

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА НА ТАГАНКЕ»**

Принята на заседании педагогического  
совета ГБОУДО «ДДТ на Таганке»  
от «30» августа 2018г.  
Протокол № 4

Директор ГБОУДО «ДДТ на Таганке»  
Н.А. Лазарева  
Приказ № 263.ОД от  
«31» августа 2018года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Обучение танцу в стиле «Хип-хоп»»**

Направленность: художественная  
Уровень: углубленный  
Возраст обучающихся: 12-18 лет  
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Солоденко Алина Александровна,  
педагог дополнительного образования

Москва 2018

## Пояснительная записка

**1.1.** Образовательная программа «Обучение танца в стиле «Хип-хоп» имеет художественную направленность.

**1.2.** Программа углубленного уровня.

**1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы.**

Актуальность программы базируется на анализе детского и родительского спроса.

В современном обществе умение красиво танцевать является признаком хорошего тона, а владение стилями современных танцев позволит всегда быть на высоте, чувствовать уверенность в себе.

Современный танец — актуально сегодня, завтра, всегда! Яркой отличительной особенностью современных танцев является то, что они очень динамичны и изменчивы — постоянно появляются новые танцевальные направления, совершенствуются уже существующие... Занятие современными танцами — это уникальная возможность научиться владеть различными стилями современного танца, открыть себя в разнообразных новых амплуа. Самое ценное качество - то, что во время танца, с помощью него, сумеет раскрыться абсолютно любой человек, взглянуть на себя по-новому, понять себя и свою внутреннюю суть, почувствовать себя свободным и значимым, что для подростков немаловажно.

Занимаясь по данной программе, учащийся знакомится с современными танцевальными направлениями, которые наиболее распространены среди молодежи. Учащимся предоставляется возможность более подробно познакомиться с историей появления и развития того или иного современного танцевального стиля, особенностями соответствующей музыки, терминологией, овладеть базовыми движениями и комбинациями, которые развивают координацию, музыкальность, подвижность, научиться импровизировать. Комбинации составлены на основе движений, заимствованных из модных стилей хореографии. В комбинациях использованы все средства танцевальной выразительности, раскрывающие индивидуальность танцора.

В работе задействованы все группы мышц, поэтому уже после месяца постоянных тренировок повышается уровень физической подготовки.

В комплексе стили современных танцев помогают сформировать творческие способности детей в опоре на развитие эстетического сознания, эстетических эмоций, чувств, интереса, вкуса и потребностей, представлений о красоте движения, звука, линии, цвета, формы. Именно в детстве у детей формируются эталоны красоты, накапливается опыт деятельности, от которого во многом зависит их последующее общее развитие. Учащиеся осваивают полученные знания практически. Программа создает необходимые условия для формирования основ танцевальной культуры детей.

Кроме прикладных знаний, в программе учтены воспитательные мероприятия в виде тематических бесед, диспутов, посещения спектаклей и

концертов по данному профилю, конкурсных поездок, проведения традиционных студийных досуговых мероприятий, направленных на осознание значения современного искусства и их личного творчества, развитие индивидуальных творческих способностей, формирование устойчивого интереса к творческой деятельности.

#### **1.4. Отличительные особенности программы.**

В данной программе используется и синтезируется личный опыт, полученный в учебной и педагогической деятельности, сохраняется преемственность рабочей программы «Обучение танцу «Хип-хоп» для базового уровня обучающихся; опыт других педагогов дополнительного образования.

При разработке изучены, проанализированы и адаптированы для данной возрастной категории программы: «Танец», под общей редакцией Т.Н Овчинниковой, издательства «Просвещение», 1988 год, методические материалы интернет сайтов (см. список литературы).

#### **1.5. Цель программы.**

Приобщение детей к здоровому образу жизни, развитие творческих способностей детей, формирование эстетических, культурных и нравственных ценностей, посредством обучения современному танцу.

#### **1.6. Задачи программы**

##### ***Учебные:***

- обучение технически грамотному исполнению движений;
  - формирование системы теоретических и практических знаний;
  - обучение детей мыслить, слушать и слышать педагога, уметь исправлять неточности в исполнении;
  - обучение точной выразительной передаче характера создаваемого образа с помощью танцевальных и пластических средств;
  - формирование танцевальных способностей (музыкально-двигательные, художественно-творческие).
- обучить навыкам актерской выразительности, сольного и ансамблевого исполнения;
- обучить самостоятельной постановке танцевального номера.

##### ***Развивающие:***

- развитие у обучающихся музыкально-ритмических навыков;
- развитие танцевальной выразительности, координации движений, ориентировки в пространстве;
- развитие сценической техники и актерского мастерства;
- развитие творческих способностей;
- формирование техники исполнения современного танца;
- физическое развитие подростков посредством танца;
- формирование правильной осанки;

### ***Воспитательные:***

- активизация интереса воспитанников к «хип-хоп» - искусству;
- воспитание художественного вкуса;
- создание благоприятного психологического климата, формирование коллектива;
- воспитание уважения к результатам личного и коллективного труда.
- воспитание нравственных и волевых качеств;
- привитие детям любви к танцу и музыке.
- приобретение детьми опыта общественных и личностных отношений, позволяющих адаптироваться к изменяющимся условиям жизни;
- воспитание стремления к высоким личностным достижениям в жизни

### **1.7. Категория обучающихся.**

Программа рассчитана на детей 12 -18 лет.

Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей, обязательно наличие медицинской справки (допуск от врача)

### **1.8. Срок реализации программы.**

Программа рассчитана на 3 года.

1-й год обучения 144 часов;

2-й год обучения 144 часов;

3-й год обучения 144 часов;

### **1.9. Форма организации образовательной деятельности и режим занятий.**

Форма занятий – групповая (до 25 человек), звено, индивидуальная.

***Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.***

Время занятия включает 45 мин. учебного времени и обязательный перерыв –15 мин.

### **1.10. Планируемые результаты освоения программы.**

#### ***Предметные результаты освоения программы***

По окончании первого года учащиеся будут знать:

- историю происхождения танца
- видеть и понимать связь музыки и танца (музыкальный размер, темп, характер);
- отличия современных танцевальных стилей;
- манеру исполнения разных жанров современных направлений;
- различные элементы разминочного материала.

#### ***Будут уметь:***

- определять характер, размер, темп музыкального произведения;
- правильно держать корпус, руки и ноги во время выполнения движения;

- правильно выполнять отдельные движения, отдельные комбинации, согласованно 2-3 комбинации; 4 комбинации
- чувствовать образ, настроение и характер музыки;
- практически показывать освоенный материал.
- овладеть основами танца джаз-модерн, хип-хоп.

***По окончании второго года учащиеся будут знать:***

- понятие «образ» танца, «сюжет» танца, «внутренний монолог»;
- приемы стретчинга, его назначение;
- дети должны понимать и правильно оценивать произведения современного танца;
- знать основные термины танца джаз-модерн, хип-хоп.

***Будут уметь:***

- самостоятельно выполнять выученные танцевальные комбинации на середине;
- исполнять сложные комбинации из шагов, бега, прыжков в различных ритмических рисунках и направлениях, сочетая их с движениями рук и головы;
- быстро ориентироваться в хореографическом зале, делать различные перестроения;
- самостоятельно исполнять не менее 2 концертных номеров;
- выполнять комплекс упражнений стретчинга 2-го года обучения (под контролем педагога);
- выделить синкопу, передать хлопками ритмический рисунок;
- уметь создать образ на заданную музыку, придумать движения под свой образ;

***По окончании третьего года учащиеся будут знать:***

- понятие «стиль музыки», «образность»;
- понятия об основных законах танцевальной драматургии;
- основные термины танца хип-хоп (кач, слайд)
- базовые движения изучаемых танцевальных направлений;
- танцевальную терминологию;
- иметь навыки сценической деятельности

***Будут уметь:***

- самостоятельно исполнять основные элементы классического танца;
- усовершенствовано владеть техникой танца джаз-модерн, хип-хоп;
- овладеть основными элементами танца хип-хоп (кач, элементарные шаги);
- владеть приемами правильного исполнения движений современных танцевальных направлений;
- свободно и легко исполнить упражнения на координацию корпуса, рук, ног и головы;
- слышать темп и ритм музыки;
- создавать музыкально-двигательный образ;

***Личностные результаты освоения программы.***

***Результаты развития обучающихся:***

- самостоятельно отрабатывать танцевальные движения;
- самостоятельно придумывать новые движения;
- правильно подбирать музыку для постановки тематических танцевальных номеров и этюдов;
- владеть элементами сценического действия, как средствами выражения своих мыслей, чувств и физических ощущений;
- владеть приемами правильного исполнения движений современных танцевальных направлений;
- самостоятельно придумывать новые движения;
- правильно оценивать увиденный художественный материал

***Результаты воспитания обучающихся:***

- выражать эмоционально-зримые образы музыки посредством пластических этюдов, композиций;
  - общаться в коллективе;
  - проявлять творческую инициативу;
- получить стимул к личностному развитию, т.е.  
воспитывать в себе такие необходимые для танца качества как трудолюбие, сосредоточенность и внимание.  
владеть основами общей культуры,
- развитию навыков общения, коммуникативных компетентностей;
  - повышению культурного уровня;
  - воспитанию настойчивости и самоотдачи, коллективной и личной ответственности за поручение дело;
  - осознанному развитию хореографических способностей;
  - развитию интереса не только к творческой деятельности в коллективе, но и к творчеству других исполнителей;
  - умению критически анализировать собственную деятельность.

**Раздел 2. Содержание программы.  
Учебный (тематический) план  
1-й год обучения**

№п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводные занятия. Техника безопасности.	1	1	-	
2.	Ритмика. Элементы музыкальной грамоты.	3	1	2	Видеозапись
3.	Базовые элементы современной хореографии.	9	1	8	Видеозапись
4.	Партерная гимнастика.	2	-	2	Видеозапись
5.	Hip-hop Old school	31	1	30	Зачет
6.	Funk-styles	25	1	24	Зачет
7.	Hip-Hop L.A.style	43	1	42	Зачет
8.	Танец (репетиционно-постановочная работа).	30	2	28	Концерты, открытые занятия
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>8</b>	<b>136</b>	

**Содержание учебного (тематического) плана.  
1-й год обучения**

**Вводные занятия. Техника безопасности (1 час).**

*Теория (1 час):* Введение в общеразвивающую программу. Инструктаж по технике безопасности. Выявление хореографических и музыкальных данных. Диагностика спортивной подготовки.

**Ритмика, или элементы музыкальной грамоты (3 часа).**

*Теория (1 час):* Характерная выразительность движения. Умение начинать двигаться с началом музыки. Умение придавать движению нужную динамическую выразительность. Приемы музыкально-двигательной выразительности. Приемы пластических движений.

*Практика (2 часа):* Общеразвивающие упражнения. Движения в различных музыкальных темпах. Пластика движений, упражнения на развитие гибкости суставов. Упражнения, развивающие координацию движений, упражнения, развивающие скорость движений.

**Базовые элементы современной хореографии (9 часов).**

*Теория (1 час):* Понятие о характере музыки (быстрая, медленная), об

эмоциональной окраске (веселая, грустная), о простейших пространственных построениях (линия, круг). Представление о красоте осанки, легкости шага, делающих движение красивыми и грациозными.

*Практика (8 часов):* Музыкально-ритмические упражнения – ходьба в ритме и темпе музыки на месте и в пространственных построениях, а также вокруг себя, направо и налево. Танцевальный шаг с носка, ход с вытянутыми коленями, поднимая колени, на полу-пальцах. Различные плие (деми, гранд). Построения и переходы в простейшие фигуры. Базовые элементы современной хореографии и балета: пластика (изучение различных волн); хаус – работа ног, построенная на базе прыжковых элементов, дорожек шагов и сложной координации; new style – самый артистичный из всех направлений хип-хопа.

### **Партерная гимнастика (2 часа).**

*Практика (2 часа):* Упражнения на полу, направленные на выработку правильной осанки, развитие и укрепление мышц, силы и выворотности ног, гибкости, подвижности суставов и натянутости ног в колене, подъеме и пальцах, а также выработки хорошего танцевального шага.

### **Hip-hop Old school (31 час).**

*Теория (1 час):* История стиля. Характеристика направления (см. приложение №1).

*Практика (30 часов):* Изучение основных движений:

- reebok;
- smurf;
- prep;
- cabbage patch;
- the wop;
- the fila (rembo);
- happy feet.

### **Funk-styles (25 часов).**

*Теория (1 час):* История стиля. Характеристика направления (см. приложение №1).

*Практика (24 часа):* Изучение основных движений:

boogaloo,  
animation,  
popping,  
Strobing,  
Dimestop,  
Floating (gliding),  
-locking,  
-Bopping,  
-robot (botting),  
-waving,  
-saccin',



- filmore,
- slowmo,
- digits (finger waving) 3D,
- hitting (ticking),
- strutting,
- king tut и др.

### **Hip-Hop L.A.style (43 часа)**

*Теория (1 час):* История стиля. Характеристика направления (см. приложение №1).

*Практика (42 часа):* Изучение основных движений. Исполнение различных комбинаций в стиле танца хип-хоп.

### **Танец (репетиционно-постановочная работа) (30 часов).**

*Теория (2 часа):* Просмотр дисков. Анкетирование учащихся.

*Практика (28 часов):* Постановка, изучение танца. Отработка движений танца. Изучение рисунка танцевальной композиции.

## **Учебный (тематический) план 2-й год обучения**

№п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводные занятия. Техника безопасности.	1	1	-	
2.	Ритмика. Элементы музыкальной грамоты.	3	1	2	Видеозапись
3.	Базовые элементы современной хореографии.	9	1	8	Видеозапись
4.	Партерная гимнастика.	2	-	2	Видеозапись
5.	Импровизация	7	1	6	Видеозапись
6.	C-Walk	19	1	18	Зачет
7.	Hip-Hop Newstyle	26	1	25	Зачет
8.	House	23	1	22	Зачет
9.	Krump	16		16	Зачет
10.	Постановка и отработка концертных номеров	30	2	28	Концерты, открытые занятия
11.	Концертная деятельность	6		6	Конкурсы, фестивали
12.	Итоговое занятие	2		2	Открытое занятие
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>9</b>	<b>135</b>	

## **Содержание учебного (тематического) плана. 2-й год обучения**

### **Вводные занятия. Техника безопасности (1 час).**

*Теория (1 час):* Введение в общеразвивающую программу. Инструктаж по технике безопасности. Просмотр фильмов, дисков, фотографий «Как я провел лето». Обсуждение планов на новый учебный год.

### **Ритмика, или элементы музыкальной грамоты (3 часа).**

*Теория (1 час):* Приемы музыкально-двигательной выразительности. Приемы пластических движений. Понятия: такт, сильная и слабая доля, пауза.

*Практика (2 часа):* Ритмические упражнения с музыкальными заданиями. Основные музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4, выделение сильной доли, паузы, движение в заданных размерах.

### **Базовые элементы современной хореографии (9 часов)**

*Теория (1 час):* Образно-игровые и ритмические упражнения. Развитие чувства ритма и музыкальности.

*Практика (8 часов):* Элементы балета (афро, джаз, модерн, пластика, пантомима) – основа любого танца без которого ни один современный или другой вид танца не смог бы существовать – красивые грациозные движения, апломб, вращения, перуэты, сотэню, прыжки.

### **Партерная гимнастика (2 часа).**

*Практика (2 часа):* Упражнения на полу, направленные на выработку правильной осанки, развитие и укрепление мышц, силы и выворотности ног, гибкости, подвижности суставов и натянутости ног в колене, подъеме и пальцах, а также выработки хорошего танцевального шага.

### **Импровизация (7 часов).**

*Теория (1 час):* Эти занятия позволяют каждому обучающемуся раскрыться как индивидуальности и наработать умение двигаться под любую танцевальную композицию, используя изученные элементы и связки.

*Практика (6 часов):* Начнем с шагов под музыку, наш шаг будет попадать в ритм, повороты попадать в паузы, а прыжки в звуки. Попробуем менять музыку, и каждый раз ваши движения будут интереснее, они будут другими. Попробуем менять стили и ритм мелодий, и шаги станут то быстрее, то медленнее, акценты будут попадать на разные отрезки. Будем использовать изоляцию. Это интересный способ импровизации. Это когда части тела двигаются четко по очереди, сначала рука, потом голова, потом правая нога, снова голова, левая рука, левая нога и т.д.

### **C-Walk (42 часа).**

*Теория (2 часа):* История стиля. Характеристика направления (см. приложение №1).

*Практика (40 часов): Вы разучите такие движения как:*

- The V
- The Heel-Toe
- The Heel-Hop
- The Shuffle

### **Hip-Hop Newstyle (26 часов).**

*Теория (1 час):* История стиля. Характеристика направления (см. приложение №1).

*Практика (25 часов):* Базой Hip-Hop Newstyle является кач – остальное полностью основывается на импровизации и комбинирования базовых элементов и музыкальности, способности обыгрывать мельчайшие акценты музыки.

### **House (23 часа).**

*Теория (1 час):* История стиля. Характеристика направления (см. приложение №1).

*Практика (22 часа):* Вы разучите такие движения как:

- Jacking ( The Jack, джекинг)
- Footwork (работа, техника ног, футворк)
- Lofting (лофтиг, волна)

### **Krump (16 часов).**

*Практика (21 час):* Вы разучите 3 вида данного танца:

- Clowning — начальная стадия.
- Old School of Krump — устойчивая закрепленная стадия.
- New Style of Krump — новая видоизмененная стадия.

### **Постановка и отработка концертных номеров (30 часов).**

*Теория (2 часа):* Просмотр видеокассет, дисков. Разбор ошибок.

*Практика (28 часов):* Общеразвивающие упражнения, отработка сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции. Изучение танцевальных блоков и объединение их в номерах, постановка танцевальных групп, дуэтов и соло. Отработка номеров и подготовка костюмов.

### **Концертная деятельность (6 часов).**

*Практика (6 часов):* Культура исполнителя. Поведение на сцене. Участие в концертах различного уровня.

### **Итоговое занятие.**

Подведение итогов за год. Планы на следующий год. Выступления обучающихся с лучшими номерами.

**Учебный (тематический) план  
3-й год обучения**

№п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводные занятия. Техника безопасности.	1	1	-	
2.	Ритмика. Элементы музыкальной грамоты.	4	2	2	Видеозапись
3.	Базовые элементы современной хореографии.	9	2	7	Видеозапись
4.	Партерная гимнастика.	4		4	Видеозапись
5.	D'n'B	32	2	30	Зачет
6.	BOG/ VOGUE	33	2	31	Зачет
7.	Основы джаз-модерн танца	33	6	27	Зачет
8.	Постановка и отработка концертных номеров	20	1	19	Концерты, открытые занятия
9.	Концертная деятельность	6		6	Конкурсы, фестивали
10.	Итоговое занятие	2		2	Открытое занятие
	Итого	<b>144</b>	186	128	

**Содержание учебного (тематического) плана.  
3-й год обучения**

**Вводные занятия. Техника безопасности (1 час).**

*Теория (1 час):* Введение в общеразвивающую программу. Инструктаж по технике безопасности. Просмотр фильмов, дисков, фотографий «Как я провел лето». Обсуждение планов на новый учебный год.

**Ритмика. Элементы музыкальной грамоты (4 часа).**

*Теория (2 часа):* Приемы музыкально-двигательной выразительности.

*Практика (2 часа):* Ритмические упражнения с музыкальными заданиями. Основные музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4, выделение сильной доли, движение в заданных размерах. Ритмические рисунки, счет, восьмерка, слабые и сильные доли, звучание музыки, тема в музыке. Определения бита в музыке хип-хоп. Учимся чувствовать и уметь изучать и раскладывать музыку на сильные и слабые части, отличать основу композиции от второстепенных звуков.

### **Базовые элементы современной хореографии (9 часов)**

*Теория (2 часа):* Образно-игровые и ритмические упражнения. Развитие чувства ритма и музыкальности.

*Практика (7 часов):* Элементы балета (афро, джаз, модерн, пластика, пантомима) – основа любого танца без которого ни один современный или другой вид танца не смог бы существовать – красивые грациозные движения, апломб, вращения, перуэты, сотэню, прыжки.

### **Партерная гимнастика (4 часа).**

*Практика (4 часа):* Упражнения на полу, направленные на выработку правильной осанки, развитие и укрепление мышц, силы и выворотности ног, гибкости, подвижности суставов и натянутости ног в колене, подъеме и пальцах, а также выработки хорошего танцевального шага.

### **D'n'B/ DRUM&BASS DANCE/ D'N'B STEP (32 часа)**

*Теория (2 часа)* Характеристика направления (см. приложение №1).

*Практика (30 часов)* Танец ног. Техника чередования, т.е. по очереди носок - пятка, носок - пятка (это основа, basic). Техника махов ногами вперед и их дальнейшее скрещивание. Техника поворотов на пятках на несколько градусов. Техника, с помощью которой производится разворот на 180 , 360. Но иногда бывает угол больше, кстати, самая сложная техника.

### **ВОГ/ VOGUE(33 часа).**

*Теория (2 часа):* История стиля. Характеристика направления (см. приложение №1).

*Практика (31 час):* Вог мгновенное замирание исполнителя в какой-либо позе на несколько секунд, а затем продолжение движений. Вакинг-характеризуется вращением рук в ритм музыки.

### **Основы джаз-модерн танца (33 часа)**

*Теория (6 часов):* Основные принципы техники джаз танца.

*Практика (27 часов):* Упражнения на середине класса; упражнения на изоляцию в партере; упражнения stretch – характера (растяжка); упражнения для развития подвижности позвоночника; дополнительный тренаж на координацию и ориентацию в пространстве. Адажио. Передвижение. Комбинация.

### **Концертная деятельность (6 часов).**

*Практика (6 часов):* Культура исполнителя. Поведение на сцене. Участие в концертах различного уровня.

### **Итоговое занятие.**

Подведение итогов за год. Планы на следующий год. Выступления обучающихся с лучшими номерами.

### **Методическое обеспечение программы:**

При реализации образовательной программы на учебных занятиях используется:

- Методические разработки: «Основатели Hip-hop культуры», «История Hip-hop культуры».
- Видео материалы
- Тесты на развитие физических качеств: «Теория» «Гибкость», «Координация», «Импровизация».
- Портфолио объединения (фотографии детей с выступлений, соревнований, фестивалей, видеоматериалы, грамоты, дипломы).
- Диагностика знаний, умений и навыков обучающихся по образовательной программе «Обучение танцу в стиле Хип-хоп». Таблицы диагностики
- Мониторинг личностного развития обучающегося в процессе освоения образовательной программы «Обучение танцу в стиле Хип-хоп».
- Результативность образовательной деятельности
- Конспекты открытых занятий

**Структура занятий** включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

### **Подготовительная часть занятия:**

Общее назначение – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части является: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма. Основными средствами подготовительной части являются: различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов; упражнения на связь с музыкой и др. Все упражнения выполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Методические особенности. Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

### **Основная часть занятия:**

Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение, и совершенствование движений танцев и его элементов; отработка композиций и т.д.

Средства основной части занятия: упражнения на силу, растягивание и расслабление мышц; танцевальные композиции; постановочная работа.

Методические особенности. На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.

#### **Заключительная часть занятия:**

Основные задачи – постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов.

На эту часть отводится 5-10% общего времени.

Основными средствами являются: спокойные танцевальные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками; знакомые танцы.

Методические особенности. В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у обучающихся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Замечания и рекомендации по поводу недостаточно освоенных движений помогают обучающимся сосредоточить на них внимание на следующем занятии.

Особенностью всех этапов обучения является одинаковое изложение теоретического материала реализации программы и вариативная подача практического материала. Помимо изучения техники хип-хоп танца ведется работа по изучению и освоению основ хореографии. На начальном этапе предлагается развернутая схема занятия: экзерсис на полу, на середине, вращение, прыжки, танцевальные вариации и схемы, которые могут меняться каждое занятие.

Знакомство с новым материалом проходит вначале без музыкального сопровождения, затем, как правило, в полтемпа и, наконец, в полный темп. В случае работы с неподготовленными обучающимися применяется схема более глубокого и детального изучения воспитанниками основ хореографии и хип-хоп танца в партере, на середине. Прыжки и вращения исполняются в чистом виде, без усложнения координации, больше внимания уделяется пластике тела. Предлагается менее сложная информация. Танцевальные комбинации и схемы даются в упрощенном виде и меняются только тогда, когда будет достигнут определенный уровень совершенства в их исполнении.

Изучение нового материала проходит без музыкального сопровождения, затем он осваивается в очень медленном темпе, после чего пробуются исполнение в полтемпа и затем в полный темп.

На всех уровнях обучения первостепенное внимание уделяется работе над техникой хип-хоп танца, правильному исполнению упражнений и работе с музыкальным материалом. На протяжении всего времени обучения уделяется внимание развитию творческих способностей детей, интереса к современному хореографическому искусству, а также желанию заниматься в

коллективе хип-хоп танца. В процессе обучения с подростками проводится воспитательная работа, разрабатываются правила поведения в жизни, на сцене и в зрительном зале.

Особенностью **подготовительного уровня обучения** является точное повторение предлагаемого танцевального материала и обязательное подчинение музыкальным канонам.

Благодаря выполнению этих условий воспитанник подготовит себе грамотную техническую базу и выработает четкость исполнения и восприятия музыкального материала.

На **основном уровне обучения** особое внимание уделяется развитию физических способностей (шаг, гибкость, прыжок, пластичность) и музыкальных данных (слух, музыкальная выразительность движений) воспитанников, а также развитию индивидуальной манеры исполнения.

На **творческом уровне обучения**, благодаря занятиям по импровизации, наиболее широко раскрываются и оттачиваются индивидуальные способности воспитанников: владение техникой хип-хоп танца, пластическая и музыкальная выразительность, творческое мышление.

В процессе обучения по образовательной программе «Обучение танцу в стиле «Хип-Хоп» применяются следующие **формы**:

- Тематические (изучение или повторение одной учебной темы)
- Комплексные или интегрированные (изучение одной темы с использованием двух, трех видов творческой деятельности)
- Зачетные (аттестация обучающихся по теоретическим и практическим основам данного направления)
- Игровые – познавательные
- Соревновательные (баттл)
- Выездные (творческие выступления)

#### **Методы и приемы:**

- Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения.

- Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты и связь музыки и движения.

- Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.

- Метод практического обучения, где в учебном процессе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

- Приёмы:

- комментирование,
- инструктирование,
- корректирование.



**В своей образовательной деятельности использую следующие педагогические технологии:**

1) *групповые*

- предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию. Учебная группа делится на подгруппы для решения и выполнения конкретных задач. Задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося. Состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности;

2) *технология коллективного взаимообучения*

- обучение есть общение обучающихся и обучаемых. Работа в парах сменного состава позволяет развивать у обучающихся самостоятельность и коммуникативность (все учат каждого и каждый учит всех);

3) *педагогика сотрудничества*

- совместная развивающая деятельность взрослых и детей, скреплённая взаимопониманием, совместным анализом её хода и результата.

Основные принципы педагогики сотрудничества:

- учение без принуждения;
- право на свою точку зрения;
- право на ошибку;
- успешность;
- мажорность;
- сочетание индивидуального и коллективного воспитания;

4) *игровые*

- в их основу положена педагогическая игра как основной вид деятельности, направленный на усвоение общественного опыта.

*Цели игровых технологий:*

- дидактические: расширение кругозора, применение знаний, умений, навыков на практике, развитие определённых умений и навыков;
- воспитательные: воспитание самостоятельности, сотрудничества, общительности, коммуникативности;
- развивающие: развитие качеств и структур личности;
- социальные: приобщение к нормам и ценностям общества, адаптация к условиям среды;

5) *технология коллективной творческой деятельности*

- технология предполагает такую организацию совместной деятельности детей и взрослых, при которой все члены коллектива участвуют в планировании, подготовке, осуществлении и анализе любого дела.

Принципы технологии творчества:

- группы, в которых обучающийся чувствует себя раскованно;
- педагогика сотрудничества;
- применение методик коллективной работы: мозговая атака, деловая игра, творческая дискуссия;

- стремление к творчеству, самовыражению, самореализа.

**Список литературы:**

Для педагога:

1. Беляевский Антон «Хип-хоп как стиль жизни», Архангельск 2003.
2. Конорова Е. Эстетическое воспитание средствами хореографического искусства. М., 1963.
3. Конорова Е. Методическое пособие по ритмике. М., 1972, вып.1.
4. Маркс К., Энгельс Ф. Об искусстве в 2-х т. М., 1976.
5. «Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ» под общей редакцией Т.Н Овчинниковой, Москва, «Просвещение»,1978 год.
6. Шушкина. Ритмика. М., 1967.
7. [www.idance.ru](http://www.idance.ru) – Российский танцевальный портал
8. [www.model-357.ru](http://www.model-357.ru) – Московская школа современного танца Model-357.

Для родителей:

9. Васильева Е. Танец. М., 1968.
10. Конорова Е. Эстетическое воспитание средствами хореографического искусства. М., 1963.

Для воспитанников:

11. [www.idance.ru](http://www.idance.ru) – Российский танцевальный портал
12. [www.model-357.ru](http://www.model-357.ru) – Московская школа современного танца Model-357.
13. [www.5678.ru](http://www.5678.ru) – Информационный танцевальный портал.

### 1. Hip-Hop Old School

Old School переводится с английского языка, как «старая школа», танец по праву можно назвать старой школой, потому что новый стиль вышел из него. Танец относится к одному из направлений хип-хопа и является смесью социальных танцев различных народов. Люди всегда любили танцевать, танец дарил отрыв от повседневных забот. Именно эти танцы дали прочную базу хип-хопу. Хип-хоп это свободное выражение чувств и желаний посредством танца.

Местом рождения Old School считается Южный Бронкс, 1973 год, родоначальником музыки считают афроамериканский джаз, который основан на импровизации.

#### *Основные движения*

- reebok;
- smurf;
- prep;
- cabbage patch;
- the wop;
- the fila (rembo);
- happy feet.

Эти движения первыми изучаются в хип-хопе, описать технику довольно сложно, но на сайте вам доступны видео и фото с Олд скул. Этот танец подходит для всех, кто не боится попробовать свои силы, также, эти движения, являются базой во всех направлениях. Невозможно начать осваивать хип-хоп и не столкнуться с базой олдскульного хип-хопа.

#### *История стиля*

Представление хип-хопа в стиле Old school зародилось в семидесятых – начале восьмидесятых годов, когда музыки хип-хоп просто не существовало. В момент появления музыки, которая была смесью диско, фанка и рока, появляется также и танец. Эту музыку можно было услышать на спортивных площадках, школьных вечеринках, в квартирах, где ее с удовольствием слушали и двигались под нее.

Чтобы познакомиться с музыкой этого направления достаточно послушать De La Soul, Eric B. & Rakim, Sugarhill Gang, Ks And The Sunshine Band.

Местом рождения считается Южный бронкс, 1973 год, родоначальником музыки считают афроамериканский джаз, который основан на импровизации. Танец Олд скул невозможно сравнить с классическими танцами, потому что во время исполнения номера в стиле старой школы, невозможно не импровизировать, актерское мастерство исполнителя ярко выражается с помощью движений.

Параллельно с ним развивались направления locking и popping, которые стали потом неотъемлемой частью Олд скул – хип-хопа. Чтобы иметь представление, где использовался танец Олд скул, достаточно посмотреть

выступление Майкла Джексона, когда очень популярным стал стиль «робот». Этот стиль захватил всех, в нем пытались исполнять почти все, волнообразные движения waving и ломаные и прерывистые ticking также являются частью стиля

## 2. Funk-Styles

Фанк – это отдельное музыкальное явление. Отцом-основателем этого направления музыки был знаменитый Джеймс Браун. Музыка фанк послужила основой для возникновения множества разных танцевальных стилей (и клубных, и уличных). Для совершенного их исполнения требуется не великолепная физическая форма, а, прежде всего, пластичность, артистизм и умение изображать в танце любые нюансы музыки.

Фанк-стили (как и хип-хоп) – основа хореографии популярных видеоклипов и шоу-постановок. Ниже перечислены основные фанк-стили:

- boogaloo,
- animation,
- popping,
- Strobing,
- Dimestop,
- Floating (gliding),
- locking,
- Bopping,
- robot (botting),
- waving,
- saccin',
- filmore,
- slowmo,
- digits (finger waving) 3D,
- hitting (ticking),
- strutting,
- king tut и др.

Фанк-стили динамичны и зрелищны. Большое их разнообразие позволяет каждому выбрать тот стиль, который ему по душе, и в котором можно успешнее всего совершенствоваться.

## 3. LA Style

**LA style** - это современный стиль, который в последнее время пользуется огромной популярностью, и находит своих поклонников в широкой аудитории энергичной, раскованной и уверенной в себе современной молодежи.

LA style - происходит от «Лос - Анжелесский» стиль, стиль, вышедший из хип – хопа, так же его еще называют Hip Hop Choreography. Не стоит его путать с нью стайлом (Нью-Йоркский стиль). Они имеют между собой принципиальные отличия.

В нью-стайле делается акцент на индивидуальности танцора, на его видении и ощущении танца и чувстве ритма, на его собственном свободном стиле и виртуозной импровизации. Он, как и старый стиль, базируется на базе локинга, поппинга, электрик бугалу, би-боинга и др.

В Лос-Анжеллеском же стиле импровизация немного страдает. Этот стиль больше ориентирован на четкость и точность, художественность и изящество движений. Здесь больше делается упор на шоу, зрелищность, эксцентричность.

LA style - этот стиль зародился в конце прошлого века в Америке. Как можно догадаться из названия Los Angeles Style. История рождения Хип - хопа известна всем, а вот этот стиль родился на основе его. LA style - это новая, модернизированная и усовершенствованная его версия. Можно даже сказать, его «танцевальный апгрейд». Новый стиль вобрал в себя уже новомодные танцевальные веяния, такие, например, как джаз, джаз-модерн, контемпорари, поп и другие. LA style больше ориентирован на публику, поэтому считается сценическим направлением. На сегодняшний день этот стиль составляет основу хореографии популярных постановок и видеоклипов многих Европейских и Американских звезд, например, Джастина Тимберлейка, Бейонсе. Так же его используют в рекламных роликах, и даже в художественных фильмах. Основное предназначение и миссия Лос – Анжеллеского стиля – быть эффектным, зрелищным, ярким, привлекающим внимание и завораживающим зрителя.

Базовая техника исполнения основывается на пластичности, высокой четкости выполнения движений, но при этом, чтобы не страдала красочность, сочность и художественность исполнения. В этом стиле под музыку поп или легкий R&B, движения хип - хопа прекрасно сменяются джазовыми зарисовками, благодаря чему рождается невероятно яркий, энергичный, сочный и зрелищный танец.

#### **4. C-Walk**

C-Walk начал свою историю в начале 70-х годов XX века в Комптоне, бедном пригороде Лос-Анджелеса, и исполнялся под рэперские речёвки. В начале 80-х годов в Южном Централ Лос-Анджелеса Crip Walking стал развиваться как символический танец банды Crips, из-за чего и получил своё название. Изначально члены уличной банды Joe Show Riots использовали ловкие движения ног для того, чтобы изображать своё имя или подавать бандитские знаки, посвящать в банду новых членов. Они писали «ногами» имя противоборствующей группировки Bloods и зачёркивали его, тем самым демонстрируя своё превосходство. После этого группировка Bloods также стала использовать в качестве ответного шага ноги для исполнения тех или иных движений.

Танцевальные движения C-Walk:

- Основной стиль – это Crip Walk. От него произошли все остальные вариации. Crip Walk не очень быстрый, все внимание здесь должно быть сосредоточено на правильности движений, которые могут повторяться.

В самом начале возникновения, C-Walk использовали исключительно

бандитские группировки Лос-Анджелеса, для подачи предупредительных сигналов во время ограблений или для посвящения в члены банды. Танец был запрещен во многих школах.

В последние годы C-Walk породил и другие виды танцев, таких как Clown Walk и собственную интерпретацию Bloods под названием Blood Walk или B-Walk. Clown Walk был создан, чтобы разделить танцевальный стиль и танец банды Crips.

Многие путают Crip Walk и Clown Walk, так как они оба начинаются с буквы С, и в сокращении их называют C-Walk.

- Clown Walk - танец, который обычно быстрее. Основные движения у него такие же, как у Crip Walk: the Shuffle (шарканье), the V. Но в Clown Walk движения исполняются в импровизированной манере.

Главное отличие Clown Walking от Crip Walking – в нем не изображаются бандитские знаки и другие жесты, чтобы позиционировать свою принадлежность к той или иной группировке. Clown Walk – это танец, адаптированный к хип-хоп культуре.

Некоторые включают в Clown Walking и другие танцевальные стили, такие как поппинг и вэйвинг, чтобы сделать его еще более зрелищным. Движения Clown Walk основаны на музыкальном бите. Clown Walk – это всегда импровизация, танцор должен выглядеть непринужденно, не планируя последовательность шагов. В Clown Walk нет определенного набора движений, это оригинальный танец. Другое направление Crown Walk - смесь Crip и Clown Walking. Это ритм Crip Walk плюс движения Clown Walk. Он аналогичен Crip Walk – менее быстрый и насыщенный, чем Clown Walk.

Многие предпочитают именно Crown Walk как уникальный стиль. DnB D'n'B Dance (Drum and Bass step), или D'n'B step x-outing — уличный танец, атрибут молодежной субкультуры драм-н-бейс, исполняется под музыку в стиле ДнБ, чаще всего на так называемых сходках (неформальных собраниях или D'n'B-вечеринках), баттлах (танцевальных соревнованиях, от англ. battle - битва), и в клубах Drum And Bass направления. Стиль D'n'B dance впитал в себя элементы брейк-бита и хип-хопа. D'n'B dance исполняют в удобных кедах или кроссовках на плоской подошве и чаще всего джинсах или штанах, не сковывающих движений.

## 5. New Style

Hip-hop New Style - современное танцевальное направление, основанное на хип-хоп движениях. Стиль начал развиваться с верхнего брейкданса, позднее он слился с поп-культурой, а также со старой школой хип-хопа, вдобавок эта гремучая смесь движений включила элементы латины, беллидэнса, регги и модерна.

Стилю Хип-Хоп Нью Стайл (Hip-hop New Style) характерны одновременно спокойная и мягкая, своеобразная манера выполнения различных движений и сильная внутренняя энергия. Такая энергия просто необходима танцору, благодаря ей он демонстрирует одновременно уверенность и непринужденность в танце.

В Америке такой стиль, ещё и называют Freestyle, что означает – свободный стиль. Исполняя такой танец необходимо уметь слушать музыку, а также выделять в ней основные моменты. Танцоры, умеющие исполнять Hip-hop New Style, привлекают к себе огромную аудиторию, они оказывают на неё невероятное впечатление, с помощью своей пластики, и уникальности в технике движений.

HIP-HOP NEW STYLE исполняется под музыку рэп, хип-хоп, R'n'B, гангста рэп. Часно в танец этого стиля, включаются различные элементы и танцевальные движения из других стилей. В Хип-Хоп Нью Стайл сочетаются чёткость движений и пластика. Такой танец выражает индивидуальность и оригинальность танцора.

## 6. House

В середине 80-х в Чикаго возник новый стиль музыки. В нем смешивались традиционные черты соула, диско и добавлялись более тяжелые электронные звуки: биты, ритмовки, басы. Первым хаус-диджеем считается Jesse Saunders (все началось с его микса [«On and on tracks»](#)).

Вскоре стало ясно, что хаус (house) отлично подходит для танца. Четкий бит, быстрые темпы обеспечивали популярность стиля в ночных клубах. Кстати, считается, что слово house было взято из названия одного из ночных клубов The Warehouse.

Хаус танцы не устаревают. К началу 90-х они уже были популярны во всем мире, но и сегодня они на пике моды! В наше время хаус (house) считается одним из центральных стилей в молодежной культуре.

Музыка, под которую исполняют house танцы, состоит из основного бита и добавочных инструментов (басовой бочки, синтезатора, иногда фортепиано), которые приходятся на сильные доли, тем самым расставляя акценты в мелодии.

В house танцах три основные составляющие, из которых складывается вся техника. Jacking — амплитудные раскачивания туловища. Движения ног — Footwork и Floorwork — представляют собой сложные толчковые, прыжковые и степовые связки, а также акробатические элементы, схожие с брейк-дансом. Например, не лишена акробатики распространенная в house танцах связка элементов дайв (dive). При ее исполнении танцовщик совершает плавные движения руками и корпусом, за счет чего создается ощущение плавного падения или ныряния в воду.

Виртуозное владение тремя составляющими стиля плюс немного импровизации — вот рецепт индивидуальности в этой стихии.

## 7. Krump

Крамп – стиль современного танца, в котором можно выплеснуть свои эмоции. Это самобытный уличный танец, отрывистый и импульсивный, агрессивный и взрывной, быстрый и ритмичный, который позволяет свои накопившиеся негативные эмоции превратить в зажигательное, интересное танцевальное шоу.

Основные движения крампа:

- Stomp (стамп) – движение ногами, начало-начал крампа;
- Chest pop (чест поп) – движение грудной клеткой в разных направлениях;
- Arm swing (арм свин) – кулак, который бьет воображаемого противника.

Крамп - это мощный, агрессивный танцевальный ураган, который разрушает внутреннюю злость, рождая из нее чистый позитив. Это здоровый и красивый способ избавления от накопившихся негативных эмоций, способ выплеснуть их наружу.

Простые истины крампа: «Выпусти демонов наружу, не сдерживай себя, двигайся как можно быстрее, не стой на месте!»

## 8. ВОГ/ VOGUE

Первым вдохновением для воггеров (танцоров в стиле вог) был мир моды и фотографии, участники гарлемских «балов» – своеобразных показов мод - использовали для своих выступлений образы и позировки известных моделей.

Сегодня вог – это искусство импровизации. Для стиля характерны изящность линий, грация и артистизм. Популяризовала стиль для широкой общественности певица Мадонна, сняв клип «Vogue».

Для old way характерно сокращения мышц, работа на полу и вращения - вог, на который оказывал влияния джаз, балет, боевые единоборства, брейкинг, различные национальные танцы. Это основа Vogue.

New way. В какой-то момент людей, желающих выделиться и выйти за рамки привычных поз, становилось все больше. Многие из них стремились сделать это посредством йоги и стрейчинга (растяжки рук и ног и всего, что позволяло им создавать новые движения). Для них на балах сделали отдельную категорию и назвали ее New way.

В этих двух направлениях женщины могли быть женственными, а мужчины мужественными, создавать безумные позы, подчеркиваемые экстравагантными нарядами.

Постепенно Vogue преобразался, и в мире изящности и женственности начало проявляться направление, в котором на первый план вышла сверхженственность, преувеличенная ее форма - Femme vogue.

## 9. D'n'B/ DRUM&BASS DANCE/ D'N'B STEP

Это современный танец, который исполняют под музыку drum&bass. Принято считать, что его зарождение произошло в Венгрии в середине 2000-х. Танец предполагает активную работу корпуса и ног – очень схож стопроком. Его главное отличие – высокая скорость, а следовательно – более мелкие и быстрые движения. Со стороны кажется, что танцоры то и дело переставляют ногу с пятки на носок.

Танец был очень популярен и получил несколько ответвлений: олдскул, х-outing, hardstep, panda, стандарт, венгр. Танец по-прежнему развивается и сейчас.



## **10.Репетиционно-постановочная работа**

Данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр дисков и работу с отстающими детьми. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления обучающиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и самоутверждаются. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы. Также проводится мониторинг обучающихся в начале года по принципу «нравится – не нравится», «интересно - не очень интересно». Результаты анализа и мониторинга помогают подобрать правильно не только репертуар танцевальных постановок, но и музыкальный репертуар и темы бесед.

Вынашивая ту или иную тему, обдумывая хореографические средства, какими будет решаться номер, всегда необходимо помнить: для кого именно предназначена постановка.

Дело в том, что для того чтобы поставить танец, необходимо учитывать физические данные, возраст ребенка, тип характера. Так, например, если занятие проводится с «меланхоликом», то танец будет выбран на медленную музыку, которая будет являться отражением лирического образа, но такой танец противопоказан «холерикам».