

Департамент образования администрации г. Перми
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества» г. Перми»

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 1
«30» августа 2021 г.



Утверждаю
Директор МАУ ДО «ДД(Ю)Т»

Н.М.Рослякова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности**

«STREET-DANCE»

Срок реализации: 3 год

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Автор-составитель:

Ядрышникова Ю.С.

педагог дополнительного образования

Консультант:

Ядрышникова И.Ю.

заместитель директора по УВР

Пермь 2021

Введение

Танец – язык твоей души... это стих, где каждое движение – слово... Танец делает музыку видимой.

Street-dance (уличный танец) возник в США в 1970-х годах, когда появилось огромное количество коллективов, танцующих на улицах, впоследствии перевоплотившись в культуру, вобравшую в себя элементы различных танцевальных стилей. Самыми яркими представителями *street-dance*, конечно же, являются такие стили как disco, hip-hop, break-dance, house, N.Y. style, L.A. style.

В основе развития уличного танца лежит импровизация. Соревновательный классический (базовый исполнительский) уличный танец – это четко разделенные по технике, лексике, манере исполнения и музыке танцевальные направления. Многие уличные танцоры участвуют в танцевальных состязаниях, баттлах (с англ. battle - битва), а также в официальных чемпионатах по спортивным уличным танцам, где отдельный танцор, пара или группа соревнуются друг с другом в танцевальном мастерстве в присутствии зрителей и жюри, выбирающих победителя. Участники используют в своем выступлении, как импровизацию, так и подготовленную хореографию, основным критерием профессионализма и высокого уровня исполнения является музыкальность.

На крупных баттлах танцоры выясняют отношения на танцполе, делятся опытом, наслаждаются музыкой и своей причастностью к современной межнациональной культуре. Уличный танец имеет характерные особенности, связанные с внешним видом исполнителя: одежда свободного спортивного стиля (футболки, баскетбольные майки, толстовки с капюшонами, широкие джинсы, мешковатые штаны), использование большого количества аксессуаров (кепки, бейсболки, напульсники).

Спортивные уличные танцы сегодня завоевывают все новые вершины популярности среди молодёжи и подростков. Тысячи любителей и пластичного R&B, ритмичного House и свободных уличных танцев собираются в клубах, на уличных площадках и танцевальных студиях. Они — почитатели *street-dance* — не связаны строгими канонами, потому что сам танец предполагает полную свободу в выборе движений, музыки и настроения. Выбор стиля и ритма полностью зависит от индивидуальности танцора и его предпочтений. Уличные танцы можно исполнять сольно или в группе, импровизированно или синхронно, на улице, вечеринке или в ночном клубе.

Это направление – универсальный способ самовыражения для тех, кто хочет свободно импровизировать на танцполе всю ночь напролет, отдавшись изменчивому музыкальному ритму, будь то хаус или R'n'B.

New Style (новый стиль) – всеобъемлющее и многообразное танцевальное направление в современном хип-хоп движении. Он развился из верхнего брейкдэнса, слившегося с поп-культурой и стилей, так называемой Old School (старой школы), вобрав в себя элементы рагги, латины, модерна и даже беллидэнса. *New Style* характеризуется особой мягкой, спокойной, внешне расслабленной манерой подачи движений и одновременно сжатой внутренней энергией. Эта внутренняя сила используется танцором, чтобы оставаться в танце спокойным и свободным, создавая эффект непринужденного, импровизированного исполнения. Неслучайно эта новейшая разновидность хип-хопа в Америке называется Freestyle (свободный стиль). Основополагающее значение в нем отводится импровизации и свободному полету сознания, умению слушать музыку, выделяя в ней смысловые акценты и подспудные темы мелодии.

Уникальная техника и пластика раскрепощенного, непринужденного new Style производит невероятное впечатление и пользуется у танцоров широчайшим успехом.

House (хаус) - последние годы в Европе это танцевальное направление набирает популярность, становясь наравне с хип-хопом. Этот танец привлекает своим позитивом и несравнимым притоком адреналина, своей уникальной манерой и динамикой. Он особенно зависит от музыкальных пристрастий и умения понимать хаус-музыку. Подобно хип-хопу, хаус – это эволюция топ-рока, первого танца западного побережья. Хаус произошел как взаимопроникновение множества стилевых элементов хип-хопа, брейкдэнса, рагги, латины, степа, чечетки. Современный хаус – это быстрые движения ног, напоминающие степ, чечетку и шаги латины, в сочетании с плавными, абсолютно расслабленными движениями корпусом и головой. Корпус всегда отстает от ног и в танце, словно догоняет их. Также стиль определяет особый кач, легкость и особая «пружинка» в работе стоп, а также скорость исполнения движений, нагрузка от которых сравнима с аэробной. Последние европейские тенденции в хаусе связаны с использованием нижнего брейка, локинга, вэйвинга. Изучение этого стиля подразумевает не только разучивание базовых движений, на которых строится танец, но и дает представление о том, как с их помощью выделять акценты хаус-музыки и строить свою импровизацию.

Disco (диско) - стремительный, энергичный, ошеломляюще-красивый стиль танца. Сочетает в себе грациозные танцевальные движения, прыжки и гимнастические элементы. *Диско-фристайл* - стиль сочетает в себе динамичность диско со зрелищностью акробатических трюков.

Hip-hop (хип-хоп) - это вид городской негритянской субкультуры, вышедший на поверхность, за рамки гетто в начале 80-х годов. Став модным, вышел за пределы США и охватил на короткий период часть белой молодежи, способной воспринимать музыку "фанк". Хип-хоп - это целая культура. Главные составляющие - рэп, брейк-данс (электрик буги, брейкинг, фриз), граффити и уличные виды спортивных игр. В 90-е годы наблюдалась вторая волна интереса к хип-хопу, особенно к рэпу в его новых формах.

Кач, кач и еще раз кач. Это основное в направлении хип-хопа. А еще - мягкость, показная расслабленность, развязность (все-таки уличный вид танца).

Popping - стиль танца, насыщенный разнообразными волнами руками, телом, или повторяет движения робота, требует работы над пластичностью и очень хорошую координацию. Стиль танца, который основан на технике быстрого сокращения и расслабления мышц, чтобы вызвать толчки в теле танцора — поп или хит. Это делается непрерывно в ритме музыки в сочетании с различными движениями и позами.

R&B или R'nB - ритм и бит - танцы под музыку R'N'B - сегодня самое модное направление на Западе. Чтобы было понятно о каких танцах идет речь, стоит назвать самых известных западных исполнителей, в клипах которых используются танцевальные комбинации под музыку R'N'B. Это *Justin Timberlake, Janet Jackson, nonpoue - Five u Britni*.

Techno/mexho - танец под очень быструю музыку, от него невозможно оторвать глаз - напряженные руки, быстрые, красивые, часто меняющиеся движения, всё это – техно.

Locking (в переводе с английского «блокировка, запираение») - одно из направлений, отделившееся от хип-хопа, в основе его техники движения большой амплитуды, развороты, прыжки, бросания рук и ног. *Locking* исполняется на высокой скорости и с большой отдачей сил. Технически *Locking* очень близок к своему прародителю - хип-хопу, поэтому много основных элементов было позаимствовано оттуда: резкие и интенсивные движения, разнообразные кидания и покачивания рук, прыжки разных видов и уровней. *Locking*

представляет собой синтез движения и неподвижности, характеризуется резкостью и прерывистостью исполнения, поэтому обладает разорванным ритмом, в который очень гармонично вписывается чередования движений и «зависаний». Основная музыка, под которую танцуют *Locking*, это фанк.

Чтобы попасть на большую сцену, конечно, не обойтись без таланта и специальной подготовки. Занятия по образовательной программе «*Street-dance*» помогут научить любого подростка красиво двигаться под современную ритмичную музыку.

Пояснительная записка

Все большей популярностью сегодня у современной молодёжи пользуются сферы деятельности, способствующие развитию навыков самореализации и самопрезентации. Как правило, эти сферы деятельности связаны с миром моды, дизайна, рекламы, сценического искусства. Современные танцевальные стили, так называемые уличные танцы (street-dance), также имеют огромную популярность в подростковой среде, способствуют пропаганде здорового образа жизни, воплощению идей активного отдыха и организации досуга.

Подростковый возраст – возраст противоречий между стремлением к взрослости и неумением быть взрослыми, стремлением к личной свободе и неумением распоряжаться ею. Возникает живой интерес с одной стороны к своему внутреннему миру, а с другой – к средствам его выражения. Эта особенность проявляется во всех сферах жизни подростков – физической, творческой, интеллектуальной, эмоциональной.

Занятия в современной танцевальной студии – прекрасное средство разностороннего физического развития и эстетического воспитания подростка, которое благоприятно воздействует на все системы организма, снимает напряжение, улучшает самочувствие, снижает вероятность совершения старшими школьниками правонарушений. Освоение особой культуры «уличного танца» учит детей слушать и понимать образный «язык музыки», легко и непринуждённо двигаться, осознавать красоту танца. В процессе обучения гармонично развивается фигура ребёнка, устраняются физические недостатки (сутулость, некрасивая походка), исправляется осанка, формируется внутренняя культура.

Общеразвивающая программа «Street-dance» имеет художественную и спортивно-оздоровительную направленность, способствует развитию творческой индивидуальности личности обучающегося. Создаёт условия для его самореализации в среде сверстников, близким по познавательным потребностям. По содержательной наполненности программа соответствует специфике дополнительного образования детей.

Высокий темп развития современной хореографии, появление новых танцевальных направлений и стилей привлекает интерес детей и подростков, способствует их успешной социальной адаптации в молодёжной среде, развивает коммуникативную культуру, что в свою очередь и обуславливает актуальность данной программы.

Программа «Street-dance» рассчитана на детей от 10 до 15 лет, проявляющих интерес к искусству хореографии и имеющим желание заниматься современными танцевальными направлениями. Она включает изучение различных стилей уличного танца (hip-hop, house, r'n'b, N.Y. style, L.A. style), а также основ гимнастики и акробатики. Программа предусматривает общее начальное хореографическое образование, направлена на развитие физических, умственных и творческих способностей детей. Занятия современной хореографией способствуют созданию хорошего самочувствия, освобождению подростка от телесных зажимов и эмоционального напряжения, учат управлять своим телом и получать удовольствие от движения.

Необходимость разработки программы обусловлена:

- отсутствием типовых программ обучения спортивным уличным танцам;
- отсутствием подготовленных педагогических кадров, обучающих детей данному направлению;
- поиском современных форм и методов обучения, способствующих формированию устойчивого интереса детей к изучению современных танцевальных направлений.

Новизна данной программы заключается в изучении современной хореографии в совокупности со спортивной направленностью деятельности коллектива. Участие ребенка на чемпионатах и соревнованиях развивает в нем упорство, силу и ловкость, присущих настоящему спортсмену.

Цель программы – содействие развитию творческой личности ребёнка, способной к самопознанию, самосовершенствованию, самореализации через освоение современной молодёжной культуры (спортивных уличных танцев).

Задачи:

Образовательные:

- познакомить с историей развития и основными стилями street-dance (уличных танцев);
- научить грамотному исполнению базовых движений разных стилей street-dance (уличных танцев);
- способствовать формированию музыкально-ритмических навыков выразительного движения;
- обучить приёмам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля.

Развивающие:

- способствовать развитию творческого потенциала обучающихся;
- содействовать развитию креативного мышления обучающихся;
- способствовать развитию чувственно-эмоциональной сферы обучающихся.

Воспитывающие:

- содействовать успешной социальной адаптации обучающихся;
- способствовать формированию мотивационно-волевых качеств;
- содействовать сплочению детского коллектива;
- способствовать формированию общей культуры у обучающихся.

Реализация программы обеспечивается *педагогическими принципами*, которые придают программе определённую устойчивость, открывают её динамические возможности:

- доступности (восхождение от простого к сложному);
- природосообразности (учет возрастных особенностей обучающихся, уровня их танцевально-пластической подготовки);
- культуросообразности (ориентация на накопленный человеческий опыт);
- единства теории и практики;
- преемственности, последовательности и систематичности обучения.

Обозначенные позиции усиливаются *принципами дополнительного образования:*

- свобода выбора ребенком вида деятельности;
- открытость и доступность системы дополнительного образования;
- интеграция различных форм и видов образования.

Организация образовательного процесса

В танцевальную студию принимаются обучающиеся, желающие познакомиться и освоить основные направления спортивной уличной хореографии. Для вновь пришедших в коллектив необходимо наличие нормального пропорционального телосложения, координированности, артистических способностей.

Программа рассчитана на три года обучения, возрастной состав обучающихся с 10 до 15 лет (возможен приём с 8 лет), имеет открытый и вариативный характер.

Возраст от *11 до 15 лет* – переходный от детства к юности. Он характеризуется общим подъёмом жизнедеятельности и глубокой перестройкой всего организма. Продолжается процесс окостенения скелета, кости приобретают упругость и твёрдость. Значительно возрастает сила мышц. Дыхание подростка учащённое. Неравномерность физического развития детей среднего школьного возраста оказывает влияние на их поведение: они излишне жестикулируют, движения их порывисты, плохо координированы. Характерная особенность подросткового возраста – половое созревание организма. Восприятие подростка более целенаправленно, планомерно и организовано, чем восприятие младшего школьника. Характерная черта внимания учеников среднего школьного возраста – его специфическая избирательность: интересные занятия или дела увлекают, они могут долго сосредотачиваться на одном материале. Но лёгкая возбудимость, интерес к необычному, яркому часто становятся причиной непроизвольного переключения внимания.

Учитывая психофизические особенности обучающихся данного возрастного периода, программа позволяет осуществлять образовательный процесс на одном для всех уровне. Преемственность знаний от педагога к старшим ребятам, а от них к ребятам помладше, позволяет всем успешно осваивать хореографический материал, определяя для себя индивидуальную траекторию развития. Оптимальное число обучающихся в одной учебной группе *15 человек*. Недельная нагрузка на одного ребёнка не превышает требований санитарно-гигиенических норм. Режим учебных занятий – 2 часа в неделю (1 учебный час - 60 минут). Объём учебного времени на втором и третьем году может быть увеличен за счёт репетиционных занятий и участия обучающихся в соревнованиях разного уровня.

Основным назначением программы является овладение практическими умениями и навыками выполнения базовых движений разных современных танцевальных стилей. Обучение направлено на развитие физических и творческих возможностей обучающихся, развитие их координации, музыкальности, ритмичности. На начальном уровне обучающиеся осваивают основные понятия и базовые движения, развиваются физические данные ребёнка. На занятиях акробатикой, гимнастикой используются упражнения на развитие опорно-связочного аппарата. Участие в городских чемпионатах по спортивным уличным танцам помогает обучающимся активно включиться в творческий процесс.

Специальные требования к занятиям: размеренность и оптимальность физических нагрузок в соответствии с возрастными и физическими особенностями обучающихся. Запрещены упражнения, влекущие большую нагрузку на позвоночник.

Для достижения обучающимися осознанной эмоциональной составляющей в образовательном процессе используются следующие *методы обучения:*

По источнику знаний:

- словесные (беседы);

- наглядные (изучение видео и DVD- материалов с последующим анализом);
- практические (тренинг, отработка упражнений, репетиции).

По характеру познавательной деятельности:

- объяснительно-наглядный (учебные беседы, показ педагогом основных элементов и позиций);
- частично-поисковый (составление обучающимися танцевальных этюдов, их анализ);
- деятельностный (участие и выступление на чемпионатах по спортивным уличным танцам городского уровня).

По дидактической цели:

- изучение нового материала (разучивание элементов, комбинаций, постановка номеров);
- закрепление умений и навыков (репетиции, соревнования);
- систематизация ЗУН (открытые контрольные занятия, показательные выступления).

В образовательном процессе используются следующие *формы обучения:*

По количеству и составу обучающихся:

- групповые;
- подгрупповые;
- индивидуальные.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1. Хореографический класс с гладким и ровным полом, оснащенный зеркалами, звукоизоляцией, вентиляцией и достаточным освещением.
2. Технические средства: видеоаппаратура, DVD-проигрыватель, музыкальный центр.

Кадровое обеспечение:

1. Педагог по спортивным уличным танцам.

Информационно-методическое обеспечение:

1. Учебно-методические пособия, комплексы упражнений.
2. Видео- и аудиоматериалы.

Прогнозируемый результат

К концу обучения по программе (начальный уровень) обучающиеся должны:

Знать – историю развития street-dance, основные стили и направления, терминологию.

Уметь - выполнять базовые движения различных стилей и направлений street-dance, составлять базовые связки с использованием различных рисунков танца; выполнять основные гимнастические и акробатические упражнения; самостоятельно работать над техникой выполнения элементов и комбинаций; выполнять этюды импровизации по заданию педагога.

Соблюдать - правила техники безопасности на учебных занятиях, правила поведения на сцене, танцевальной площадке.

Проявлять - интерес к учебным занятиям, трудолюбие, ответственность, терпение,

культуру поведения, желание доставлять своим творчеством радость людям.

Пропагандировать – здоровый образ жизни среди своих сверстников.

Способы контроля прогнозируемых результатов

- наблюдение за работой обучающихся на занятиях, на соревнованиях;
- анализ успешности освоения обучающимися учебного материала;
- контрольные и открытые учебные занятия;
- участие в концертах, акциях разного уровня;
- участие обучающихся в соревнованиях по спортивным уличным танцам.

Критерии оценки реализации программы

Показателями эффективности реализации программы являются:

- рост удовлетворенности обучающихся и их родителей качеством и результатами обучения (фиксируется в конце учебного года);
- стабильная посещаемость обучающимися учебных занятий;
- сохранность контингента обучающихся;
- разнообразие форм проведения учебных занятий;
- устойчивый интерес у обучающихся к современным спортивным танцам;
- успешные выступления коллектива на чемпионатах, соревнованиях по спортивным уличным танцам городского уровня.

Учебный план (первый год обучения)

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы проведения занятия	Формы отслеживания результатов
		Всего	Теория	Практика		
1.	Введение в образовательную программу. История развития street-dance. Правила ТБ на учебных занятиях.	2	2	-	Беседа, инструктаж, показ	
2.	<i>Музыкально-ритмическая деятельность</i>	30	3	27	Беседа, показ, тренинг	
2.1	Изучение базовых движений hip hop	10	1	9	Показ, упражнения	Контрольное и открытое занятие для родителей и педагогов, battle (соревнования между обучающимися)
2.2	Изучение базовых движений house	10	1	9	Показ, упражнения	
2.3	Изучение базовых движений L.A/N.Y. style	10	1	9	Показ, упражнения	

3.	<i>Основы гимнастики, акробатики</i>	18	1	17	Беседа, показ, тренинг, упражнения	
3.1	Партерная гимнастика и элементы акробатики	8	0,5	7,5	Показ, упражнения	Зачёт
3.2	Стрейчинг и йога	10	0,5	9,5	Показ, упражнения	
4.	<i>Творческая деятельность</i>	20	5	15	Беседа, показ, игры	Участие в чемпионатах по спортивным уличным танцам, battle (соревнования между обучающимися)
4.1	Импровизация	20	5	15	Упражнения	
5.	Итоговое занятие	2	-	2	Практическое занятие, показ	Показательные выступления обучающихся
Всего часов:		72	11	61		

Содержание учебного плана первого года обучения

1. Введение в программу. История развития street-dance. Правила ТБ на учебных занятиях.

Краткое знакомство с истоками зарождения и развития уличного танца. История возникновения стиля хип-хоп и хаус. Правила поведения в коллективе. Инструктаж по ТБ, пожарной и электро-безопасности на учебных занятиях. Режим занятий, требования к форме одежды.

2. Музыкально-ритмическая деятельность

В основе музыкально-ритмической деятельности лежит моторно-пластическая проработка музыкального материала. Музыкально-ритмическая часть включает различные задания и упражнения, направленные на то, чтобы научить ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки и ее динамикой, менять движения в соответствии с музыкальными фразами, отмечать в движении метр (сильную долю такта) и простейший ритмический рисунок.

Навыки, приобретенные в процессе музыкально-ритмической деятельности способствуют развитию у детей способности организовывать и направлять свои действия в пространстве в соответствии с определенными временными интервалами, степенью мышечных усилий, действиями других детей. Это позволяет в дальнейшем быстрее усваивать необходимый двигательный ритм любого действия в процессе учебной, игровой и трудовой деятельности.

2.1. Изучение базовых движений hip-hop

Знакомство с терминами и изучение базовых движений: кач, степ, джэк, слай, степ ап, степ даун, кросс, мартин, риббок, слип, ран, сетл, глоу, кик, джамп, памп.

Составление базовых связок из проученных движений.

Составление связок в стиле hip-hop с использованием рисунков танца.

2.2. Изучение базовых движений house

Знакомство с терминами и изучение базовых движений. Упражнения на постановку и работу корпуса. Работа стоп. Партер. Волны. Составление базовых и основных связок house.

2.3. Основы L.A/N.Y. style

Знакомство с терминами и изучение базовых движений. Изучение основных элементов корпуса стиля N.Y style. Работа корпуса по уровням (верх, низ). Постановка композиции в стиле L.A. с учетом особенностей музыкального сопровождения.

3. Основы гимнастики, акробатики

Основные элементы гимнастики и акробатики направлены на развитие физических данных и тесно связаны с ОФП.

Комплексы упражнений для улучшения гибкости шеи, эластичности связок плечевого пояса и подвижности плечевых суставов, для подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья, для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья, для улучшения подвижности суставов позвоночника, подвижности тазобедренных суставов и эластичных мышц бедра, для улучшения подвижности коленных суставов, подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы, для развития гибкости и силы мышц спины, для укрепления пресса.

3.1. Партерная гимнастика и элементы акробатики

ОФП (укрепление мышц, выработка осанки, натянутасть коленей и стоп). Упражнения: шпагаты, «мостик», «березка», «бабочка», «лягушка». Кувьрки. «Фриз».

3.2. Стрейчинг и йога

Упражнения на растяжку выполняются в конце занятия, в этот момент дети наиболее «разогреты», что способствует быстрому достижению необходимой степени гибкости.

Упражнения на растяжку. Растяжка в парах. Комплекс упражнений по йоге: пашчимоттонасана, уттанасана, париритта, паригхасана, ардха, халасана, дханурасана, уштрасана, бакасана.

4. Творческая деятельность

Основывается на конкретных заданиях: подбор и конструирование движений, самостоятельное сочинение рисунка танца; на основе просмотра видеоматериала, посещения и участия концертов и соревнований.

4.1. Импровизация

Импровизация в стиле hip-hop. Импровизация в стиле house. Проведение танцевальной игры «дансбум». Проведение «баттла».

5. Итоговое занятие. Показательные выступления учащихся.

**Учебный план
(второй год обучения)**

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы проведения занятия	Формы отслеживания результатов
		Всего	Теория	Практика		
1.	Правила ТБ на учебных занятиях.	2	2	-	Беседа, инструктаж	
2.	<i>Музыкально-ритмическая деятельность</i>	30	3	27	Беседа, показ, тренинг	
2.1	Повторение базовых движений Hip hop, House, L.A/N.Y style	10	1	9	Показ, упражнения	Контрольное и открытое занятие для родителей и педагогов, battle (соревнования между обучающимися)
2.2	Изучение базовых движений Locking	10	1	9	Показ, упражнения	
2.3	Изучение базовых движений Popping	10	1	9	Показ, упражнения	
3.	<i>Основы гимнастики, акробатики</i>	18	1	17	Беседа, показ, тренинг, упражнения	
3.1	Партерная гимнастика и элементы акробатики	8	0,5	7,5	Показ, упражнения	Зачёт
3.2	Стрейчинг	10	0,5	9,5	Показ, упражнения	
4.	<i>Творческая деятельность</i>	20	5	15	Беседа, показ, игры	Участие в чемпионатах по спортивным уличным танцам, battle (соревнования между обучающимися)
4.1	Импровизация	20	5	15	Упражнения	
5.	Итоговое занятие	2	-	2	Практическое занятие, показ	Показательные выступления обучающихся
Всего часов:		72	11	61		

Содержание учебного плана второго года обучения

1. Правила ТБ на учебных занятиях.

Инструктаж по ТБ, пожарной и электро-безопасности на учебных занятиях. Режим занятий, требования к форме одежды.

2. Музыкально-ритмическая деятельность

Музыкально-ритмическая деятельность включает задания и упражнения, направленные на формирование навыков ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки и ее динамикой, сменой движений в соответствии с музыкальными фразами, умений отмечать в движении метр (сильную долю такта) и простейший ритмический рисунок.

2.1. Повторение базовых движений Hip hop, House, L.A/N.Y style

Повторение терминов и базовых движений: кач, степ, джэк, слай, степ ап, степ даун, кросс, мартин, риббок, слип, ран, сетл, глоу, кик, джамп, памп; упражнения на постановку и работу корпуса в стиле хаус, работа стоп, партер, волны в стиле хаус; основные элементы работы корпуса стиля N.Y style. Повторение танцевальных композиций в стиле L.A.

2.2. Изучение базовых движений Locking

Знакомство с терминами и изучение базовых движений: Lock, Slaps, Claps, Giving five, Bop-top, Box split, Crazy horse or Whichaway, Funky Broadway, Funky Chicken, Groove Walk or Rock-Steady or The Bump, Hop kick, Knee Drop, Leo Walk, Stomp the cockroach, Scooby doo, Scooby walk, Scootbot or scoobop, The Skeeter Rabbit, Stop-and-go/Busstop, Watergate, Five, Volks Wagon.

Составление базовых связок из проученных движений.

Составление связок в стиле Locking с использованием рисунков танца.

2.3. Изучение базовых движений Popping

Знакомство с терминами и изучение базовых движений: Gliding — скольжение стопами по полу, создающее эффект скольжения по воздуху, за счёт перекачивания стопы с носка на пятку; King Tut — стиль танца, заключается в построении геометрических фигур при помощи рук и кистей; Finger Tut — стиль танца, заключается в построении геометрических фигур при помощи пальцев рук; Strobbing — стиль, движения которого происходят будто в свете стробоскопа: непрекращающиеся резкие остановки на долю секунды в конце каждого движения; Slow Motion — стиль основан на замедленном, плавном, непрерывном движении; Puppet — в этом танце движения представляют собой имитацию кукол на верёвках. Прототипом для движений послужили герои старых мультфильмов, в которых персонажи — марионеточные куклы.

Составление базовых связок из проученных движений.

3. Основы гимнастики, акробатики

Основные элементы гимнастики и акробатики направлены на развитие физических данных и тесно связаны с ОФП.

Комплексы упражнений для улучшения гибкости шеи, эластичности связок плечевого пояса и подвижности плечевых суставов, для подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья, для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья, для улучшения подвижности суставов позвоночника, подвижности тазобедренных суставов и эластичных мышц бедра, для улучшения подвижности коленных суставов, подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы, для развития гибкости и силы мышц спины, для укрепления пресса.

3.1. Партерная гимнастика и элементы акробатики

ОФП (укрепление мышц, выработка осанки, натянутость коленей и стоп). Упражнения: акробатические прыжки и элементы (кувырки, колесо, стойка на руках, стойка на голове, стойка на предплечьях, "крокодил", "горизонт"); изучение поддержек; групповые пирамиды.

3.2. Стрейчинг

Упражнения на растяжку. Растяжка в парах. Растяжка с использованием скакалки.

4. Творческая деятельность

Основывается на конкретных заданиях: подбор и конструирование движений, самостоятельное сочинение рисунка танца; на основе просмотра видеоматериала, посещения и участия в концертах и соревнованиях.

4.1. Импровизация

Импровизация в стиле hip-hop. Импровизация изолированными частями тела (голова, плечи, корпус, руки, ноги). Проведение «баттла».

5. Итоговое занятие. Показательные выступления учащихся.

**Учебный план
(третий год обучения)**

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы проведения занятия	Формы отслеживания результатов
		Всего	Теория	Практика		
1.	Правила ТБ на учебных занятиях	2	2	-	Беседа, инструктаж, показ	
2.	<i>Музыкально-ритмическая деятельность</i>	30	3	27	Беседа, показ, тренинг	
2.1	Повторение базовых движений Hip hop, House, L.A/N.Y style, Popping, Locking	10	1	9	Показ, упражнения	Контрольное и открытое занятие для родителей и педагогов, battle (соревнования между обучающимися)
2.2	Изучение базовых движений Techno	10	1	9	Показ, упражнения	
2.3	Изучение базовых движений Disco	10	1	9	Показ, упражнения	
3.	<i>Основы гимнастики, акробатики</i>	18	1	17	Беседа, показ, тренинг, упражнения	
3.1	Партерная гимнастика и элементы акробатики	8	0,5	7,5	Показ, упражнения	Зачёт
3.2	Стрейчинг	10	0,5	9,5	Показ, упражнения	
4.	<i>Творческая деятельность</i>	20	5	15	Беседа, показ, игры	Участие в чемпионатах по спортивным уличным танцам, battle (соревнования между обучающимися)
4.1	Импровизация	20	5	15	Упражнения	
5.	Итоговое занятие	2	-	2	Практическое занятие, показ	Показательные выступления обучающихся
Всего часов:		72	11	61		

Содержание учебного плана третьего года обучения

1. Правила ТБ на учебных занятиях.

Инструктаж по ТБ, пожарной и электро-безопасности на учебных занятиях. Режим занятий, требования к форме одежды.

2. Музыкально-ритмическая деятельность

Музыкально-ритмическая деятельность включает задания и упражнения, направленные на формирование навыков ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки и ее динамикой, сменой движений в соответствии с музыкальными фразами, умений отмечать в движении метр (сильную долю такта) и простейший ритмический рисунок.

2.1. Повторение базовых движений Hip hop, House, L.A/N.Y style, Popping, Locking

Повторение терминов и базовых движений: кач, степ, джэк, слай, степ ап, степ даун, кросс, мартин, риббок, слип, ран, сетл, глоу, кик, джамп, памп; упражнения на постановку и работу корпуса в стиле хаус, работа стоп, партер, волны в стиле хаус; основные элементы работы корпуса стиля N.Y style. Повторение танцевальных композиций в стиле L.A. Повторение элементов и направлений: Lock, Slaps, Claps, Giving five, Bop-top, Box split, Crazy horse or Whichaway, Funky Broadway, Funky Chicken, Groove Walk or Rock-Steady or The Bump, Hop kick, Knee Drop, Leo Walk, Stomp the cockroach, Scooby doo, Scooby walk, Scootbot or scoobop, The Skeeter Rabbit, Stop-and-go/Busstop, Watergate, Five, Volks Wagon, Gliding, King Tut, Finger Tut, Strobbling, Slow Motion, Puppet.

2.2. Изучение базовых движений Techno

Знакомство с терминами и изучение базовых движений. Упражнения на постановку и работу корпуса, работа корпуса по уровням (верх, низ). Работа стоп. Работа рук. Составление базовых и основных связок Techno с использованием рисунков танца.

2.3. Изучение базовых движений Disco

Знакомство с терминами и изучение базовых движений: Kik, battement, дорожки, прыжки «на разрыв», прыжки с разворотом, «щучка». Кросс в стиле Disco.

Составление базовых связок из проученных движений.

3. Основы гимнастики, акробатики

Основные элементы гимнастики и акробатики направлены на развитие физических данных и тесно связаны с ОФП.

Комплексы упражнений для улучшения гибкости шеи, эластичности связок плечевого пояса и подвижности плечевых суставов, для подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья, для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья, для улучшения подвижности суставов позвоночника, подвижности тазобедренных суставов и эластичных мышц бедра, для улучшения подвижности коленных суставов, подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы, для развития гибкости и силы мышц спины, для укрепления пресса.

3.1. Партерная гимнастика и элементы акробатики

ОФП (укрепление мышц, выработка осанки, натянutosть коленей и стоп). Упражнения: кувырки, стойка на голове, стойка на руках, колесо, рондат.

3.2. Стрейчинг

Упражнения на растяжку. Растяжка в парах. Растяжка с использованием скакалки. Использование упражнений из йоги: прогибы в лебеде и мост, халасана и махьясана, ширшасана, шавасана.

4. Творческая деятельность

Основывается на конкретных заданиях: подбор и конструирование движений, самостоятельное сочинение рисунка танца; на основе просмотра видеоматериала, посещения и участия концертов и соревнований.

4.1. Импровизация

Импровизация в стиле hip-hop. Импровизация изолированными частями тела (голова, плечи, корпус, руки, ноги). Проведение «баттла».

5. Итоговое занятие. Показательные выступления обучающихся.

Список литературы

1. Бекина С.П. Музыка и движение. - М.: Просвещение, 1984.-230с.
2. Бочкарева Н.И. Развитие творчески способностей детей на уроках танца. – Кемерово, 1998.-125 с.
3. Горшкова Е.В. Ритмическая пластика. СПб, 1994.-126с.
4. Пуртова Т.В. Учите детей танцевать. М.: Владос, 2003.-256с.

Интернет-ресурсы

1. www.hip-hop.ru
2. www.streetlife.ru

DVD-фильмы для учащихся

1. «Hip-hop dance school»
2. «Хип-хоп для начинающих»
3. «Hip-Hop и R'n'B - обучающее видео по танцам»