами, и выносить мусор в установленные места.

*Относиться к другим танцорам и нациям с уважением, должен удерживаться от создания необязательного шума и движения во время выступлений.

*Танцор и его болельщики должны воздерживаться от громкого шума создаваемого горнами, которые могут мешать судьям, аудитории и исполнителям. Однако, приветствуется создание хорошей атмосферы и поддержка выступающих.

*Танцоры должны знать, что они могут быть дисквалифицированы в случае бросания любого предмета на сцену или создания помех для выступающих.

*Быть хорошим спортивным и танцевальным послом.

*Каждый танцор всегда должен действовать в дружественной манере по отношению к своим соперникам,

*Танцоры должны делать все попытки для создания должного и позитивного имиджа танца для аудитории.

Материально-техническое оснащение занятий

- Танцевальный зал с вентиляцией, хорошим освещением и необходимым температурным режимом.

Основные помещения должны иметь естественное освещение. Светопроемы учебных помещений могут быть оборудованы регулируемыми солнцезащитными устройствами типа жалюзи, тканевыми шторами светлых тонов, сочетающихся с цветом стен, мебели.

- Музыкальная аппаратура: (музыкальный центр или магнитофон, акустические колонки- 2 шт.).
- CD-диски, флеш-накопители с различной музыкой (для музыкального сопровождения занятий, для подготовки шоу-программ, выступлений).

Музыка должна соответствовать возрасту. Слова не должны содержать неприемлемые выражения особенно в категориях Дети и Юниоры.

Занятия должны проводиться только в специальной спортивной одежде и обуви. Костюм должен соответствовать возрасту.

Список литературы для педагога

1. Издательство «Один из лучших», Москва 2004г.
2. Никитин В.Ю. «Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника». Москва, 2004 г.
3. Никитин В.Ю. Мастерство хореографа в современном танце: Учебное пособие. — М.: Российский университет театрального искусства — ГИТИС, 2011 г.
4. Полятков С.С. Основы современного танца, Феникс, 2005 г.
5. Roger G. Hip Hop for Kids. USA. 2002 г.
6. <http://www.razvitierbenka.com/2010/03/5-6.html#.VFkT6fmsVyg>
7. http://vk.com/video4106619_169471500
8. <http://dancedb.ru/hip-hop/education/video/>
9. <http://dancedb.ru/hip-hop/music/>
10. <http://dancedb.ru/hip-hop/photo>

Список литературы для обучающихся

1. Королева М. «Слушай музыку, делай кач, будь собой! Как танцевать
2. Кристовский, Вл. Пёс Хип-Хоп / В. Кристовский; авт. идеи, худож. В. Радунский. – М.: Астрель, 2010 г. + CD
3. Нестерова Д. Самоучитель по танцам хип-хоп Издательство: АСТ, Астрель, Полиграфиздат, 2011 г.

