

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 «Driada Stars» (на платной основе)
(художественный профиль, базовый уровень изучения
образовательной области «Хореография»)

Разработчик:

Касяник Никита Владимирович,
педагог дополнительного образования
без 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

Хореография – это искусство синтетическое. Оно позволяет решать задачи физического, музыкально-ритмического и эстетического развития учащихся. Между тем хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования учащихся, гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений. Искусство танца – это синтез эстетического и физического развития человека.

Hip-hop – это динамично развивающееся и привлекающее всё больше людей танцевальное направление (включающее в себя элементы всех уличных направлений: Hip-hop, Hip-hop choreo, Vogue, Jazz-funk, Disco dance, House, Dancehall, Break-dance, Waacking, Dance show, Street dance).

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

Данная программа направлена на решение актуальных задач социального, культурного и профессионального самоопределения учащихся. Занятия современной хореографией содействуют эстетическому воспитанию учащихся; способствуют росту общей культуры и развитию творческих способностей учащихся, формируют у учащихся вкус и исполнительские навыки, воспитывают чувство коллективизма, позитивные личностные качества личности.

Содержание программы кружка современного танца «Driada Stars» включает: элементарные теоретические знания по музыкальной грамоте, сведения об истории возникновения и развития танцевальных направлений в стиле Hip-hop американской школой Elite Force, терминологию современного танца Hip-hop; изучение позиций рук, ног, осанки, положения корпуса и головы; учебно-тренировочную работу (разминку), обучение базовым хореографическим навыкам, техникам и приёмам танцевальных направлений в стиле Hip-hop, партерную гимнастику с элементами фитнеса, работу с солистами, импровизацию; репетиционную и постановочную работу, концертную и фестивально-конкурсную деятельность.

Программа разработана на основе типовой программы дополнительного образования детей и молодёжи художественного профиля (образовательная область «Хореография»), утверждённой Постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 06.09.2017 года №123, в соответствии с нормативными и программно-методическими документами.

Цель: развитие творческих способностей учащихся средствами современной хореографии.

Задачи:

обучающие:

– знакомить с историей возникновения и развития американской школы Elite Force, с современными молодёжными танцевальными направлениями;

– обучать базовым хореографическим навыкам, техникам и приёмам уличного танца в стиле Hip-hop;

– обучать основам постановочной работы;

развивающие:

– развивать чувство ритма, пластику тела;

– развивать творческую инициативу и способность к самовыражению в танце;

воспитательные:

– воспитывать потребность в здоровом образе жизни и активном отдыхе;

– воспитывать положительное отношение с окружающими людьми и формировать взаимоотношения в коллективе.

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.

Содержание программы предусматривает 1 год обучения.

Возраст учащихся 6-9 лет, 10-13 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 учебному часу. Общее количество часов в год – 36 часов. Наполняемость группы согласно положению об организации и осуществлении платных образовательных услуг, порядке планирования, учёта и использования средств, получаемых от приносящей доходы деятельности.

Для организации занятий необходим оборудованный кабинет. Он должен соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям пожарной безопасности. Во время занятий и выступлений необходимо соблюдать технику безопасности.

Запись в ансамбль производится только при наличии медицинской справки.

Для проведения занятий необходим магнитофон с пультовым управлением, ноутбук, тренировочная форма.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела (темы) программы	Количество часов		
		Всего часов	В том числе	
			Теоретических	Практических
	Вводное занятие	1	1	-
1.	Азбука танца	4	1	3
2.	Учебно-тренировочная работа (разминка)	6	1	5
3.	Базовые движения	10	5	5

	уличных танцев (танец в стиле Hip-hop)			
3.1	Базовые элементы Hip-hop	2	1	1
3.2	Базовые движения в стиле Vogue	2	1	1
3.3	Базовые движения в стиле Jazz-funk	2	1	1
3.4	Базовые элементы в стиле Disco dance	2	1	1
3.5	Базовые движения в стиле House	2	1	1
4.	Партерная гимнастика с элементами фитнеса	6	2	4
5.	Работа с солистами	2	1	1
6.	Репетиционная и постановочная работа	4	1	3
7.	Концертная и фестивально-конкурсная деятельность	2	-	2
	Итоговое занятие	1	-	1
	Итого:	36	12	24

Содержание программы

Вводное занятие. Организация работы группы 1-го года обучения. Режим занятий. План работы, цель и задачи. Диагностика хореографических способностей. Правила безопасного поведения. Правила безопасного поведения на занятиях хореографии.

1. Азбука танца

Профилактика возникновения травм. Музыкальная грамота. Ритм, счёт и размер. Понятия: мелодия, позиция, движение**. Позиции рук, ног. Понятия: хореографический рисунок и фигуры. Построения и перестроения.

Практические занятия. Постановка корпуса. Музыкальный ритм, акцент. Постановка рук и ног. Построения и перестроения рисунков и фигур: шеренга, колонна, круг, цепочка. Изучение приёмов перестроения из одноплановых рисунков и фигур в многоплановые. Изучение приёмов перестроения из многоплановых рисунков и фигур в одноплановые. Изучение приёмов перестроения из многоплановых рисунков и фигур в многоплановые рисунки. Ориентационно-пространственные упражнения: перестроения из горизонтальной шеренги в горизонтальную колонну; из горизонтальной колонны в горизонтальную шеренгу; из круга в «цепочку»; из круга в горизонтальную шеренгу; из круга в горизонтальную колонну; из горизонтальной шеренги в круг; сужение и расширение круга. Танцевальные этюды с элементами актёрского мастерства**. Игры на ассоциации*. Игры «Ветер», «Деревня», «Ручеёк», «Море волнуется»*. Музыкально-ритмические

упражнения с игровыми элементами: «Улыбка», «Злость», «Удивление», «Испуг», «Плач», «Радость»*.

2. Учебно-тренировочная работа (разминка)

Взаимосвязь дыхания и движения. Общеразвивающие упражнения: бег, ходьба, прыжки. Влияние учебно-тренировочной работы на организм человека**.

Практические занятия. Дыхательная гимнастика. 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.

3. Базовые движения уличных танцев (танец в стиле Hip-hop)

3.1 Базовые элементы в стиле Hip-hop

История возникновения и развития современного танца Hip-hop. Знакомство с историей танца Hip-hop американской школы Elite Force. Просмотр видеозаписей с фестивалей, фильмов, клипов о Hip-hop. Изучение терминологии современного танца Hip-hop.

Практические занятия. Основные положения головы, рук, ног, тела. Основные позиции в стиле Hip-hop. Изоляции и пластика. Основные шаги и дорожки. Базовые движения в стиле Hip-hop: Кач, Crab, Monastery. Базовые элементы движения танца в стиле Hip-hop: Pulse, Tojumpoff, Reebok**, Bart Simpson**, Runningman**, Partymachine, Butterfly**, Robocop, Oldman. Отработка техники выполнения танцевальных элементов. Отработка точных, резких, плавных движений. Работа над мимикой. Комбинирование элементов движений в стиле Hip-hop. Построения танцевальных комбинаций на основе базовых движений. Вариации в стиле Hip-hop.

3.2 Базовые движения в стиле Vogue

История возникновения стиля Vogue. Изучение терминологии современного танца в стиле Vogue. Отличительные особенности**. Последовательность изучения движений. Беседа о значении танца. Экстраординарный костюм и оригинальный макияж.

Практические занятия. Основные положения головы, рук, ног, тела.

Основные позиции в стиле Vogue. Основные шаги и движения. Позировки. Акробатика. Женственность. Грациозные руки. Быстрая техника движения руками**, вычурная манерная походка**, падения**, вращения**, обильное количество позировок, эмоциональная игра. Базовые элементы движения танца в стиле Vogue. Отработка техники выполнения танцевальных элементов. Отработка синхронности, чёткости. Комбинирование элементов движений в стиле Vogue. Навыки работы в парах. Танцевальные комбинации в стиле Vogue. Вариации в стиле Vogue.

3.3 Базовые движения в стиле Jazz-funk

История возникновения стиля Jazz-funk. Изучение терминологии современного танца в стиле Jazz-funk. Последовательность изучения движений. Просмотр видеозаписей клипов и фестивалей. Объяснение и рассказ о значении базовых движений**. Музыкальный ритм.

Практические занятия. Основные положения головы, рук, ног, тела. Основные позиции в стиле Jazz-funk. Музыкальный ритм. Импульс. Движение в сторону или вперед. Отработка правильной постановки рук. Основные шаги и движения. Базовые техники танца в стиле Jazz-funk: волнообразные движения, переходы от резких и ломаных к мягким и плавным движениям**. Отработка техники выполнения танцевальных элементов. Отработка проходок. Комбинирование элементов движений в стиле Jazz-funk. Построения танцевальных комбинаций на основе базовых движений.

3.4 Базовые элементы в стиле Disco dance

История возникновения современного танца в стиле Disco dance. Изучение терминологии современного танца в стиле Disco dance. Характерные черты стиля**.

Практические занятия. Основные положения и танцевальные движения. Прыжки, равновесия, растяжки. Скорость, стремительность, яркость, эмоции, оригинальность. Особые акробатические элементы**. Отработка техники выполнения танцевальных элементов. Комбинирование элементов движений в стиле Disco dance. Построения танцевальных комбинаций. Вариации в стиле Disco dance.

3.5 Базовые движения в стиле House

История возникновения современного танца в стиле House. Изучение терминологии современного танца в стиле House. Последовательность изучения движений**.

Практические занятия. Основные положения головы, рук, ног, тела. Основные позиции в стиле House. Основные шаги и движения. Базовые элементы и техники танца в стиле House: The Jack Jacking, Lofting, Footwork, Skating**, Shuffling**, Stomping**. Отработка техники выполнения танцевальных элементов. Комбинирование элементов движений в стиле House. Построения танцевальных комбинаций на основе базовых движений. Танцевальные комбинации в стиле House.

4. Партерная гимнастика с элементами фитнеса

Партерная гимнастика и её значение. Виды и техники выполнения упражнений на развитие определённых групп мышц. Особенности и польза**.

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», «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 вперед», «Часы». Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов: «Неваляшка», с разворотом колена». Элементы гимнастики и акробатики**.

5. Работа с солистами

Сценический образ. Мимика и жесты. Фристайл**. Знакомство с индивидуальными стилями различных известных танцоров (с использованием видеоматериалов).

Практические занятия. Отработка танцевальных этюдов. Отработка техники выполнения танцевальных элементов. Выразительность исполнения. Создание сценического образа. Фристайл**.

6. Репетиционная и постановочная работа

Композиция. Сюжет в танцевальном номере. Актёрский тренинг**.

Практические занятия. Разработка сюжетной линии танцевального номера. Разучивание движений и комбинаций. Расстановка рисунка в команде во время коллективного танца, перестановка в танце. Отработка чёткости и чистоты рисунков, построений и перестроений. Синхронность переходов из одного рисунка в другой. Работа над техникой исполнения, выразительностью и эмоциональностью. Работа над хореографическими композициями. Чёткое выполнение всех фигур танца. Оригинальные образы в номерах (элементы актёрского тренинга)**. Постановка отдельных танцевальных фрагментов и соединение их в цельный номер. Постановка номеров. Работа над образом и костюмом для определённого танцевального номера.

7. Концертная и фестивально-конкурсная деятельность

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

Итоговое занятие. Отчётный концерт.

Ожидаемые результаты

По окончании обучения учащиеся должны

знать:

- правила безопасного поведения на занятиях хореографии;
- историю возникновения и развития танца Hip-hop американской школой Elite Force;
- терминологию современного танца Hip-hop;
- основные положения головы, рук, ног, тела и основные позиции в стиле Hip-hop;

уметь:

- выполнять построения, перестроения и учебно-тренировочную работу;
- выполнять партерную гимнастику с элементами фитнеса и упражнения на расслабление.

владеть:

- базовыми элементами движений современного танца в стилях: Hip-hop, Vogue, Jazz-funk, Disco dance, House;
- навыками работы в парах в стиле Hip-hop.

Примерный репертуар**Для учащихся 6-9 лет:**

- «Street»;
- «Люди в черном»;
- «Бросай»;
- «Рокеры»;
- «Bizon kids»;
- «Crew».

Для учащихся 10-13 лет:

- «Molly»;
- «Bizon crew»;
- «Driada»;
- «Ниндя».

Примечание: * – учебный материал для учащихся 6-9 лет;
** – учебный материал для учащихся 10-13 лет.

Формы подведения итогов реализации программы

Проверка и оценка знаний, умений и навыков, т.е. диагностическая карта (входного, текущего и итогового) контроля, проходит через наблюдение за работой учащихся на занятиях, концертах, конкурсах, фестивалях. Результаты работы в течение года подводятся на итоговом занятии, проходящем в форме отчётного концерта, куда приглашаются родители.

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 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 основами современной хореографии; терминологией и историей возникновения и развития современного танца Hip-hop; позициями рук, ног, осанки, грамотности в положении движения корпуса, головы.

Практическая часть программы предполагает овладение основными исполнительскими навыками, техниками и приёмами выполнения танцевальных

элементов и исполнения современных танцев в стилях: Hip-hop, Hip-hop choreo, Vogue, Jazz-funk, Disco dance, House, Dancehall, Break-dance, Waacking, Dance show, Street dance. Изучение данной программы учащимися (в группе ансамбль) даёт возможность формировать навыки самостоятельного составления танцевальных комбинаций и вариаций, выполнять постановочную работу: составлять и исполнять различные по стилям и характеру танцевальные номера с индивидуальным выходом. Практическая часть программы предполагает сочетание тренировочных упражнений и танцевальных движений современного танца, импровизации.

Формы занятий

- теоретические (лекция),
- практические (репетиция, тренинг, игра, мастер-класс, турнир, концерт, чемпионаты, фестиваль).

На занятиях применяются следующие **методы обучения**:

- словесный (объяснение, пояснение, указание, поощрение, замечание, беседа);
- 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.

Формы контроля знаний учащихся:

- текущий (наблюдение, анализ, беседа, опрос);
- итоговый (концерт, конкурс, игра-викторина, защита творческого проекта, праздник с привлечением родителей учащихся).

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=H12200154&p1=1&p5=0/>.

2. Об утверждении типовых программ дополнительного образования детей и молодежи [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. – 209 с.

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