

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 № 66а « 15 » июня 20 20 г.

Принята на педагогическом совете
МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 14
протокол № 8
от « 15 » июня 20 20 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Основы хип-хопа»**

Возраст обучающихся – 7 -12 лет
Срок реализации дополнительной
общеразвивающей программы – 1 год

Составитель:

Новиков П.Э., тренер-преподаватель

Мудрик И.С., тренер-преподаватель

г. Мурманск

2020 г.

Пояснительная записка

Данная программа физкультурно-спортивной направленности на основании договора о сотрудничестве разработана для учащихся 1-4 классов МБОУ г. Мурманска «Мурманский международный лицей» и 2-4 классов МБОУ г. Мурманска «Прогимназия № 61».

Составлена 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 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), Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 августа 2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях», Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 28 июня 2019 года № МР-81/02вн «Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме», развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Новизна программы состоит в использовании танца в стиле хип-хоп, как эффективного инструмента привлечения детей к занятиям спортом. Хип-хоп культура в целом сформировалась в 60-х годах прошлого века, является молодой и динамично развивающейся в наши дни. В сфере дополнительного образования танцы в стиле хип-хоп преподаются сравнительно недавно, однако сразу же зарекомендовали себя как популярные у детей и подростков.

Целесообразность данной программы заключается в привлечении детей к занятиям спортом. Актуальной программу делает акцент на изучении аутентичной танцевальной базы хип-хопа, что позволяет формировать правильную осанку, развивать двигательные навыки обучающихся и в дальнейшем дает возможность принимать участие в конкурсах и фестивалях. Хип-хоп включает в себя несколько танцевальных стилей. Данная программа основана на изучении некоторых из основных стилей: locking, hip-hop (old school, new style).

Локинг (Locking) – танец, исполняемый под музыку фанк. Имеет свои базовые элементы, изучаемые в данной программе. Отличительная особенность – остановки во время движения, так называемые локи (lock).

Хип-хоп (Hip-hop) – в широком смысле хип-хоп включает в себя несколько стилей, в том числе изучаемых в этой программе. Однако в узком понимании – это отдельный стиль танца, имеющий свою базу, музыку и историю. Поэтому принято считать танцем хип-хоп танец, исполняемый под музыку в стиле хип-хоп, на основе базовых элементов и главной черты этого стиля – кача.

Цель: изучение основных элементов танцев в стиле хип-хоп, подготовка к участию в конкурсах, фестивалях.

Задачи

Обучающие:

Обучать базовым элементам танцев в стиле хип-хоп

Обучать терминологии, названиям танцевальных элементов

Обобщать изученный материал через изучение танцевальных композиций

Воспитывающие:

Воспитывать сознательность и ответственность

Воспитывать ценностное отношение к знаниям об изучаемом стиле, культуре хип-хоп в целом

Личностные:

Развивать навыки группового общения, умения работать в команде

Развивать творческие способности

Возраст обучающихся - 7- 12 лет (мальчики и девочки, имеющие медицинский допуск к занятиям).

Срок реализации: 1 год (156 ч).

Формы и режим занятий

Режим: занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность занятий - 1 час (45 минут).

Формы работы:

- лекция
- практическое занятие
- контрольный урок
- посещение мастер-классов
- посещение соревнований в качестве зрителя

Ожидаемые результаты

Обучение:

- знать базовые элементы танцев в стиле хип-хоп
- знать терминологию, названия танцевальных элементов
- владеть танцевальным материалом для выступления на фестивалях

Воспитание:

- понимать важность сознательного и ответственного отношения к тренировкам
- осознавать ценность знаний о культуре хип-хопа и танце хип-хоп

Развитие личности:

- проявлять навыки группового общения, умения работать в команде
- проявлять творческие способности
- проявлять интерес к самостоятельному поиску информации о танце хип-хоп и хип-хоп культуре

Формы подведения итогов реализации программы

- выполнение контрольных упражнений

Учебный план
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Основы хип-хопа»

Срок реализации программы – 1 год

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Музыкальная грамота	5	5	10
1.1	Основы музыкальной грамоты	4	1	5
1.2	Упражнения для развития чувства ритма	1	4	5
2	Основы танцев в стиле хип хоп	3	105	108
2.1	Основной элемент танца хип-хоп -Basicbounce («кач» или «грув»)	1	9	10
2.2.	Базовые элементы танцевальных стилей (locking, hip-hop, breaking)	2	96	98
3	Основы хореографии	2	36	38
3.1	Повороты, вращения	1	20	21
3.2	Прыжки	1	16	17
	Общее количество часов, в т.ч.	10	146	156
	Медицинское обследование	-	-	4
	Контроль и диагностика результатов	-	-	4

Календарный учебный график
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
сетевого взаимодействия «Основы хип-хопа»

(3 часа в неделю)

	УЧЕБНЫЕ ЧАСЫ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОВЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
<i>Теоретическая подготовка</i>	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-
<i>Практическая подготовка</i>	146	11	12	12	12	12	12	12	12	12	13	13	13
1.Музыкальная грамота	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-
2.Основы танцев в стиле хип-хоп	108	7	9	9	9	9	9	8	9	9	10	10	10
3. Основы хореографии	38	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
Итого в т.ч.	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Медицинское обследование	4	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2
Контроль и диагностика результатов	4	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-

1. Музыкальная грамота

Теоретическая подготовка

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике.

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

Основы музыкальной грамоты являются необходимым минимумом знаний для танцора. Исполнение хореографии в музыку, ритмическая синхронность, умение в дальнейшем работать с музыкальным материалом как хореограф – все эти навыки базируются на теоретических знаниях музыкальной грамоты.

Теоретическая подготовка обучающихся предполагает разбор и последующее четкое понимание следующих понятий:

Музыка.

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

Ноты, длительности нот.

Понятие о метре (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.

Акцент.

Ритмический рисунок.

Помимо теоретических знаний, важнейшим фактом является развитие чувства ритма у обучающихся. Это необходимо для музыкального исполнения танцевальных элементов и композиций.

Упражнения для развития чувства ритма рекомендуются концертмейстером, выполняются обучающимися на практических занятиях.

2. Основы танцев в стиле хип хоп

2.1 Основной элемент танца хип-хоп -Basicbounce («кач» или «грув»)

Основными понятиями в танцах в стиле хип-хоп являются «кач» (или «грув»). Кач – это движения корпусом, раскачивание в бит музыки. Отличительной особенностью хип-хоп музыки является характерный бит, который необходимо показать танцору, «прокачать» его. Кач – это основа танцев в стиле хип-хоп. Все базовые движения предполагают при исполнении кач корпусом. Поэтому именно с этой темы начинается изучение основ танцев в стиле хип-хоп.

Познакомившись с понятие «кач», обучающие приступают к изучению базовых элементов танцевальных стилей.

Теоретическая подготовка

Basicbounce - это основа хип-хопа, все движения, которые выполняются при танце, накладываются на этот кач. При выполнении корпус не зажат, он свободно работает в удобной амплитуде. Важно уйти от характерной для классического танца ровной спины. При этом поясница не даёт за счет своей гибкости амплитуду движения, эту функцию выполняют колени.

Практическая подготовка

Basicbounce – кач.

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.

2.2 Базовые элементы танцевальных стилей hip-hop, loking

Базовые движения танцевального стиля hip-hop *Теоретическая подготовка*

Изучение технических особенностей выполнения элементов, правила техники безопасности при исполнении.

Практическая подготовка

Подробное описание элементов см. Приложение 1.

- 1. Runningman**
- 2. Criss-Cros**
- 3. Spinout**
- 4. Pref или CoolJ**
- 5. Reebok.**
- 6. Harlemlshake**
- 7. Gabbagepatch**
- 8. HappyFeet**
- 9. Touch**
- 10. Slidepop**
- 11. Qucksteps**
- 12. Dipandstep**
- 13. Stepsback**
- 14. Backjump**
- 15. Shamrock**
- 16. Monastery**
- 17. PartyDuke**
- 18. MargeStep**
- 19. StepandSlide**
- 20. Croses**
- 21. HumptyHump**
- 22. RogerRabbit**
- 23. RopeDance**
- 24. BobbyBrown**
- 25. BizMarkie.**

26. Kickit
27. Jannet
28. SpongeBob
29. KickandSlide
30. Aif
31. HorseMove
32. BrooklynStomp
33. Guess
34. TossItUp
35. AlBee
36. Reject
37. GetLife (5g'sstep)
38. Dip/Dipin (Jark)
39. Crab (Pacman)

Базовые движения танцевального стиля Locking

Теоретическая подготовка

Изучение технических особенностей выполнения элементов, правила техники безопасности при исполнении.

Практическая подготовка

1. Alpha
2. Break down/Rocksteady
3. Jazz split
4. Whichaway
5. Kick
6. Knee Drop
7. Leo Walk
8. Lock/Double Lock
9. Up Lock
10. Pacing
11. Pimp Walk
12. Stop and Go
13. Stomp the cockroach
14. Scoo B Doo
15. Scoo B Doo walk
16. Scoobot
17. Scoobot hop
18. Floor Sweeper
19. The Skeeter Rabbit/Skeeter Rabbit Around the World
20. Funky Guitar

- 21. Point**
- 22. Wrist Twirl**
- 23. Hitch Hike**

3. Основы хореографии

В разделе «Основы хореографии» данной программы предполагается изучение вращений и прыжков.

Теоретическая подготовка

В теоретическую подготовку входят:

- понятие точки и поворота
- понятие preparation
- направление вращений en dehors и en dedans

Практическая подготовка

Практическая подготовка предполагает изучение следующих элементов:

- Вращения:
 1. soutenu (просто вращение на полупальцах через 5 позицию)
 2. chanes (вращение с продвижением)
 3. pirouette (различные варианты вращений на месте)
- Прыжки:
 1. saute (простые прыжки по 1, 2, 5 позициям)
 2. changement de pieds (прыжок с переходом из 5 во 2 позицию и обратно)
 3. echarpe (прыжок со сменой ног по 5 позиции)

Контроль и диагностика результатов

Текущий контроль:

Проводится в течении текущего учебного года.

Цель: определить степень освоения дополнительной общеразвивающей программы.

Включает в себя выполнение контрольных упражнений.

Итоговый контроль:

Проводится по окончании обучения по программе в форме сдачи обучающимися контрольных упражнений для определения уровня освоения обучающимися всей образовательной программы.

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

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

№	Наименование	Кол-во баллов
1	Основы танцев в стиле хип хоп	
	Исполнение базовых элементов	1-10
	Запоминание и исполнение композиций	1-10
Итого:		2-20

№	Уровень	Кол-во баллов
1	Низкий уровень	2-7
2	Средний уровень	8-15
3	Высокий уровень	16-20

Диагностический инструментарий см. Приложение 2.

Методическое обеспечение

Культура хип-хоп не обладает большой методической базой, так как пришла в сферу дополнительного образования сравнительно недавно. Однако много полезной информации можно найти в сети Интернет. Важно отметить, что родина хип-хопа – Соединенные Штаты Америки, и именно интернет становится лучшим способом получить знания из первоисточников, т.к. расстояние во всемирной паутине не играет никакого значения.

Признанным базовым пособием является видео Old school dictionary (URL: <https://youtu.be/olTvRAiBNXE>). Известные танцоры, создатели стилей и свидетели становления хип-хоп культуры рассказывают и показывают базовые элементы танцевальных стилей, делятся историями их возникновения.

Полезным для обучающихся будет посещение мастер-классов приезжих педагогов. Во-первых, это возможность узнать новую информацию. Хип-хоп культура развивается, и важно следить за новыми тенденциями в музыке и танцах. Во-вторых, это развитие навыков запоминания хореографии. Другой тренер, другой стиль преподавания, все это заставляет мобилизоваться активнее включатся в работу. В-третьих, это тренировки с танцорами из других школ, обмен опытом, возможность проверить свой уровень, увидеть свои сильные и слабые стороны.

Кроме того, полезно посещать фестивали и конкурсы как зритель. Это мотивирует обучающихся идти к высоким спортивным результатам, приводит к пониманию важности ответственного отношения к тренировкам.

Историю становления изучаемого танцевального стиля отлично иллюстрирует роман Hip-Hop Family Tree. Написанный в 2013 году автором Эдом Пискором, он раскрывает перед читателем историю хип-хоп с конца 1970-х до середины 1980-х годов.

Вместе с романом Hip-Hop Family Tree интересно будет изучить книгу Марты Купер Hip Hop Files: Photographs 1979-1984. Это полноценный архив, в котором можно увидеть фото первых нью-йоркских граффити, хип-хоп вечеринок и людей, которые позже станут иконами стиля.

Музыкальность всегда идет рядом с прогрессом танцора. Данная программа не предполагает параллельное получение начального музыкального образования, однако включает изучение азов музыкальной теории. Помимо теоретических знаний, необходимо развитие чувства ритма, т.к. этот практический навык первостепенный для танцора. Российская школа «Dance music school» предлагает уникальную программу развития музыкальности для танцоров. Созданная двумя специалистами, профессиональным музыкантом и известным хореографом и танцором в стиле locking, она ориентирована на необходимый минимум знаний и умений для изучающих современный танец. Упражнения не требуют навыков игры на музыкальном инструменте, выполняются хлопками или графически на бумаге.

Основы классической хореографии необходимы при изучении любого направления современной хореографии, в том числе и хип-хоп танца. Развитие мышечного корсета, навыки исполнения вращений и прыжков, укрепление связок и сухожилий – всё это лучше всего развивает классическая школа.

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 прогрессирувания.
2. **Спортивные:** направленности к высшим достижениям, специализации и индивидуализации, комплексности, непрерывности и цикличности тренировочного процесса, максимальной 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.

Материально-техническое оснащение занятий

Танцевальный зал с вентиляцией, специальным покрытием пола, хорошим освещением и необходимым температурным режимом. Одна из стен зала оборудуется зеркалами.

Музыкальная аппаратура: музыкальный центр, акустические колонки- 2 шт., CD диски, флеш-накопители с музыкой.

Список литературы для педагогов

1. Зыков А.И. Современный танец. СПб.: Лань, 2018. 344 с.
2. Палилей А.В. Русский народный танец. М.: Юрайт, 2019. 110 с.
3. Александрова Н.А., Малашевская Е.А. Классический танец для начинающих. М.: Планета музыки, 2019. 120 с.
4. Холлис Лэнс Либман. 1500 стретчинг-упражнений. М.: Бомбора, 2020. 728 с.
5. Рудакова Л.А. Сольфеджио в таблицах и карточках. М.: Вако, 2019. 188 с.
6. Полятков С.С. Основы современного танца, Феникс, 2005 г.
7. Никитин В.Ю. Мастерство хореографа в современном танце: Учебное пособие. — М.: Российский университет театрального искусства — ГИТИС, 2011
8. http://vk.com/video4106619_169471500
9. <http://dancedb.ru/hip-hop/education/video/>
10. <http://dancedb.ru/hip-hop/music/>
11. <http://dancedb.ru/hip-hop/photo/>
12. <http://www.razvitierbenka.com/2010/03/5-6.html#.VFkT6fmsVyg>

Список литературы для обучающихся

1. Нестерова Д. Самоучитель по танцам хип-хоп Издательство: АСТ, Астрель, Полиграфиздат, 2011 г.
2. Кристовский, Вл. Пёс Хип-Хоп / В. Кристовский; авт. идеи, худож. В. Радунский. – М.: Астрель, 2010. + CD