

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 2030»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ Школа № 2030

/Н.П. Рябкова /

Приказ № _____

от «___» _____ 2016 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

Направленность: художественная

Уровень: ознакомительный

«ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА»

Возраст обучающихся: 8 – 12 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель: Тишков Игорь Геннадьевич,
педагог дополнительного образования

г. МОСКВА, 2016 г.

Пояснительная записка

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 80-х годов, но только с XXI века 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 произвольного понимания музыки.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Основы современного танца» предназначена для детей 8-12 лет и имеет **художественно-эстетическую направленность.**

Цель программы: объединение процесса физического и культурного воспитания для гармоничного развития личности. Пропаганда и популяризация здорового образа жизни.

Задачи:

развивать выносливость, ловкость, гибкость, координацию, прыгучесть;
формирование культуры общения и поведения в обществе;
развитие памяти (наглядно-образное, словесно-логическая, механическая, эмоциональная);
развитие творческих способностей (умение импровизировать, актерские навыки);
развитие мышления (абстрактное, конкретное, способности выделять существенное, - обобщать, сравнивать);
развитие внимания (устойчивость внимания, распределение внимания, переключение внимания);
научиться слышать МУЗЫКУ (особенность хип-хоп танца состоит в том, что танцуем мы не под слова или мелодию, а под бит, который спрятан чаще всего под миллионом разных звуков – в самом низу. Бит – и есть основой хип-хоп музыки).

Ожидаемые результаты

Основными показателями танцевальной культуры и эстетической воспитанности учащихся можно считать:

- музыкальность и выразительность, правдивость и искренность в передаче танцевального образа;
- осмысленное отношение к танцу, как к художественному произведению, отражающему чувства и мысли человека, понимание единства формы и содержание танца.

Показателем танцевальной культуры является эмоциональное восприятие хореографического искусства, способность самостоятельно оценивать хореографическое произведение, а также наличие у учеников нравственной воспитанности, выражающейся, в частности, в поведении учащихся в коллективе,

их трудолюбие, ответственности при выступлениях, чувстве товарищества, взаимопомощи, доброжелательности.

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы следующие средства обучения:

- светлый и просторный зал;
- деревянный, паркетный пол или специальное напольное покрытие для занятий хореографией;
- зеркальная стенка;
- аудио аппаратура;
- телевизор и видеомagneтофон для просмотра учебных видеозаписей, конкурсов;
- специальная тренировочная одежда и обувь;

- сценические костюмы для концертов и конкурсов.
Музыка должна быть эмоционально-выразительной.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
«Основы современного танца» рассчитана в 2016/17 учебном году на 53 часа по 2 часа в неделю.
Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Разделы, тема	количество часов
	Подготовка к проведению занятий (разминка)	
	Повороты головы. Разминка плечевой части и рук. Координация работы бока и бедра. Наклоны в стороны, вперёд и назад. Работа бедра в разных направлениях и ритмах. Работа стопы.	
	Растяжка всех групп мышц	
	Пресс	
	Прыжки разного типа	
1.	Основные базовые навыки хип-хопа	
	Освоение базовых движений (степы и кач)	
	Определения бита в музыке хип-хоп	
	Освоение усложненных движений	
	Первые этапы освоения общих связок и вариаций	
	Освоение общих связок	
	Освоение элементов других стилей, допустимых в хип-хоп	
	Дополнительное освоение стилей Street dance	
	Освоение индивидуальных связок	
	Освоение индивидуальных связок	
	Ознакомление с импровизационной и актерской частью связок	
	Практика импровизации и актерской игры в танце	
	ИТОГО	ч.

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. Работа стопы.

Неразогретые мышцы и связки легко травмировать, они быстрее устают и дольше восстанавливаются. Поэтому разминка - это залог долгих и успешных занятий без травм.

Растяжка всех групп мышц.

Упражнения на растяжку необходимо выполнять на расслабленные мышцы. Во время выполнения упражнений не должно возникать болезненных ощущений.

Пресс.

Прыжки разного типа.

Освоение базовых движений (степы и кач).

Основной

современного хип хопа стали прыжковые движения, «качи» и элементарные 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.

Освоение общих связок.

При

изучении новых движений и связок, движения лучше делать медленнее, но правильно, тогда и пользы будет больше, и мышцы не повредятся. Освоение общих связок дает возможность сформировать навыки и умение коллективной работы и общения.

Освоение элементов других стилей, допустимых в хип-хоп.

Брейк-

данс (Break dance): Торрорк - топрок подразумевает движения танцора на ногах, наверху, в то время как фризисы исполняются с помощью рук, ног, головы внизу, на полу.

Бруклин урорк - это тот же топрок, но он более конфронтационный и предполагает баттл, вызов танцоров друг против друга!

Power moves (пауэр мувс) - это в первую очередь: windmill (мельница), swipe (свайп) и flare.

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

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

Krumping (крамп, krump) является самой вольной формой. Колебание рук (arm swings), колебания тела (wobbles), топот (stomps), 'поп грудной клеткой' - это основные движения в крампинге.

Дополнительное освоение стилей Street dance.

Считается, что существует девять основных направлений *Street dance*, из которых четыре - самые глобальные- ХИП-ХОП(рэп), ТЕХНО, ДИСКО и БРЕЙК-БИТ.

Освоение индивидуальных связок.

Отработка индивидуальных связок и их элементов, используемых в сольных выступлениях, выступлениях дуэтов и малых групп.

Ознакомление с импровизационной и актерской частью связок.

Хип-хоп - один из видов современного танца, включающий в себя движения, которые рождаются из импровизации и вольного понимания музыки. Хип-хоп, позволяет танцору наслаждаться битами музыки, входить ритм и импровизировать без четкого следования строго прописанных правил хореографии. Можно добавлять творческие элементы типа остановок, шуток, вспышек, быстрых движений, выражать эмоции мимикой.

Практика импровизации и актерской игры в танце.

Импровизация под

музыку, проявление мимических чувств, актерская игра, развитие фантазии, воображения, развитие индивидуальных способностей.

Литература

- 1 . Дени Ги и Дассвиль Люк — Все танцы / сокращённый перевод с Г.Богдановой / Киев, 1983 г.
2. Журнал «Современные эстрадные танцы» - Москва, фон Зуева И. А. , Подольская И.Н. , Игнатенко Е.Г. - Современные танцы : Учебное пособие, - Краснодар, КГУФКС иТ, 2004 г.
3. Шереметьевская Н. «Прогулки в ритмах танца» - Москва 1996 г.
4. Шереметьевская Н. «Танец на эстраде» - Москва, Искусство 1985 г.
5. Гиршон А.С. «Импровизация и хореография» - Москва 1999 г.
6. Бурцева Г.В. «Принципы композиции современного танцевального жанра» - Москва 2006 г.
7. Бежар М. «Мгновение жизни» - Москва : STD , 1978 г.
8. Спортивные танцы, бюллетень, М., РГАФК, 1999 г.
9. Ежемесячная газета русского танцевального союза - «Профессионал» - Москва.