

Индивидуальный предприниматель
Краскович Юлия Александровна

Ознакомлен

Ковылинчук Г.В.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Танец в стиле хип-хоп»

г. Раменское 2020

Пояснительная записка

Данное танцевальное объединение, создано с целью изучения хореографической культуры, обучения танцевальной грамоте, формирования музыкального слуха и чувства стиля у детей старшего возраста. Программа ориентирована на расширение кругозора, знаний о хип-хоп культуре и смежных современных направлениях танца за счет отработки движений, постановочных номеров и хореографии в определенной стилистике.

Количество часов для реализации программы: 4 часа в неделю.

Хип-хоп это культура, включающая в себя такие составляющие как, диджеинг, граффити, рэп, битбоксинг и сам танец. Сегодня мы слышим это слово крайне часто в самых популярных ТВ шоу, на сайтах в интернете, у известных блогеров, наблюдаем за тем, как профессионально-обученные люди участвуют в создании номера современных исполнителей, на сцене или в клипе. Такое направление танца как хип-хоп интересует разновозрастные группы людей, поэтому его популярность растет, все чаще открываются студии, где обучают этому искусству. Так что же такое на самом деле хип-хоп?

Этому направлению уже около 40 лет. Хип-хоп танец - в широком понимании все, что танцуют под музыку хип-хоп. Разнообразие стилей и направлений музыки хип-хоп не позволяет выделить конкретно танец хип-хоп, правильнее будет выражаться «танец в стиле хип-хоп».

Огромное количество возможностей воспроизведения танцевальных движений в этом стиле создает множество направлений, которые в свою очередь рождаются друг с другом, взаимодополняют. Мультитехничность и открытость хип-хопа для экспериментов и импровизации вызывает серьезную проблему классификации по стилям, техникам и направлениям. Методом исключения можно сказать, что танец в стиле хип-хоп - это не народный, не классический, не техно-танец - это отдельное широкое направление танцевального искусства.

Яркой чертой этого танцевального направления является его характер, как актерская составляющая. Танец, его исполнение в первую очередь должны показать наилучшие качества исполнителя, его индивидуальность в форме танцевального противостояния, иногда даже немного агрессивно. Самоуверенность, самоутверждение не допускают сентиментальности и жеманности, хип-хоп танцы - для уверенных людей. Но нельзя считать, что хип-хоп танцы - агрессивные. Главная цель хип-хоп танцора - завоевать симпатию зрителя своим танцем, поэтому - хип-хоп позитивен и добр.

Образовательная программа дополнительного образования детей
«Современные танцы. Танец в стиле хип-хоп»»

Направленность программы:

- по функциональному назначению: художественно-эстетическая.;
- по форме организации: групповая;
- по времени реализации: одногодичная, 144 академических часа в год.

Актуальность программы

Подростковый возраст, возраст противоречий и стремления к гармонии, поиска себя и места в этом мире. Возраст, который подталкивает подростка далеко не к позитивным действиям, а зачастую ведущим к потере жизненно важных ориентиров. Важно, чтобы в этот непростой период у ребенка появилось достойное, интересное занятие и рядом был педагог, способный увлечь творчеством, приобщить его к коллективу, воспитать художественный вкус и привить интерес к современной танцевальной культуре

Хип-хоп - этот стиль, символ современной молодежной культуры, который всегда будет оставаться актуальным. Новизна данной программы заключается в том, что хип-хоп танцы в провинциальных городах становятся все более популярными. Постепенно американская культура приживается и у нас, обретая новое воплощение. Уроки хип-хоп танцев

пользуются большим спросом, танцоры со всей России участвуют во всевозможных баттлах, в том числе, European Streetdance Championship и World Championship, проводимых международной танцевальной организацией IDO, а также международный ежегодный баттл Juste Debout. Поэтому, танцевальный хип-хоп имеет в нашей стране серьезное будущее.

Хип-хоп дает много возможностей для импровизации и самовыражения. Что является основополагающим фактором выбора досуга для обучающихся. Иногда легкий и плавный, иногда жесткий и агрессивный - это танец всегда найдет своих истинных поклонников.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что при ее освоении у обучающегося развиваются:

- социальная и творческая активность;
- расширяется музыкальный кругозор;
- формируется эстетический вкус;
- повышается культурный уровень;
- повышается самооценка;
- развивается дисциплинированность;
- воспитываются потребности в самопознании, саморазвитии.
- формируется здоровый образ жизни.

Цель программы

Научить выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции, использовать в исполнении основы трех школ («Old school», «Middle school», «New School»), а также развить навыки свободной импровизации.

Задачи программы:

- обучение технически грамотному исполнению движений;
- формирование системы теоретических и практических знаний;
- обучение детей мыслить, слушать и слышать педагога, уметь исправлять неточности в исполнении;

- привитие детям любви к танцу и музыке, формирование их танцевальных способностей (музыкально-двигательные, художественно-творческие)

Развивающие задачи:

- развитие у обучающихся музыкально-ритмических навыков;
- развитие танцевальной выразительности, координации движений, ориентирования в пространстве;
- физическое развитие подростков посредством танца;
- развитие сценической техники и актерского мастерства;
- развитие творческих способностей.

Воспитательные задачи:

- 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.

Условия реализации образовательной программы

Программа рассчитана на детей 15-20 лет.

Форма занятий: групповая.

Срок реализации программы: 1 год обучения.

Недельный цикл занятий предусматривает нагрузку 2 раза в неделю по 2 академических часа, количество в год - 144 часа. Структура занятий включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

Материально-техническое обеспечение программы:

Для эффективной реализации образовательной программы необходимо:

1. Учебный кабинет, оборудованный зеркалами, соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям и технике безопасности к данному виду деятельности.

2. Аудио-аппаратура.

3. Спортивная одежда и обувь для занятий.

Прогнозируемые результаты по полному курсу обучения образовательной программы «Танец в стиле хип-хоп»:

○ Знать основы трех школ хип-хопа («Old School», «Middle School» и «New School»)

○ Знать историю развития и терминологию хип-хоп танца;

○ Уметь выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;

○ Контролировать и координировать свое тело;

○ Сопереживать и чувствовать музыку;

○ Выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца;

○ Импровизировать под любую заданную композицию.

Давая определенный объем знаний, умений, навыков необходимо отслеживать качество усвоения материала.

Формы промежуточного контроля и итоговой аттестации:

○ Выполнение индивидуальных и коллективных заданий и упражнений, запись видео для рефлексии;

○ Концерты, отчетные концерты;

○ Открытые занятия;

○ Участие в фестивалях, в городских, областных, российских конкурсах.

Аттестация обучающихся в объединении проводится 2 раза в год: промежуточная аттестация в середине и итоговая в конце учебного года. Результаты фиксируются в протокол аттестации и позволяют отслеживать

степень усвоения знаний, умений и навыков каждого обучающегося. По итогам аттестации - необходимая рефлексия, где совместно с обучающимся оцениваются результаты работы, проводится поиск новых способов анализа и самоанализа деятельности, с обязательным акцентом на положительных сторонах и достижениях самого воспитанника.

Учебный план дополнительной образовательной программы

«Танец в стиле хип-хоп»

Срок реализации программы 1 год

Возраст обучающихся 15-20 лет

№	Наименование раздела программы	Общее кол-во часов	Теоретические часы	Практические часы
1.	История развития хип-хоп культуры	2	2	-
2.	Развитие ритма и координации	8	1	7
3.	Улучшение физической формы	10	-	10
4.	Изучение старой школы	6	1	5
5.	Постановка танцевальных композиций на основе изученных элементов.	14	-	14
6.	Разнообразие видов современных танцев, их особенности	6	1	5
7.	Изучение элементов современных стилей хореографии	8	-	8
8.	Постановка танцевальных номеров	16	-	16

	в смешанных стилях хореографии			
9.	Изучение средней школы (middle school)	5	1	4
10.	Изучение новой школы (newschool),	5	1	4
11.	Постановка танцевальных номеров на основе трех хип-хоп школ	12	2	10
12.	Изучение техники импровизации	8	-	8
13.	Мастер-класс « выключи свет»	4	-	4
14.	Закрепление пройденного материала	2	-	2
15.	Отработка отчетных танцевальных композиций	10	-	10
16.	Индивидуальная работа	4	-	4
17.	Отработка сольных, парных движений в группах и коллективом	4	-	4
18.	Итоговые занятия и досуговые мероприятия	10	2	8

19.	Выступления	10	-	10
20.	Итого:	144	11	133

Содержание дополнительной образовательной программы «Танец в стиле хип-хоп»

1. История развития хип-хоп культуры

- 1) Основатели стиля хип-хоп.
- 2) Разновидности базы хип-хопа.
- 3) старая школа (oldschool) - 80е годы,
- 4) средняя школа (middle school) - 90е годы,
- 5) новая школа (newschool) - после 2000 года.
- 6) старая школа :Smurf, The Prep, Fila (The Rambo), Happy Feet, Cabbage Patch, Reebok и
- 7) средней школа:: Running Man, Roger Rabbit, Party Machine, Bart Simpson, Steve Martin и другие.
- 8) новая школа: Tone-Whop, Monestary, Harlem Shake, Walk it out, ATL Stomp и т.д.
- 9) Специфика Hip-hop в искусстве танца.

2. Развитие ритма и координации

- 1) Постановка корпуса
- 2) Музыкальное движение:

Основные технические навыки:

Первый - умение двигаться с началом музыки.

Второй - умение придавать движению нужную динамическую выразительность.

Третий - умение заканчивать движение точно с окончанием музыкального произведения (или его части) - технически связан со вторым: дети должны уменьшить (тормозить) устремленность своего движения при приближении заключения танцевальной мысли.

Приемы музыкально-двигательной выразительности:

Дети овладевают тремя приемами движения - пружинным, маховым и плавным, дающим им в дальнейшем возможность сообщить движению характер и выразительность, свойственные разнообразным музыкально-двигательным образам.

3.Улучшение физической формы

1) Базовые физические упражнения в течении всего периода тренировок:

- приседания
- отжимания
- выпрыгивания
- «планка»
- «лягушка»
- выпады

2) Растяжка

- вытягивание позвоночника
- выпады с вытягиванием внутренней и задней поверхности бедра
- «бабочка»
- поперечный шпагат
- продольный шпагат

4. Изучение старой школы

1) Старая школа (oldschool) - изучение особенностей танцевальных движений, обучение качу:

- Bounce
- Time Bounce
- Body Rock
- Flow
- Orby
- Roll

2) Разучивание базовых движений:

- Smurf
- The Prep
- Fila (The Rambo)
- Happy Feet
- Cabbage Patch
- Reebok

5. Постановка танцевальных композиций на основе изученных элементов.

- 1) Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.
- 2) Хореографический текст (танцевальные движения, жесты, позы, ракурсы)
- 3) Логика развития танцевального рисунка и распределение его по сценической площадке.
- 4) Разбор танца по частям
- 5) Сочинение простого рисунка
- 6) Отработка отдельных элементов танца.

6.Разнообразие видов современных танцев, их особенности

C-Walk.Crip Walk или C-Walk - стиль современного уличного танца, ориентированный на виртуозную импровизированную работу стоп. Танец C-Walk появился в начале 70-х годов 20 века в Комптоне, бедном пригороде Лос-Анджелеса, и исполнялся под рэпперские речевки. Танцоры использовали ловкие движения ног, для того, чтобы изображать свое имя или подавать знаки. В конце 90-х движения тана C-Walk вошли в состав базовых элементов хип-хопа. Сегодня этот танец известен как Crip Walk и имеет несколько разновидностей: Clown Walk - более быстрый стиль с добавлением развлекательной манеры исполнения, и Crown Walk - это синтез ритма Crip Walk и движений Clown Walk. Эти разновидности возникли с целью приобщения подрастающего поколения к танцу, а не к бандитизму, и адаптации Crip Walking'a, изначально возникшего как набор гангстерских, клановых жестов и символик, к хип-хоп культуре.

New-Style.

Хип-хоп танцы зародились в клубах Нью-Йорка как фристайл-микс из фанковых стилей и техник, пришедших с западного побережья (Popping, Locking, Waving, Tutting и т.д.) и традиции Party Dance - социальных танцев афроамериканского населения. Сейчас всю хип-хоп культуру можно полноправно разделить на старую (Америка) и новую школу (Европа). То, что привнесли в хип-хоп европейские танцоры, они обозначили как New Style, использовав американский термин, сокращенно обозначающий, что хип-хоп - это танец, пришедший из Нью-Йорк сити. Потому сейчас весь танцевальный мир единогласно вернулся к употреблению оригинального и единственного названия стиля - Hip-hop.

House.

Зародившись ещё в 80-х годах предыдущего столетия, в Европе house-танцы начали набирать популярность в 21 веке, становясь наравне с хип-хопом. Танцы house привлекают своим позитивным ощущением, особой манерой и

динамикой, базируясь на музыкальных пристрастиях и умении понимать и интерпретировать хаус-музыку. Музыка house ведет свое происхождение из фанк-музыки и впервые появилась в Чикаго, а house-танцы - это продукт андерграундных хаус клубов Нью-Йорка. Поэтому house танец был рожден на основе базы олдскул хип-хопа и множества взаимопроникающих элементов таких стилей как брейкданс, рагга, латина, степ, чечетка, исполняющихся многонациональной публикой in da House. В house-танцах выделяются различные разновидности: house jacking (работа корпусом), house footwork (работа ног) и house lofting (работа в партере).

Krump.

Уникальный, не имеющий аналогов Krump Dance развился из движения танцующих клоунов Южного Централ Лос-Анджелеса, организованного знаменитым клоуном Томми. К сегодняшнему дню Krump, полностью отделившийся от клоунада, представляет собой вид танца со множеством техник и, вопреки расхожему убеждению, не подразумевает использование клоунского грима. Krump dance создавался Тайт Айзом как микс стилей западного побережья (popping, waving, tutting), заимствованных от поп-идола Майкла Джексона, агрессивной и харизматичной манеры Busta Rhymes и включением техник начиная с би-боинга вплоть до хауса и модерна. В силу своей эмоциональной самобытности Krump dance довольно сложен технически и основывается на совершенном исполнении мелких изолированных движений, трясок, сбросов и наклонов тела, бросков руками и сложных фиксаций. Мгновенно распространившись по США и Европе, Krump dance появился в музыкальных видеоклипах звезд, а также стал темой нескольких фильмов, в том числе Rize знаменитого фотографа и режиссера Дэвида Лашапэля.

7. Изучение элементов современных стилей хореографии

- Подпрыгивания.

- Скольжения, «слайды».
- Изолированные движения отдельными частями тела. Движения, передающие эмоции.
- Комбинации широких шагов, наклонов.
- Простые поддержки.
- «Контактные» комбинации движений.
- Связки танцевальных элементов движений данного танцевального направления.

8. Постановка танцевальных номеров в смешанных стилях хореографии

Соединения базовых элементов Strip Walk или C-Walk, Electricboogie, Krump, Girl Hip-Hop, Hip-hop, R'n'B в один взаимосвязанный танец.

9. Изучение средней школы

1) средняя школа (middle school), изучение базовых движений:

- Running Man
- Roger Rabbit
- Party Machine
- Bart Simpson
- Steve Martin

10. Изучение Новой школы

1) новая школа (newschool), изучение базовых движений

- Tone-Whop
- Monestary
- Harlem Shake
- Walk it out

- ATL Stomp

11. Постановка танцевальных номеров на основе трех хип-хоп школ

- 1) Отработка движений
- 2) Соединение движений в танцевальные комбинации
- 3) Изучение танцевального рисунка
- 4) Отработка синхронности
- 5) Индивидуальная работа

12. Изучение техники импровизации

- 1) Упражнения для подготовки к импровизации.
- 2) Сольная импровизация движений.
- 3) Парная и групповая синхронная импровизация движений.
- 4) Выполнение упражнения «Музыкальная комедия».
- 5) «Парные этюды».

13. Мастер-класс « Выключи свет»

Занятие разбивается на три части. Подготовительную, практическую и заключительную.

Подготовительная часть

Обучающимся объясняется суть мастер-класса: воспроизведение танцевальных движений под музыкальные композиции при выключенном свете или закрытыми глазами, так же проводится инструктаж по технике безопасности.

Практическая часть

Для движения и танца обычно необходима небольшая разминка: время для того, чтобы расслабиться, потянуться, уделить внимание глубине и ритму дыхания, что помогает подготовить физическое тело к движению внутренней

направленности. Это может также служить ритуалом вхождения в переживание - время, когда и движущийся и наблюдатель могут более полно присутствовать в настоящем моменте. После разогрева движущийся/анализируемый закрывает глаза, направляет свое внимание внутрь и ждет импульса к движению, в то время как свидетель/аналитик находит место в студии, где он(а) может сидеть и наблюдать. Движущегося вдохновляют на то, чтобы разрешить телу делать все, что оно хочет, позволить себе быть движимым потоком бессознательных импульсов и образов. В начале свидетель/аналитик несет большую ответственность за осознанность, в то время как движущегося просто приглашают погрузиться в его (ее) переменчивые ритмы движения и в периоды покоя, не-действия. Через какое-то время движущийся начинает интернализировать рефлексивную функцию свидетеля и развивает способность позволять телу отдаваться бессознательному потоку импульсов и образов, и в то же время сохранять осознанность переживания.

Заключительная часть

После того, как все участники мастер-класса побывали в роли «движущегося», преподаватель включает свет и помогает детям произвести рефлексию проделанных упражнений. Важно узнать, что переживали обучающиеся, какие образы и ассоциации возникали во время движений, в чем различие психоэмоционального состояния до и после танца. Таким образом, преподаватель устанавливает прочную и доверительную эмоциональную связь с учениками, помогает избавиться от психологического напряжения, научиться слушать свое тело, управлять им, раскрывать личностные качества посредством танца.

14. Закрепление пройденного материала

- Кач на шагах по площадке через предметы;
- Упражнение на точку в движении;
- Изоляция;
- Упражнения на координацию;
- C-walk;
- War
- Shuffle
- krump
- импровизация

15. Отработка отчетных танцевальных композиций

Постановка нескольких танцевальных номеров в разных стилях

- сольные номера
- дуэты
- трио
- коллективные номера

16. Индивидуальная работа

Повышение уровня исполнительского мастерства и эмоциональной выразительности

17. Отработка сольных, парных движений в группах и коллективом

- линии рук
- линии спины
- линии плеч
- линии бедер (положение таза)
- линии ног
- линии головы и шеи
- левой и правой боковой линии

18. Итоговые занятия и досуговые мероприятия

- генеральные репетиции
- организация и участие в баттлах и джемах
- съемка видео танцевальной группы

19. Выступления

- Отчетный концерт танцевальной группы
- Выступление на тематических концертах администрации колледжа
- Соревнования

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 выученных ранее элементов; упражнения на связь с музыкой и т.д.

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

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, обработка 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.

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. Методические особенности. В заключительной части проводится краткий обзор достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у обучающихся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствования.

Методическое обеспечение программы

Основные методы, направленные на достижение цели и выполнение задач:

1. Метод сенсорного восприятия - просмотры видеофильмов о профессиональных коллективах, прослушивание аудиозаписей;
2. Словесный метод - рассказ нового материала; беседа о коллективе, дискуссия о концепции танцевальных номеров;
3. Наглядный метод- личный пример педагога, так как невозможно объяснить словами движение, не показав его правильного исполнения, а также видеопросмотр записей репетиций коллектива;
4. Практический метод - самый важный, тренировка упражнений в репетиционном зале;
5. Метод стимулирования деятельности и поведения - соревнование, поощрение, создание ситуации успеха;
6. Метод КТД - коллективно-творческой деятельности.

Основная форма занятия – групповая. Чаще всего это комплексное занятие, включающее в себя изучение нового материала, повторение пройденного, а так же творческие задания по актёрскому мастерству и импровизации.

Применение усвоенных знаний – практическое занятие, занятие-игра, репетиция, импровизация, концерт.

Программно-методическое обеспечение:

- Методические разработки, литература по хореографическому искусству;
- Литература по педагогике и психологии;
- Методические видеоматериалы различных направлений хореографии;
- Видеозаписи танцевальных спектаклей и выступлений профессиональных коллективов современной хореографии.

Список литературы

1. Н.А. Александрова, В.А. Голубева Танец модерн. Пособие для начинающих (+ DVD-ROM),2007
2. Востриков А.А. Технология и методика культуры эмоции и чувств. Ч. - 1, 42 Томск, 1994.
3. Н. Карпов "Уроки сценического движения" М.: Изд-во "ГИТИС". 1999
4. Московский педагогический государственный университет (г. Москва). Обухов А.С. - Отв. ред. ПСИХОЛОГИЯ 2-е изд., пер. и доп. Учебник и практикум для СПО, 2018
5. Дарья Нестерова: Самоучитель по танцам хип-хоп,2011
6. Поталицина О. В. Хип – хоп танец и методика его преподавания. Учебная программа. Барнаул АГИИК, 2004.
7. Т. В. Пуртова, А. Н. Беликова, О. В. Кветная Учите детей танцевать. Для средних специальных учебных заведений, 2003
8. Сироткина Ирина «Свободное движение и пластический танец в России», 2014

Интернет ресурсы

Электронная библиотека <https://www.livelib.ru/>

Электронный образовательный ресурс <http://eor-np.ru/node/594>

Видеоматериалы с ресурса <https://www.youtube.com/feed/library>