

Управление образования г. Волгодонска
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Центр «Миф» г. Волгодонска
(МБУДО «Центр «Миф» г. Волгодонска)

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
«Хип-хоп»

Направленность:	Физкультурно-спортивная
Срок реализации:	3 год
Возраст обучающихся:	7-18 лет
Автор - составитель:	Педагог дополнительного образования - Тимченко Зинаида Евгеньевна Методист - Павленко Полина Викторовна

г. Волгодонск, 2015 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа «Хип - хоп» разработана с учетом следующих документов:

✓ Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

✓ Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. №1726-р.

✓ Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»(за зарегистрировано в Минюсте России 27 ноября 2013 г. N 30468).

✓ Постановление от 04.07. 2014 г. № 41 об утверждении САН ПИН 2.4.4. 3172-14. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

✓ Устава муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования "Центр "Миф" г. Волгодонска (МБУДО "Центр "Миф" г. Волгодонска);

✓ Образовательной программы МБУДО "Центр "Миф" г. Волгодонска.

Направленность программы - **физкультурно-спортивная.**

Тип программы – модифицированная.

При разработке программы использовались материалы из программ «Танец в стиле ХИП-ХОП» автор Молодцов Михаил Сергеевич педагог дополнительного образования МБОУ ДОД «Косихинский ДДТ», «Современные танцевальные направления: ТАНЦЫ УЛИЦ (STREET DANCE) - ХИП-ХОП » автор Ткаченко Михаил Сергеевич педагог дополнительного образования МБОУ ДОД ДДТ г. Батайск.

Одним из приоритетных направлений развития нашей страны является национальный проект «Здоровье». Политика популяризации здорового образа жизни ведется достаточно активно. Сегодня многие девушки и юноши предпочитают заниматься спортом, посещать различного рода кружки, студии вместо хождения по улицам и пристрастия к вредным привычкам.

Одним из видов занятий, призывающий вести здоровый образ жизни являются танцы. Заниматься танцами, так же как и любым видом спорта, может подготовленный здоровый человек, ведущий здоровый образ жизни. Самым распространенным и популярным на сегодняшний день направлением в танцах являются уличные танцы. Мы будем изучать самое масштабное направление, которое соединило в себе все стили входящих в комитет уличных танцев(Street dance) и в клубах (Club Dance)- ХИП-ХОП.

История хип-хопа зарождалась в конце 60-х годов 20-го века и продолжает развиваться по сей день. То, что началось более 60 лет назад, вылилось в собственное движение и культуру. Хип-хоп культура возникла в Нью-Йорке среди негритянских 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, что позднее получило название «ди-джей». Он стал устраивать вечеринки, 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 шайки

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

Все это привело к положительным последствиям - снизилась агрессивность разборок между уличными группировками, отрицательная энергия реализовывалась в другой мирной форме. 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!

Бамбаатаа даже заявлял, что созданная ими хип-хоп культура, будет стоять рядом с понятиями мир, любовь, братство, дружба, единство, чтобы люди могли уйти от того негатива, который заполнял улицы. И, несмотря на то, что негативные вещи все еще случаются, хип-хоп культура, прогрессируя, играет большую роль в разрешении конфликтов, а также все больше укрепляет свое положительное влияние.

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, egyptian, 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 движутся именно в этом стиле.

В 90-х произошло появление новой формы хип-хопа, который соединяет движения из стилей старой школы: поппинг, локкинг, брэйкдэнсинг (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.

Спустя более, чем 50 лет с момента вспышки и развития хип-хопа нет никаких признаков спада этой культуры. И смотря вперед, можно с точностью сказать, что будущее этой культуры светлое, так как много страниц в истории хип-хопа еще не написаны.

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.

Цель: донести до обучающихся знания об истории возникновения хип-хоп, основах данного танцевального стиля, объединить процесс физического и культурного воспитания для гармоничного развития личности. Пропаганда и популяризация здорового образа жизни. Профилактика заболеваний.

Задачи

Образовательные:

- сформировать знания в области современных танцевальных стилей;
- сформировать умения и навыки в исполнении диско и хип – хоп танцев;
- ознакомить с различными течениями в диско и хип - хоп танцах;
- обучить технике исполнения изучаемых танцев;
- обучить технике выполнения элементов аэробики;
- научить использовать профессиональную терминологию;
- сформировать навыки самостоятельной работы в тренировочном процессе.

Развивающие:

- развивать мотивационно - волевые качества;
- развить чувство ритма;
- развивать двигательную и мышечную координацию;
- развивать гибкость, пластику, выносливость, скоростно-силовые способности;
- формировать правильную осанку;
- развить творческие способности;
- способствовать укреплению здоровья воспитанников;
- способствовать развитию кругозора;
- развивать художественно-эстетический вкус.

Воспитательные:

- воспитать целеустремленность и творческую активность;

- способствовать воспитанию личной и коллективной ответственности;
- сформировать культуру общения в коллективе;
- воспитывать настойчивость в достижении поставленных целей;
- воспитать трудолюбие,
- формировать потребность в здоровом образе жизни;

Возраст детей 6-18 лет и старше.

Срок реализации: 3 года, 1 год обучения 144 часа, 2 и 3 год обучения 216 часов.

Режим занятий: 1 год обучения 2 занятия по 2 часа в неделю;

2,3 год обучения 3 занятия по 2 часа в неделю.

Ожидаемые результаты освоения программы

В результате освоения программы обучающиеся будут знать:

- основные сведения о разучиваемых современных танцевальных стилях, характерные особенности исполнения, происхождение, историю, современные тенденции развития;
- основные танцевальные ритмы;
- основные элементы и фигуры танца хип-хоп;
- особенности фитнес-аэробики и необходимости ее применения в тренировочном процессе;
- названия базовых танцевальных движений;
- танцевальные комбинации;
- схемы танцевальных композиций и программ;
- особенности импровизации;
- правила участия в соревнованиях

уметь:

- выразительно и ритмично двигаться;
- синхронизировать свои движения с движениями других танцоров в групповых композициях;

- ориентироваться в зале, на сцене, принимать участие в массовых мероприятиях, соревнованиях, смотрах, конкурсах;
- исполнять основные элементы и фигуры танца хип-хоп;
- соединять танцевальные фигуры в законченную комбинацию;
- исполнять схемы композиций и программ;
- применять на практике знания по фитнес-аэробике;
- проявлять творческий подход в создании собственного имиджа в стиле хип-хоп.

Способы проверки результатов освоения образовательной программы

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

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие этапы контроля:

- входной контроль
- текущий контроль (в течение всего учебного года),
- промежуточный контроль (по изучаемым темам),
- итоговый (май).

Также в процессе обучения используется метод самодиагностики, самоанализа, что позволяет обучающемуся самому отследить свои ошибки и работать над их исправлением.

На зачетных (открытых) занятиях обучающиеся демонстрируют знания в исполнении, танцевальных комбинаций, композиций и программ.

Формы подведения итогов реализации программы:

- зачетные (открытые) занятия;
- участие в соревнованиях, конкурсах смотрах;
- отчетный концерт.

Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Базовые элементы современной хореографии			
2.1.	Стили Хип-хопа	2	1	1
2.2.	Разминка, позиции рук и ног	2	1	1
2.3.	Прыжки на середине зала	4	2	2
2.4.	Упражнения на гибкость	4	1	3
2.5.	Растяжка на полу и у стены	4	2	2
2.6.	Трюки	4	2	2
2.7.	История «Хип-хоп» танца	2	1	1
2.8.	Элементарные сведения по анатомии и гигиене	2	1	1
3.	Репетиционно-постановочная работа			
3.1.	Разучивание связок к танцам	38	18	20
3.2.	Постановка танцев	20	10	10
3.3.	Отработка танцев и связок	28	14	14
3.4.	Общеразвивающие упражнения	8	4	4
3.5.	Индивидуальные занятия	10	5	5
3.6.	Упражнения для рук	2	1	1
4.	Итоговые занятия и досуговые мероприятия			
4.1.	Участие в школьных мероприятиях			
4.2.	Участие в конкурсno-игровой программе	2	1	1
4.3.	Концертная деятельность	6	3	3
4.4.	Итоговое занятие. Чаепитие	2	-	2
4.5.	Встреча с родителями	2	1	1
	ВСЕГО	144	69	75

Учебно-тематический план 2 год обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Базовые элементы современной хореографии			
2.1.	Танцы народов мира	2	1	1
2.2.	Разминка, позиции рук в народном танце	4	1	3
2.3.	Прыжки по диагонали	4	2	2
2.4.	Растяжка на полу, у стены и сидя	4	2	2
2.5.	Упражнения на гибкость	3	1	2
2.6.	Трюки: кувырки в длину, вперед, вставание со стены, прыжки на полу вправо и влево, Опираясь на одну руку, циркуль, черепашка, колесо	4	2	2
2.7.	«Хип-хоп» - культура разнообразности, направления	2	1	1
2.8.	Танцы XX века. Жизненная энергия шоу балета «Тодес»	-	1	1
2.9.	Анатомия и гигиена	2	1	1
3.	Репетиционная и постановочная работа			
3.1.	Постановка и изучение танцев	80	10	70
3.2.	Отработка связок и танцев	50	0	50
3.3.	Общеразвивающие упражнения	8	4	4
3.4.	Упражнения для рук, ног	8	4	4
3.5.	Индивидуальные занятия	20	10	10
3.6.	Работа с отстающими	7	-	7
4.	Итоговые занятия			
4.1.	Концертная деятельность	6	3	3
4.2.	Участие в городских конкурсах	6	3	3
4.3.	Участие в «Рэп-тусовках» молодежи города	1	-	1
4.4.	Итоговое занятие	1	-	1
	ВСЕГО	216	47	169

Учебно-тематический план 3 год обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
1.1.	Базовые элементы современной хореографии			
1.2.	«Хип-хоп», как вид искусства	2	1	1
1.3.	Прыжки, растяжка	4	2	2
1.4.	Разминка в спортивном стиле	4	1	3
1.5.	Трюки	4	2	2
1.6.	Упражнения на полу для пресса, мышц спины и ягодиц	4	2	2
1.7.	Анатомия и гигиена человека	1	1	-
1.8.	«Подросток и субкультура»	1	1	-
1.9.	Повторение пройденных материалов, заданий	3	-	3
1.10.	Упражнения для рук	2	-	2
2.	Репетиционно-постановочная работа			
2.1.	Постановка и изучение танцев	77	7	70
2.2.	Общеразвивающие упражнения	2	-	2
2.3.	Отработка связок, движений танца	50	-	50
2.4.	«Хип-хоп» танец XXI века	2	1	1
2.5.	Расширение знаний в области «Хип-хоп» танца	2	1	1
2.6.	Усовершенствование и использование элементов, связок, движений в «Хип-хопе»	14	3	11
3.	Индивидуальные занятия			
3.1.	Самостоятельно придумывать связки, соединения в танцевальной композиции	5	-	5
3.2.	Отработка сложных моментов танцев	5	-	5
3.3.	Работа с отстающими	8	-	8
3.4.	IV. Итоговые занятия			
3.5.	Концертная деятельность	6	-	6
3.6.	Участие в фестивалях, конкурсах «субкультур»	6	-	6
3.7.	Участие в мероприятиях клуба, города	6	-	6
3.8.	Участие в «Рэп-тусовках», батлах, джемах.	6	-	6
	ВСЕГО	216	23	193

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Фотоальбом с фотографиями прошедших концертов, конкурсов;
2. Видеозаписи соревнований и выступлений;
3. Аудиозаписи музыкального сопровождения.

Формы и методы проведения занятий

В программе используются такие формы организации деятельности учащихся на занятиях, как: групповая и индивидуально-групповая (батлы)
Используются такие методы обучения как:

- словесные методы обучения: устное изложение, беседа, анализ структуры комбинации танца и хореографического номера;
- наглядные методы обучения: показ, исполнение педагогом;
- практические методы обучения: тренировочные упражнения, тренировки (интервальные, круговые), соревнования, выступления.
- просмотр фрагментов выступлений и соревнований для более качественного исполнения танцевальных композиций.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы

1. Конституция РФ.
2. Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20.11 1989г.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
4. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 3124-ФЗ (в редакции от 21.12.2004) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
5. Постановление от 04.07. 2014 г. № 41 об утверждении САН ПИН 2.4.4. 3172-14. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
6. Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам».
7. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки Минобрнауки России от 11.12.2006г. №06-1844//Примерные требования к программам дополнительного образования детей.

Методическая и специальная литература

8. Амосов Т.Ю. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой РИПОЛ классик М.2011
9. Кузьмина С.В. Сайкина Е.Г. Программно-методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой с детьми РГПУ им. Герцена СПб.2011
10. Пономарев Г.Н. и др. Фитнес в модернизации физкультурного образования и его роль в оздоровлении населения России РГПУ им. Герцена СПб. 2011

11. Рябчиков А.И. Фирилева Ж.Е. Словарь терминов гимнастики и основ хореографии Детство-Пресс СПб. 2009
12. Савчукова И. Классика для всех Танцевальный Совет ЮНЕСКО СПб2012
13. Сайкина Е.Г. Стратегическая роль фитнеса в модернизации физкультурного образования школьников РГПУ им. Герцена СПб.2012
14. Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах» РГПУ им. Герцена СПб. 2008
15. Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Теоретико-методические основы занятий фитбол-аэробикой Учебное пособие РГПУ им. Герцена СПб. 2011
16. Смирнова Ю.В. и др. Музыкальное сопровождение в физической культуре РГПУ им. Герцена 2010
17. Смирнова Ю.В. и др. Музыкальное сопровождение на уроках физической культуры в школе Учебно-методическое пособие РГПУ им.Герцена 2011
18. Фирилева Ж.Е. Ритмическая гимнастика в школе и в пионерском лагере ЛОИ Усовершенствования учителей Л-д. 1985
19. Фирилева Ж.Е. Методическая разработка и материалы к проведению занятий по ритмической гимнастике в школе ЛГПИ им.Герцена Л-д 1986
20. Фирилева Ж.Е Сайкина Е.Г. Танцевально игровая гимнастика для детей «СА-ФИ-ДАНСЕ» Детство-Пресс СПб. 2000
21. Фирилева Ж.Е. Рябчиков А.И.Ритмика в школе Фенкс Ростов-на-Дону 2014
22. Шутиков Ю. Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам Синус Пи СПб. 2006