ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА № 1315»**

**(ГБОУ Школа № 1315)**

|  |  |
| --- | --- |
| = |  |

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

Стрит-шоу

Руководитель:

Кадиева Яна Александровна

Возраст воспитанников: 9-18 лет

Срок реализации: 2 года

Москва

2021

Оглавление

1. Пояснительная записка…………………………………………………… 3
2. Учебно-тематический план (120 часов)…………………………………..7
3. Содержание программы…………..………………………………..……...8
4. Требования к уровню подготовки………………………………………………………………...12
5. Методическое обеспечение………………………………………….…...14
6. Список использованной литературы…………………………………….16

Пояснительная записка

Данная программа предназначена для обучения детей в группах дополнительного образования по предмету «Стрит шоу» или же уличные танцы. Предполагается, что она будет применяться педагогами дополнительного образования, работающими с детьми школьного возраста на базе средней школы.

Танцуя коллективные танцы, ребенок многом учиться и многое приобретает: вырабатывается и  развивается не только  коммуникабельность, взаимовыручка, контроль над собой, но и культура общения в танце со зрителем, преподавателем и одногруппниками. Мы рассматриваем уличные танцы как органическую часть системы образования, воспитания и развития личности ребенка в средней школе.

**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 «уличные танцы». Этот стиль впитал в себя уличную философию афроамериканцев, элементы фанка, папинга, брейка, джаза. Стрит Шоу- это совокупность всех стилей и подстилей хип-хопа. А Хип-хоп – это символ современной молодежной культуры, который всегда будет оставаться актуальным.

 **Новизна** данной программы заключается в том, что хип-хоп танцы становятся все более популярными. Постепенно хип-хоп культура приживается и в России, обретая новое воплощение. Уроки хип-хоп танцев пользуются большим спросом, танцоры со всей России участвуют во всевозможных баттлах. Поэтому, танцевальный хип-хоп имеет в нашей стране серьезное будущее. Хип-хоп ,а так же его подстили дает много возможностей для импровизации и самовыражения. Это яркое поколение современной молодежи, которая свободно выражает свои эмоции с помощью уличных танцев.

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что при её освоении у обучающегося развиваются:

- социальная и творческая активность

- расширяется музыкальный кругозор

- формируется эстетический вкус

- повышается культурный уровень

- повышается самооценка

- дисциплинированность

- воспитываются потребности самопознании, саморазвитии

- формируется здоровый образ жизни

**Цель программы:**

* Научить основам школы уличных танцев, а также умению импровизировать.

**Образовательные задачи:**

* 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, ориентировки 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 8 -15 лет.

Форма занятий – групповая

Срок реализации программы – 1 год.

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

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:**

Прогнозируемые результаты по полному курсу обучения программы «Стрит Шоу»:

* Знать основы базовые движения хип-хопа и его под стилей ;
* Знать историю развития и терминологию хип-хоп танца;
* Уметь выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;
* Контролировать и координировать своё тело;
* Сопереживать и чувствовать музыку;
* Выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца;
* Импровизировать под любую заданную композицию.

**Учебно-тематический план**

**(120 часов)**

**1. (1 час).**Вводное занятие. Техника безопасности.

**2. (9 час).**Упражнения на развитие силовых качеств, выносливости.

 **3. (15 часов).** Стиль «Old school»

 **4. (15 часов).** Понимание «Groove», как основы хип-хоп танца.

**5. (15 часов).** Стиль «House» .

**6. (15 часов).** Стиль « Изоляция»

**7. (15 часов).** Стиль“Poping”

**8. (15 часов).** Стиль **«**Vogue»

**9. (20 часов).** Постановочная Работа

**Итого:**  **120 часов**

**Содержание программы**

**Тема 1**. Вводное занятие.

Теория – определение правил охраны труда и правил поведения на занятиях и в учреждении, рассказ об охране здоровья, противопожарной безопасности. Объяснение целей и задач в обучении танца хип-хоп, беседа с родителями и детьми о внешнем виде студийца: танцевальная форма, удобная обувь, причёска, необходимость держать дистанцию между обучающимися. Беседа об основных видах деятельности.

Практика – знакомство с учениками и их родителями, построение детей, движение в колоннах линиях, в парах, вокруг себя, хаотичное движение по классу. Исполнение не сложных танцевальных комбинаций. Танцевальные игры на внимательность.

**Тема 2**. Упражнения на развитие силовых качеств, выносливости.

Теория – объяснение необходимости тщательного разогрева всех мышц, связок, проработка суставов - подготовки тела танцора к дальнейшему освоению техники танца. Работа над постановкой корпуса, объяснять значение осанки и упражнения на выработку осанки – наклоны торса. Добавить повороты, ронд плечами. Важность правильности распределения центра тяжести с одной ноги на другую, меняя позы, добавлять наклоны, повороты.

Понятия: пауза, счёт, рисунок танца, направление движения. Рассказать о музыкальных ритмах, о счёте в танце. Во время игры отрабатывать паузы, счёт – 2/4,3/4,4/4, темп – медленно, быстро.

В танцевальных комбинациях отрабатывать рисунок танца – диагональ, круг, линии. Объяснить важность выразительности исполнения танцевальных комбинаций. Показать, как одно и то же движение можно исполнить по-разному.

Техника прыжков - рассказать о различных видах прыжков – с ноги на ногу, с 2-х ног на 1, на 2 ноги, о прыжках на месте, с продвижением, в повороте.

Практика – выполнения ряда упражнений на потягивания, растяжения, приседания, махи, прыжки. Изучение танцевальных шагов в различных ритмах под музыку – с носка, с пятки, боком, спиной; дать возможность самим придумать другие виды шагов.

Для выработки свободы движения изучаются комбинации с использованием сиквенции в корпусе – волна, бег лицом, спиной, боком. Использовать технику качей на практике – ритмичные наклоны и подъёмы расслабленного корпуса, ноги сгибаются в такт наклонам.

Выполнение небольших комбинаций с использованием изученного материала во время урока.

**Тема 3.** Стиль «Old school»

Теория – Олдскул - самый ранний жанр хип-хопа. Олдскул отличается от остальных направлений хип-хопа своим относительно упрощенным речитативом — большинство строк занимают примерно одинаковое время, а речевые ритмы редко изменяют направление по ходу битов композиции. Модуляция (понижение голоса) обычно точно попадает на бит, а когда такого не случается, звук возвращается в изначальную палитру для быстрого консонанса (согласования). В основе минуса лежали композиции, заимствованные из фанка или диско, хотя некоторые треки были разбавлены синтезаторным сопровождением. Основной акцент делался не на тексты песен а просто на «старые добрые времена»; единственным исключением из этого правила были Grandmaster Flash и его команда , чьи треки носили остросоциальную направленность.

Практика – изучение и отработка движений стиля «Old school». Соединение движений в единую композицию.

**Тема 4.** Стиль «Groovin»

Теория – ритмическое ощущение в музыке («качели»), создаваемое игрой музыкантов барабанщиков, гитаристов и клавишников. В популярной музыке грув рассматривается в жанрах сальса, фанк, рок, фьюжн и соул. Слово часто используется при описании музыки, при которой хочется двигаться, танцевать — «грувить». Так же, как термин «свинг», термин «грув» используется, чтобы описать сплочённый ритм «ощущения» в джазовом контексте. В самом деле, некоторые словари используют эти термины как синонимы. «Грууви — музыка, которая действительно качает»

 Практика – проучивание и отработка движений стиля «Groovin». Соединение движений в единую композицию.

**Тема 5.** Стиль «House»

Теория – 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 топрока, 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 и вакинга.

 Практика – проучивание и отработка движений стиля «House». Соединение движений в единую композицию.

**Тема 6.** Стиль «Изоляция» Теория – тело как бы состоит из отдельных частей-центров: это голова и шея, плечевой пояс, грудная клетка, пелвис (тазобедренная часть), руки и ноги. Поскольку руки и ноги состоят из отдельных сочленений: в руке - кисть, предплечье, в ноге - стопа и голеностоп, то эти части центров, которые называются ареалами, могут также изолироваться и выполнять движения 15 независимо от других центров. Эти центры могут пространственно и ритмически независимо двигаться, именно это и создает полицентрию движения. Каждая часть тела, или каждый центр, имеет свое собственное поле напряжения и свой собственный центр движения, В своем движении изолированные центры могут сочетаться друг с другом (координироваться). При движении 2-х центров одновременно мы говорим о бицентрии, 3-х - трицентрии, при движении всех центров - полицентрии. Полицентрия - это основополагающий принцип танцевальной техники. Для того чтобы перевести его в реальную видимость танца, существует технический прием, который называется изоляцией и подразумевает, что каждая часть тела, центр, двигается независимо от другой части. Эта, на первый взгляд, простая задача достаточно сложна для начинающего танцора, так как по анатомическим особенностям нашего тела все центры тесно связаны между собой, и движение, например, головы, естественно вызывает напряжение в плечевом поясе или в грудной клетке.

Практика – проучивание и отработка движений стиля . Соединение движений в единую композицию.

**Тема 7.** Стиль“Poping” Теория называют танцем иллюзий, так как многие его виды (робот, вейвинг, стробинг) создают впечатление нереальности происходящего. Танцоры исполняющие данный стиль называются попперами. Чтобы достичь мастерства в искусстве поппинга нужно досконально овладеть базовыми движениями и только потом двигаться дальше.

 Основные элементы танца:

**Pop** – это основное движение всего танцевального стиля. Оно состоит в резком, порывистом сокращении мышц и используется обычно в конце движения, реже – в начале.

Элемент **Fresno** предполагает выставление вперед одной руки и поворот корпуса в противоположную сторону с одновременным двойным pop в ногах и руках.

**Arm wave** – волна - танцевальное движение, в котором задействованы руки.

В отличие от **Waving**, где волнообразные движения осуществляются всем телом, в **Arm wave** волна проходит только по верхним конечностям. Непревзойденным мастером Вейвинга был вышеупомянутый **Майкл Джексон**.

Практика – проучивание и отработка движений стиля . Соединение движений в единую композицию.

**Тема 8.** СтильVogue (Вог) - "брат" Вакинга - стиль, базирующийся на модельных позах и подиумной походке. Отличительные особенности: быстрая техника движения руками, вычурная манерная походка, падения, вращения, обильное количество позировок, эмоциональная игра. Танцевать Vogue можно под разную музыку - это может быть и хаус, и r'n'b, и даже джаз. В шоу-номерах Вог обычно отдельно не исполняется, его используют как средство для передачи эмоции и частенько разбавляют этим стилям выступления в различных стилях.

**Тема 9.** Постановочная работа и концертная деятельность.

Постановка номеров, участие в различных конкурсах, соревнованиях, концертах межклубного уровня.

**Требования к уровню подготовки учащихся.**

По окончанию программы учащиеся должны:

- знание основных элементов изученных стилей;

- знание названий движений, правила их исполнения;

- знание понятие «стиль музыки», «образность»;

- знание понятий об основных законах танцевальной драматургии;

- знание основных терминов танца хип-хоп (кач, грув);

Помимо технического совершенствования двигательного аппарата, учащиеся должны получить стимул к личностному развитию, т.е. воспитывать в себе такие необходимые для танца качества как трудолюбие, сосредоточенность и внимание. Кроме того, учащиеся должны владеть основами общей культуры, разбираться в направлениях и течениях современной хореографии.

**Реализация программы способствует:**

- 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.

**Методическое обеспечение.**

Для достижения цели и задач образовательной программы, предусматривается в рамках учебно-воспитательного процесса проведение следующих видов занятий: теоретические и практические

занятия, индивидуально-групповая работа, творческие занятия импровизации, открытые занятия, зачеты, отчетные концерты, участие в конкурсах и фестивалях.

 Методика преподавания на всех этапах обучения сочетает в себе тренировочные упражнения.

Приемы, принципы и методы организации образовательного процесса.

Для достижения цели, задач и содержании программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие хореографические принципы:

- принцип формирования у учащихся художественного восприятия через современные танцевальные направления;

- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;

- принцип обучения владению культурой движения:

гибкость, выворотность, пластичность.

Принципы дидактики:

- принцип развивающегося и воспитывающего характера обучения;

- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хип-хоп мастерства;

- принцип движения от простого к сложному, как постепенное усложнение материала, упражнений, элементов танца;

- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;

- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;

- принцип доступности и посильности;

- принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности, в учебных целях.

**Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:**

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

2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.

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

4. Метод практического обучения, где в учебно - тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

**Список используемой литературы**

1. Интервью с Артуром Игнатовым (использовались электронные данные с интернет сайтов)

2. Гимнастика в хореографической школе. Левин М.В. М., 1973.

3. Общие развивающие и специальные упражнения. Колтановский А.П., М., 1973.

4. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. Двинейка К.В., М., 1985.

5. Гимнастика в хореографической школе. М.В. Левин М 2001 г.

6. Журнал «Физическая культура в школе» (1995-2001 г.г.)

7. Дойч Д. Психология музыки. Нью-Йорк, 1982.

8. Коллиер Д. Становление джаза. – М., 1984.

9. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. – Л., 1968.

10. Мейнель К., Шнабель Г. Учение о движении – спортивная моторика. Берлин, 2001.

11. Мехлинг Г., Эффенберг А. Перспективы аудиомоторики / Практически

ориентированное учение о движении, как прикладная спортивная моторика. Лейпцигские спортивно-научные статьи, № 5, 1999.

12. https://www.dance.ru/ .

13. Таут Г., Райтбун Н., Миллер Р. Музыка в сравнении с метрономом в ритмической двигательной задаче. Университет штата Колорадо, № 5, 1995

14. Хекельман А., Блазер П. Методы квантитативного анализа связки музыки и движения / Теории двигательного движения человека и их применение на практике. Спортивная кинетика, Т. 98, 1997.

15. Хохмут Г. Биомеханик спортивных движений. Берлин, 1982.

16. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. – М., 1985.