

Управление по образованию администрации Ленинского района г.Минска
Государственное учреждение образования
«Центр дополнительного образования детей и молодёжи «Маяк» г.Минска»
Отдел художественного воспитания

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления по
образованию администрации
Ленинского района г.Минска
_____ Н.Г.Кучинская
« ____ » _____ 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора ЦДОДиМ «Маяк»
г.Минска
от « ____ » _____ 2022 г.
№ _____
_____ Е.М.Михайлиди

Программа кружка современного танца «Хип-Хоп» (на платной основе)
(художественный профиль, базовый уровень изучения
образовательной области «Хореография»)

Разработчик:

Кашуба Светлана Александровна,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

Методическое сопровождение:

Шаченок Ирина Александровна,
методист первой квалификационной
категории

Возраст учащихся – 6-13 лет

Срок реализации программы – 1 год

РЕКОМЕНДОВАНА

на заседании методического совета

от « ____ » _____ 2022 г.

протокол № _____

Минск 2022

Пояснительная записка

Культурно-досуговая деятельность в современном обществе развивается довольно быстро и каждый может выбрать культурно-досуговую деятельность по своему вкусу.

Среди множества форм культурно-досуговой деятельности хотелось бы выделить современную хореографию, так как в настоящее время это один из популярных видов деятельности. Многие школьники с первого класса выбирают именно современную хореографию, опираясь на интерес, разносторонность, яркость этого вида деятельности.

Благодаря современной хореографии развивается образное мышление, фантазия. Приходя на занятия, учащиеся раскрепощаются, учатся самовыражению, становятся более общительными, увеличивается их кругозор, появляются новые друзья.

Современная хореография учит разбираться в музыке, в чувствах и характере музыки. Учащиеся учатся правильно определять стиль музыки и показывать все эмоции через танец.

Содержание программы кружка современного танца «ASG» включает следующие разделы: учебно-тренировочная работа (разминка), базовые танцевальные элементы в стиле Хип-Хоп; базовые танцевальные элементы в стиле Хаус; базовые танцевальные элементы в стиле Афро; партерная гимнастика с элементами фитнеса; репетиционная и постановочная работа; концертная и фестивально-конкурсная деятельность.

Хип-Хоп танец – это объединенное название, объединяющий термин многих танцевальных стилей или направлений. Разнообразие стилей и направлений музыки хип-хоп не позволяют выделить конкретно танец хип-хоп, правильнее будет называть «танец в стиле хип-хоп». Характерная черта хип-хоп культуры – заимствование. Вслед эволюции музыки шли эксперименты и в области хореографии. Через танец люди выражали свои чувства, желания. Первым музыкальным сопровождением были барабаны или тамтамы, поэтому и хип-хоп в дальнейшем получил хорошую ритмическую основу. Со временем хип-хоп развивался и совершенствовался.

Хаус – это динамичный и позитивный танцевальный стиль. Он родился тогда, когда появилась музыка «хаус» – в 80-х годах XX ст. в ночном чикагском клубе «The Warehouse». Музыка «хаус» очень быстрая, ритмичная, энергичная, и таким же является рождённый ею стиль танца – House. Этот стиль сложен из танцевальных движений брейк-данса, хип-хопа, джаза, диско, латины, что делает его одним из самых интересных и популярных танцевальных направлений.

Афро – Зажигательный и энергичный стиль Afro Dance впитал в себя активные движения быстрых африканских танцев. Его исполняют племена во время обрядов и ритуалов. Это очень ритмичные танцы, все движения четкие, отточенные и раскрепощенные. В этом стиле преобладают яркие, резкие и активные жесты. Это отличает афро дэнс от других видов танца. Местом рождения энергических и зажигательных танцев считается солнечная и жаркая во всех планах Африка, а именно Сахара. Племена через танец соединялись с

природой, объединялись между собой, впадали в транс. Считалось, что танцуя, можно общаться с богами. Afro Dance взял за основу ритуальные движения многих племен. Объединив их и создав таким образом нечто новое и то, что не может оставить равнодушным. Основной сутью этих ритмичных танцев считается некоторая особенная пульсация музыки. Она проникает внутрь тела, пронизывает душу танцующего и находит свой отголосок в ярких, энергичных и плавных движениях.

Актуальность данной программы в том, что она способствует творческой самореализации личности учащегося, укреплению физического здоровья, способна удовлетворить возросший в последние годы интерес к различным видам современного танца.

Данная программа разработана на основе типовой программы дополнительного образования детей и молодёжи (художественный профиль), утверждённой Постановлением Министерства образования Республики Беларусь 6 сентября 2017 г. № 123.

Цель: развитие творческих способностей учащихся посредством современного танца.

Задачи:

обучающие:

- знакомить с историей танцевальной культуры современных танцев;
- обучать технике выполнения базовых элементов танца (Хип-Хоп, Хаус, Афро);

развивающие:

- развивать хореографические способности;
- развивать общую физическую подготовку;
- развивать сценическую культуру;

воспитательные:

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- прививать музыкально-эстетический вкус.

Программа построена на следующих педагогических принципах:

- принцип актуальности;
- принцип целенаправленности;
- принцип индивидуальности;
- принцип доступности;
- принцип последовательности;
- принцип систематичности;
- принцип связи теории с практикой;
- принцип результативности.

Программа предназначена для учащихся школьного возраста и рассчитана на один год обучения. Группы формируются по возрастным категориям.

Возраст учащихся 6-9 лет. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 учебному часу. Общее количество часов в год – 72 учебных часа.

Возраст учащихся 10-13 лет. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 учебному часу. Общее количество часов в год – 72 учебных часа.

Наполняемость группы согласно положению об организации и осуществлении платных образовательных услуг, порядке планирования, учёта и использования средств, получаемых от приносящей доход деятельности.

Учебно-тематический план Возраст 6-9 лет*, 10-13 лет**

№ п/п	Наименование раздела (темы) программы	Количество часов		
		Всего часов	В том числе	
			Теоретических	Практических
	Вводное занятие	1	1	-
1.	Учебно-тренировочная работа (разминка)	6	2	4
2.	Базовые танцевальные элементы в стиле Хип-Хоп	22	4	18
3.	Базовые танцевальные элементы в стиле Хаус	10	2	8
4.	Базовые танцевальные элементы в стиле Афро	10	2	8
5.	Партерная гимнастика с элементами фитнеса	8	2	6
6.	Репетиционная и постановочная работа	10	2	8
7.	Концертная и фестивально-конкурсная деятельность	4	-	4
	Итоговое занятие	1	-	1
	Итого:	72	15	57

Содержание программы

Вводное занятие. Организация работы объединения. Проведение организационных собраний, комплектование групп. Режим занятий. Цель и задачи. План работы объединения. Диагностика хореографических способностей. Правила безопасного поведения.

1. Учебно-тренировочная работа (разминка)

Техника безопасности. Значение учебно-тренировочной работы. Взаимосвязь дыхания и движения. Общеразвивающие упражнения: бег, ходьба, прыжки. Техника выполнения упражнений. Понятия: хореографический рисунок и фигуры. Построения и перестроения.

Практические занятия. Шаги: с носка, маршевый шаг на месте, шаги на полупальцах. Ходьба: простой, танцевальный шаг, с вытянутой стопы, свободной стопы, включая руки. Бег: равномерный, с откидыванием ног назад, лёгкий бег, бег с вытянутыми ногами, бег с поджатыми ногами, быстрый бег. Прыжки: разные этапы прыжка (подготовка к взлёту, толчок, взлёт, фиксация

положения ног, приземление, положение ног после прыжка). Прыжки низкие и высокие. Прыжки «медленные» и «быстрые». Прыжки с вытянутыми ногами, прыжки с поджатыми ногами, подскоки на месте и с продвижением. Подскоки, танцевальные шаги с подъёмом колена. Движения на развитие координации, элементы ассиметричной гимнастики движения по линии основных современных типов танца**. Упражнения для развития шеи и плечевого пояса. Наклоны головы направо, налево и вперёд, назад. Комбинирование наклонов. Упражнения для развития плечевого сустава и рук. Упражнения на развитие поясничного пояса. Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног. Поднимание согнутой в колене, но вытянутой в пальцах ноги вверх до прямого угла**. Упражнения у хореографического станка. Упражнения на ориентировку в пространстве. Построения и перестроения рисунков и фигур. Ориентационно-пространственные упражнения.

2. Базовые танцевальные элементы в стиле Хип-Хоп

История возникновения современного танца. Стили современного танца, их отличительные особенности. История возникновения и развития Хип-Хоп. Просмотр видеозаписей с фестивалей, фильмов, клипов. Изучение терминологии современного танца Хип-Хоп. Техника выполнения базовых танцевальных элементов в стиле Хип-Хоп.

Практические занятия. Положения головы, рук, ног, тела. Основные позиции в стиле Хип-Хоп. Изоляции и пластика. Основные шаги и дорожки. Базовые движения в стиле Хип-Хоп: Кач, Crab, Monastery. Базовые элементы движения танца в стиле Хип-Хоп: Criss Cross, Running Man, Two Steppattyduke, One Step, Bart Simpson, Gucci. Отработка техники исполнения танцевальных элементов. Комбинирование элементов движений в стиле Хип-Хоп. Составление и разучивание вариаций в стиле Хип-Хоп.

3. Базовые танцевальные элементы в стиле Хаус

История возникновения современного танца в стиле Хаус. Изучение терминологии современного танца в стиле Хаус. Техника выполнения базовых танцевальных элементов в стиле Хаус. Последовательность изучения движений.

Практические занятия. Основные положения головы, рук, ног, тела. Основные позиции в стиле Хаус. Основные шаги и движения. Базовые элементы и техники танца в стиле Хаус: Swirl, Stomp, Side Walk, Cross Walk, Jog. Отработка техники исполнения танцевальных элементов. Составление и разучивание вариаций в стиле Хаус.

4. Базовые танцевальные элементы в стиле Афро

История возникновения стиля Афро. Изучение терминологии современного танца в стиле Афро. Последовательность изучения движений. Техника выполнения базовых танцевальных элементов в стиле Афро. Значение индивидуальных выходов. Связь индивидуальных выходов и Афро. Выражения лица: глаза, улыбка. Значение мимики и жестов.

Практические занятия. Основные положения головы, рук, ног, тела. Основные позиции в стиле Афро. Основные шаги и движения. Базовые элементы движения танца в стиле Афро: Ндомболо, Купэ Дэкале, Афро-хаус, Амапиано, Азонто, Шаку. Отработка техники исполнения танцевальных

элементов. Отработка чистоты линий, синхронности, четкости. Комбинирование элементов движений в стиле Афро. Навыки работы в парах. Танцевальные комбинации в стиле Афро. Вариации в стиле Афро.

5. Партерная гимнастика с элементами фитнеса

Значение партерной гимнастики. Техника выполнения партерной гимнастики. Последовательность изучения упражнений партерной гимнастики в зависимости от их уровня сложности.

Практические занятия. Выполнение пластических движений на ковриках и на полу. Растяжки. Кувырки. Выполнение силовых упражнений на различные группы мышц. Упражнения на расслабление. Упражнения, укрепляющие мышцы спины: «День-ночь», «Змейка» «Рыбка», «Группировка», «Карандаш». Упражнения, развивающие подъём стопы. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника: «Лодочка», «Складочка», «Колечко», «Корзиночка», «Берёзка», «Мостик». Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса: «Ступеньки», «Ножницы», «Плуг», «Уголок». Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага: «Боковая растяжка», «Растяжка с наклоном вперёд», «Часы». Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов: «Неваляшка», «С разворотом колена».

Элементы гимнастики и акробатики. Выполнение гимнастических упражнений на полу (растяжка, кувырки, стойки, фляги, колёса)**.

Акробатические элементы: шпагаты, разножка, растяжка спины, акробатические элементы. Выполнение гимнастических упражнений на полу: растяжка, кувырки, стойки, фляги**, колёса**. Упражнения на расслабление.

6. Репетиционная и постановочная работа

Ознакомление с танцевальными вариациями и номерами. Прослушивание музыки заданного танцевального номера. Ознакомление с идеей танцевального номера. Сюжет танцевального номера. Способы передачи образа, идеи и характера танцевального номера. *Отработка танцевальных движений и связок.* Последовательность изучения танцевальных движений; техника выполнения танцевальных движений; композиция и рисунок; правила составления связок. *Постановка танцевальных композиций и номеров.* Принципы постановочной работы; сюжет в танцевальном номере; элементы сюжета.

Практические занятия. Изучение характера танца. Образ, идея и характер танцевального номера. Размещение и траектория перемещения учащихся по площадке на протяжении номера.

Отработка и совершенствование движений и комбинаций. Отработка чёткости и чистоты движений. Работа над техникой выполнения движений. Синхронность выполнения движений. Синхронность переходов из одного рисунка в другой. Работа над хореографическими композициями. Отработка чёткости и чистоты рисунков, построений и перестроений. Разработка сюжетной линии танцевального номера. Синхронность переходов из одного рисунка в другой. Составление учащимися танцевальных связок.

Сюжетная линия танцевального номера. Синхронность переходов из одного рисунка в другой. Соединение отдельных танцевальных фрагментов в цельный номер. Чёткое выполнение всех фигур танца. Оригинальные образы в номерах

(элементы актёрского тренинга). Работа над образом и костюмом для определенного танцевального номера. Составление учащимися танцевальных комбинаций, связок и номеров**. Создание танцевальных шоу**. Постановка номеров**.

7. Концертная и фестивально-конкурсная деятельность

Участие в мероприятиях учреждения образования, районных, городских, республиканских и международных конкурсах и фестивалях.

Итоговое занятие. Концертное выступление.

Ожидаемые результаты

По окончании обучения учащиеся должны

знать:

- современные танцевальные и музыкальные направления;
- технику выполнения базовых танцевальных элементов в стиле Хип-Хоп, Хаус, Афро;

уметь:

- выполнять базовые танцевальные элементы в стиле Хип-Хоп (Criss Cross, Running Man, Two Steppattyduke, One Step, Bart Simpson, Gucci), хаус (Swirl, Stomp, Side Walk, Cross Walk, Jog), Афро (Ндомболо, Купэ Дэкале, Афро-хаус, Амапиано, Азонто, Шаку);

- составлять вариации в стиле Хип-Хоп;

владеть:

- навыками исполнительского мастерства;
- принципами постановки танцевальных номеров.

Примерный репертуар

1. Малая группа Хип-хоп юниорская NEW CREW**.
2. Малая группа Хип-Хоп дети ASG KIDS*.
3. Формэйшн Хип-Хоп ювеналы ASG JUN *, **.

Примечание: * – учебный материал для учащихся в возрасте 6-9 лет;

** – учебный материал для учащихся в возрасте 10-13 лет.

Формы подведения итогов реализации программы

Проверка и оценка знаний, умений и навыков, т.е. диагностика личного развития воспитанника, проходит через наблюдение за работой учащихся на занятиях, концертах, конкурсах, фестивалях. Результаты работы в течение года подводятся на итоговом занятии, проходящем в форме концерта, куда приглашаются родители и педагоги.

Формы и методы реализации программы

Организационные формы педагогического взаимодействия

Формы занятий в коллективе современного танца согласно специфике жанра: групповая, ансамблевая, а также предусмотрены индивидуальные и парные формы работы для создания сольных и парных (дуэтных) вариаций при

подготовке к турнирам по современным танцам. Важным правилом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников является проведение в начале каждого занятия учебно-тренировочной работы, т.е. разминки (разогрева), а в конце - партерной гимнастики с элементами фитнеса, т.е. растяжки (упражнения на расслабление).

В рамках теоретического обучения предполагается овладение учащимися основам современной хореографии; терминологией и историей возникновения и развития современного танца Хип-Хоп; исполнения позиций рук, ног, осанки, грамотности в положении движения корпуса, головы.

Практическая часть программы предполагает овладение основными исполнительскими навыками, техникам и приемам исполнения движений уличного танца: Хип-Хоп, Хаус, Афро.

Практическая часть программы предполагает сочетание тренировочных упражнений и танцевальных движений современного танца, импровизации.

Обучения детей 6-9 лет имеет свои особенности, из которых главной является применение игровых технологий. Именно игра помогает сделать процесс обучения более интересным и увлекательным, разнообразным. На основе получаемых детьми впечатлений во время игры раскрываются их способности, эмоциональная отзывчивость, творческое отношение к предлагаемому педагогом виду деятельности.

Учитывая возрастные особенности детей, в репертуар включаются доступные для участников коллектива, адаптированные для их понимания, восприятия и исполнения произведения.

Формы занятий

- теоретические (лекция),
- практические (репетиция, тренинг, игра, мастер-классы, турнир, концерт, чемпионаты, фестивали и т.д.).

Методы обучения:

- словесный (объяснение, пояснение, указание, поощрение, замечание, беседа и др.);
- наглядный (практическая демонстрация педагогом изучаемого материала, видеоматериалы);
- практический (последовательная тренировка, репетиции, постановка танцевальных композиций, концерты, фестивали, сборы).

На занятиях используются здоровьесберегающие технологии (упражнения для глаз, дыхательные упражнения, физкультминутки, чередование разных видов деятельности)

В программе используются следующие средства обучения: видеоматериалы, аудиоматериалы, фотографии, слайды, схемы, рисунки, презентации, книги.

Литература и информационные ресурсы

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании от 13 января 2011 г. (в ред. Закона Республики Беларусь от 14 января 2022 г. № 154-3) [Электронный

ресурс] // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=Н12200154&p1=1&p5=0/>.

2. Об утверждении типовых программ дополнительного образования детей и молодёжи [Электронный ресурс]: постановление Министерства образования Республики Беларусь 06.09.2017 № 123// Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://edu.gov.by>.

3. Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 07.08.2019 № 525 «Об утверждении специфических санитарно-эпидемиологических требований» (в ред. постановлений Совмина от 17.01.2022 № 29, от 31.08.2022 № 570).

4. Образовательные программы музыкальных и хореографических объединений учреждений внешкольного воспитания и обучения / сост. О. А. Клецова. – НИЦХТДМ, 2009.

5. Базарова, Н. П. Классический танец / Н. П. Базарова. – Л. : Искусство, 1984.

6. Богданов, Г. Работа над танцевальной речью. Я вхожу в мир искусств / Г. Богданов. – № 4. – 2006.

7. Бондаренко, Л. А. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях / Л. А. Бондаренко. – К. : Музыка. Украина, 1985.

8. Буйлова, Л. Н. Жизнь в танце / Л. Н. Буйлова. – Внешкольник. – № 10. – 2001.

9. Иова, Е. П. Утренняя гимнастика под музыку / Е. П. Иова, А. Я. Иоффе, О. Д. Головчинер. – М. : Просвещение, 1984.

10. Конорова, Е. В. Эстетическое воспитание средствами хореографического искусства / Е. В. Конорова. – М., 1953.

11. Хохлаева, Р. А. Методика физического воспитания / Р. А. Хохлаева. – М., 2000.

12. Якунина, Е. И. Из опыта работы педагогов дополнительного образования хореографических коллективов. Практические советы / Е. И. Якунина. – М., 2003.

Интернет-ресурсы

- [Электронный ресурс]. – Режим доступа://www.dancefederation.org
- [Электронный ресурс]. – Режим доступа://www.juste-debout.com
- [Электронный ресурс]. – Режим доступа://www.modern-dance.com
- [Электронный ресурс]. – Режим доступа://www.dancefederation.org
- [Электронный ресурс]. – Режим доступа://www.juste-debout.com
- [Электронный ресурс]. – Режим доступа://www.modern-dance.com
- [Электронный ресурс]. – Режим доступа://www.ukrdance.com
- [Электронный ресурс]. – Режим доступа://www.ido-online.com.
- [Электронный ресурс] портал о здоровом образе жизни. – Режим доступа://www.hnb.com.ua