

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 ансамбля современного танца
«К-pop dance» (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 – 10-13 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.

К-рор – музыкальный жанр, возникший в Южной Корее и вобравший в себя элементы западного электропопа, хип-хопа, танцевальной музыки и современного ритм-н-блюза. Появившись изначально как музыкальный жанр, К-рор превратился в масштабную музыкальную субкультуру с миллионами поклонников во всём мире.

Согласно автору американского музыкального журнала *Rolling Stone*, К-рор представляет собой «смесь модной западной музыки и высокоэнергетического японского попа» и «охотится за головами слушателей при помощи повторяющихся «цеплялок», иногда на английском языке». К-рор «идёт по линии смешения стилей, сочетает и пение, и рэп и делает особое ударение на действие и мощные визуальные эффекты». К-рор – не только музыка. Жанр перерос в популярную среди молодёжи всего мира субкультуру, движимую интересом к современной южнокорейской моде и стилям. Благодаря Интернету и доступности цифрового контента К-рор достигает широкой аудитории, прежде немислимой. Поп-культура Южной Кореи сегодня является одним из движущих факторов молодёжной культуры во многих странах.

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 «TheWarehouse». 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.

Джаз-фанк – зародился в начале 2000 годов благодаря американским хореографам, которые объединили такие танцевальные стили как vogue, waacking, hip-hop и jazz и получили новый, свободный, выразительный и привлекательный стиль. Основу танца Jazz-funk составляют волны, импульсы, шаги и позы.

Паппинг – стиль танца, основанный на сокращении мышц, создающий эффект резкого вздрагивания в теле танцора – пап или хит. Это делается непрерывно в ритме музыки в сочетании с различными движениями и позами.

Актуальность данной образовательной 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 образовательная 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 и культурой К-роп танцев;
- обучать технике выполнения базовых элементов танца (Хип-Хоп, Хаус, Джаз-фанк, Паппинг);

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 10-13 лет и рассчитана на один год обучения.

Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 учебному часу. Общее количество учебных часов в год – 36.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 учебному часу. Общее количество учебных часов в год – 72.

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

Количество учебных занятий в неделю может изменяться в зависимости от запросов учащихся и их родителей, педагогической нагрузки педагога дополнительного образования.

Запись в объединение по интересам производится только при наличии медицинской справки.

Важным условием реализации программы является выполнение санитарно-гигиенических норм и регулярное проведение бесед по мерам безопасности на занятиях объединения по интересам.

Занятия проводятся в кабинете, соответствующем специфическим санитарно-эпидемиологическим требованиям (Постановление Совета Министров Республики Беларусь 07.08.2019 № 525), требованиям безопасного пребывания учащихся, пожарной безопасности.

Материально-техническое обеспечение:

- танцевальный зал;
- зеркала;
- аудио- и видеоматериалы;
- телевизор.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела (темы) программы	Количество часов					
		Всего часов	В том числе		Всего часов	В том числе	
			Теорети- ческих	Практи- ческих		Теорети- ческих	Практи- ческих
	Вводное занятие	1	1	-	1	1	-
1.	Учебно-тренировочная работа (разминка)	3	1	2	6	2	4
2.	К-роп культура	1	1	-	2	2	-
3.	Сценический образ в К-роп культуре	2	1	1	4	2	2
4.	Базовые танцевальные элементы в стиле Хип-Хоп	5	1	4	10	2	8
5.	Базовые танцевальные элементы в стиле Хаус	5	1	4	10	2	8
6.	Базовые танцевальные элементы в стиле Джаз- фанк	5	1	4	10	2	8
7.	Базовые танцевальные элементы в стиле Паппинг	5	1	4	10	2	8
8.	Партерная гимнастика с	2	1	1	4	2	2

	элементами фитнеса						
9.	Репетиционная и постановочная работа	4	1	3	10	2	8
10.	Концертная и фестивально-конкурсная деятельность	2	-	2	4	-	4
	Итоговое занятие	1	-	1	1	-	1
	Итого:	36	10	26	72	19	51

Содержание программы

Вводное занятие

Организация работы объединения. Проведение организационных собраний, комплектование групп. Диагностика хореографических способностей. Правила безопасного поведения.

1. Учебно-тренировочная работа (разминка)

Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

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. К-рор культура

Основные составляющие К-рор культуры.

3. Сценический образ в К-рор культуре

Особенность сценического образа К-рор культуры. Просмотр видеозаписей с фестивалей, фильмов, клипов.

Практические занятия. Подбор и демонстрация образов для сценического образа команды. Практика и отработка сценического макияжа. Составление цельного образа для выступлений.

4. Базовые танцевальные элементы в стиле Хип-Хоп

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.

5. Базовые танцевальные элементы 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.

6. Базовые танцевальные элементы в стиле Джаз-фанк

Изучение терминологии современного танца в стиле Джаз-фанк. Последовательность изучения движений. Техника выполнения базовых танцевальных элементов в стиле Джаз-фанк.

Практические занятия. Основные положения головы, рук, ног, тела. Основные позиции в стиле Джаз-фанк. Основные шаги и движения. Базовые элементы движения танца в стиле Джаз-фанк: Jazz Rock, Hurdle, Tip Tap Toe, Set-up, Train. Отработка техники исполнения танцевальных элементов. Отработка чистоты линий, синхронности, четкости. Комбинирование элементов движений в стиле Джаз-фанк. Навыки работы в парах. Танцевальные комбинации в стиле Джаз-фанк. Вариации в стиле Джаз-фанк.

Базовые танцевальные элементы в стиле Папинг

Изучение терминологии современного танца в стиле Папинг. Последовательность изучения движений. Техника выполнения базовых танцевальных элементов в стиле Папинг.

Практические занятия. Основные положения головы, рук, ног, тела. Основные позиции в стиле Папинг. Основные шаги и движения. Базовые элементы движения танца в стиле Папинг: Bopping, Up town, Animation, Waving. Отработка техники исполнения танцевальных элементов. Отработка чистоты линий, синхронности, четкости. Комбинирование элементов движений в стиле Папинг. Навыки работы в парах. Танцевальные комбинации в стиле Папинг. Вариации в стиле Папинг.

7. Партерная гимнастика с элементами фитнеса

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 подъем 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.

8. Репетиционная и постановочная работа

Ознакомление с танцевальными вариациями и номерами. Отработка танцевальных движений и связок. Постановка танцевальных композиций и номеров.

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. Отработка чёткости и чистоты рисунков, построений и перестроений.

Соединение отдельных танцевальных фрагментов в цельный номер. Работа над образом и костюмом для определенного танцевального номера. Создание танцевальных шоу**. Постановка номеров**.

9. Концертная и фестивально-конкурсная деятельность

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

Итоговое занятие

Концерт.

Ожидаемые результаты

По окончании обучения учащиеся должны:

знать:

- историю возникновения К-роп культуры;
- современные танцевальные и музыкальные направления;
- технику выполнения базовых танцевальных элементов в стиле Хип-Хоп, Хаус, Джаз-фанк, Папинг;

уметь:

- выполнять базовые танцевальные элементы в стиле Хип-Хоп, Хаус, Джаз-фанк, Папинг;
- составлять вариации в стиле К-роп;

владеть:

- навыками исполнительского мастерства;

- принципами постановки танцевальных номеров.

Примерный репертуар

1. Группа К-рор юниорская (10-13 лет).

Примечание: * – учебный материал для групп с количеством часов в году – 36;
** – учебный материал для групп с количеством часов в году – 72.

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 основных танцевальных стилей, из которых состоит К-рор танец; исполнения позиций рук, ног, осанки, грамотности в положении движения корпуса, головы.

Практическая часть программы предполагает овладение основными исполнительскими навыками, техникам и приемам исполнения движений основных стилей, из которых состоит К-рор танец.

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

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-З) [Электронный ресурс] // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=H12200154&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. – НЦХТДМ, 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. Конорова, Е. В. Эстетическое воспитание средствами хореографического искусства / Е. В. Конорова. – М., 1953.

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

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

Интернет-ресурсы

– [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://ru.wikipedia.org/wiki/K-pop>

– [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.juste-debout.com>

– [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.youtube.com/watch?v=7eFPuaw4SH4>

- [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

