

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 «Driada»
(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 – 6-15 лет

Срок реализации программы – 3 года

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).

Современная система дополнительного образования не стоит на месте, она постоянно развивается, оперативно откликаясь на запросы социума, т.е. интересы детей, подростков, молодёжи и их родителей. Поэтому в настоящее время возникают объединения по интересам различных современных направлений. Одним из них является ансамбль современного танца «Driada».

Данная программа создана для учащихся, проявляющих интерес к современным молодёжным танцевальным направлениям. Программа ансамбля современного танца «Driada» даёт возможность учащимся разного возраста и уровня хореографической подготовки получать дополнительное образование.

Основной идеей является объединение детей и подростков, увлечённых современными молодёжными танцевальными направлениями (в частности Hip-hop) и развитие творческих способностей.

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 ансамбля современного танца «Driada» 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 (Приложение 2); 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.

Для достижения наилучших результатов участия в конкурсах, чемпионатах

и фестивалях по современным танцам необходимо создание группы – ансамбль (младший и старший концертный состав), которая формируется из наиболее успевающих учащихся.

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.

Организационные условия реализации программы

Программа предназначена для учащихся школьного возраста. Содержание программы предусматривает 3 года обучения.

1-й год обучения

Возраст учащихся 6-9 лет

1) Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 учебному часу. Общее количество учебных часов в год – 36. Наполняемость группы не менее 12 человек.

2) Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 учебному часу. Общее количество учебных часов в год – 72. Наполняемость группы не менее 12 человек.

человек.

Возраст учащихся 10-13 лет

1) Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 учебному часу. Общее количество учебных часов в год – 72. Наполняемость группы не менее 12 человек.

2) Занятия проводятся 3 раза в неделю: два раза по 1 учебному часу и один раз по 2 учебных часа. Общее количество учебных часов в год – 144. Наполняемость группы не менее 12 человек.

2-й год обучения

Возраст учащихся 7-10 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа. Общее количество учебных часов в год – 144. Наполняемость группы не менее 8 человек.

Возраст учащихся 11-14 лет

1) Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа. Общее количество учебных часов в год – 144. Наполняемость группы не менее 8 человек.

2) Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа. Общее количество учебных часов в год – 216. Наполняемость группы не менее 8 человек.

3-й год обучения

Возраст учащихся 8-11 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа. Общее количество учебных часов в год – 144. Наполняемость группы не менее 8 человек.

Возраст учащихся 12-15 лет. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа. Общее количество учебных часов в год – 216. Наполняемость группы не менее 8 человек.

Ансамбль

Возраст учащихся 6-9 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 учебных часа. Общее количество учебных часов в год – 72. Наполняемость группы не менее 12 человек.

Возраст учащихся 10-13 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа. Общее количество учебных часов в год – 144. Наполняемость группы не менее 12 человек.

Возраст учащихся 14-16 лет. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 учебных часа в неделю. Общее количество учебных часов в год – 324. Наполняемость группы не менее 12 человек.

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.

Первый год обучения

Задачи:

- обучать правилам безопасного поведения на занятиях по хореографии;
- знакомить с основными хореографическими терминами;
- знакомить с элементарными теоретическими знаниями по музыкальной грамоте;
- знакомить с техникой выполнения танцевальных элементов;
- формирование навыков работы в парах;
- обучать базовым хореографическим движениям современного танца в стилях: Hip-hop, Vogue, Jazz-funk, Disco dance, House.

Учебно-тематический план

№ п/ п	Наименование раздела (темы) программы	Количество часов								
		Всего часов	В том числе		Всего часов	В том числе		Всего часов	В том числе	
			Теорети- ческих	Практи- ческих		Теорети- ческих	Практи- ческих		Теорети- ческих	Практи- ческих
	Вводное занятие	1	1	-	1	1	-	2	2	-
1.	Азбука танца	4	1	3	8	2	6	16	4	12
2.	Учебно- тренировочная работа (разминка)	6	1	5	12	4	8	24	8	16
3.	Базовые движения уличных танцев	10	5	5	20	5	15	40	10	30
3.1.	Базовые элементы Hip-hop	2	1	1	4	1	3	8	2	6
3.2.	Базовые движения в стиле Vogue	2	1	1	4	1	3	8	2	6
3.3.	Базовые движения в стиле Jazz-funk	2	1	1	4	1	3	8	2	6
3.4.	Базовые элементы в стиле Disco dance	2	1	1	4	1	3	8	2	6
3.5.	Базовые движения в стиле House	2	1	1	4	1	3	8	2	6
4.	Партерная гимнастика с элементами фитнеса	6	1	5	12	4	8	24	8	16
5.	Работа с солистами	3	1	2	6	2	4	12	4	8
6.	Репетиционная и постановочная работа	3	1	2	8	2	6	16	4	12
7.	Концертная и фестивально- конкурсная деятельность	2	-	2	4	-	4	8	-	8
	Итоговое занятие	1	-	1	1	-	1	2	-	2
	Итого:	36	11	25	72	20	52	144	40	104

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. 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 проходов. 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 (1 год обучения)

Репертуар для учащихся 6-9 лет (количество учебных часов в год – 36):

- «Street»;
- «Люди в черном»;
- «Бросай»;

Репертуар для учащихся 6-9 лет (количество учебных часов в год – 72):

- «Рокеры»;
- «Bizon kids»;
- «Crew».

Репертуар для учащихся 10-13 лет (количество учебных часов в год – 72):

- «Molly»;
- «Bizon crew»;

Репертуар для учащихся 10-13 лет (количество учебных часов в год – 144):

- «Driada»;
- «Ниндя».

Примечание:

* – учебный материал для учащихся 6-9 лет;

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

Второй год обучения

Задачи:

- закреплять и знакомить с хореографическими терминами;
- обучать базовым элементам движений современного танца в стилях: Hip-hop choreo, Disco dance, House, Break-dance, Dancehall, Waacking;
- формировать навыки работы в парах в стиле Hip-hop;
- обучать основным принципам постановочной работы.

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	2	2	-	2	2	-
1.	Учебно-тренировочная работа (разминка)	20	8	12	30	12	18
1.1.	Построения и перестроения рисунков и фигур	6	2	4	10	4	6
1.2.	Общеразвивающие упражнения. Комплексы упражнений на различные группы мышц	14	6	8	20	8	12
2.	Базовые движения уличных танцев (танец в стиле Hip-hop)	48	12	36	72	24	48
2.1.	Базовые элементы Hip-hop choreo	8	2	6	12	4	8
2.2.	Базовые элементы в стиле Disco dance	8	2	6	12	4	8
2.3.	Базовые движения в стиле House	8	2	6	12	4	8
2.4.	Базовые движения в стиле Break-dance	8	2	6	12	4	8
2.5.	Базовые движения в стиле Dancehall	8	2	6	12	4	8
2.6.	Базовые движения в стиле Waacking	8	2	6	12	4	8
3.	Партерная гимнастика с элементами фитнеса	20	8	12	30	12	18
3.1.	Комплексы упражнений на ковриках и на полу	10	4	6	18	8	10
3.2.	Элементы гимнастики и акробатики	10	4	6	12	4	8
4.	Импровизация	12	2	10	20	6	14
5.	Работа с солистами	12	2	10	18	4	14
6.	Репетиционная и постановочная работа	20	6	14	30	10	20
6.1.	Отработка танцевальных композиций	10	4	6	16	6	10
6.2.	Постановка танцевальных номеров	10	2	8	14	4	10
7.	Концертная и фестивально-конкурсная деятельность	8	-	8	12	-	12
	Итоговое занятие	2	-	2	2	-	2
	Итого:	144	40	104	216	70	146

Содержание программы

Вводное занятие. Организация работы группы 2-го года обучения. Режим занятий. План работы. Правила безопасного поведения на занятиях хореографии.

1. Учебно-тренировочная работа (разминка)

1.1 Построения и перестроения рисунков и фигур

Причина возникновения травм и их профилактика. Акцент. Позиции рук, ног. Закрепление понятий: рисунки и фигуры.

Практические занятия. Музыкальный ритм, акцент. Построения и перестроения рисунков и фигур: шеренга, колонна, круг, цепочка. Отработка приёмов перестроения одноплановых и многоплановых рисунков и фигур. Ориентационно-пространственные упражнения. Танцевальные задания с элементами актёрского мастерства**. Игры на ритм, ассоциации, ориентацию в пространстве*.

1.2 Общеразвивающие упражнения. Комплексы упражнений на различные группы мышц

Закрепление понятий и терминов общеразвивающих упражнений. Виды общеразвивающих упражнений, особенности техники выполнения. Взаимосвязь дыхания и движения. Значимость комплексов упражнений**.

Практические занятия. Отработка упражнений на дыхание. Отработка техники выполнения общеразвивающих упражнений: шаги, ходьба, бег. Прыжки. Подскоки. Движения на развитие координации. Выполнение упражнений для развития мышц шеи и плечевого пояса. Комбинирование наклонов головы. Выполнение упражнений для развития подвижности плечевого сустава и силы рук. Выполнение упражнений на развитие поясничного пояса. Выполнение упражнений на развитие силы мышц и подвижности суставов ног. Выполнение упражнений у хореографического станка. Выполнение упражнений на ориентировку в пространстве.

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

2.1 Базовые элементы в стиле Hip-hop choreo

Возникновение стиля Hip-hop choreo. Особенности танца Hip-hop choreo (музыка, хореографический язык, характер исполнения). Сценичность, ориентированность на перформанс и театральность. Просмотр видеозаписей и клипов с фестивалей, фильмов о Hip-hop и Hip-hop choreo. Изучение терминологии современного танца Hip-hop choreo. Техника выполнения движений и основных элементов танца. Изоляции и пластика**.

Практические занятия. Основные позиции в стиле Hip-hop choreo. Манерность и эмоциональность. Использование различных изоляций и пластики**. Ритмические рисунки. Основные шаги и дорожки. Отработка техники выполнения танцевальных элементов и движений в стиле Hip-hop choreo. Построения танцевальных комбинаций на основе базовых элементов. Комбинирование элементов движений. Вариации в стиле Hip-hop choreo. Работа над мимикой**.

2.2 Базовые элементы в стиле Disco dance

Развитие современного танца в стиле Disco dance. Отличительные особенности Disco dance. Закрепление терминологии современного танца в стиле

Disco dance. Жете и его виды**.

Практические занятия. Отработка основных положений и танцевальных движений. Прыжки, равновесия, растяжки. Дорожки диско. Скорость, стремительность, яркость, эмоции, оригинальность. Выполнение разрывного жете**. Отработка техники выполнения танцевальных элементов. Комбинирование элементов движений в стиле Disco dance. Построения танцевальных комбинаций**. Вариации в стиле Disco dance.

2.3 Базовые движения в стиле House

Развитие современного танца в стиле House. Закрепление терминологии современного танца в стиле House. Отличительные особенности 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. Навыки работы в парах. Танцевальные комбинации в стиле House. Вариации в стиле House**.

2.4 Базовые движения в стиле Break-dance

Возникновение современного танца в стиле Break-dance. Изучение терминологии современного танца в стиле Break-dance. Последовательность изучения движений**.

Практические занятия. Основные положения головы, рук, ног, тела. Основные позиции в стиле Break-dance. Основные шаги и движения. Базовые техники в стиле: Strobing (стробоскоп), Dimestop (фиксация, остановка)**, Floating/Gliding (скольжение)**, Waving (волны), 3D (волна, идущая по телу, разбивается на большее количество точек)**. Отработка техники выполнения танцевальных элементов. Комбинирование элементов движений в стиле Break-dance. Построения танцевальных комбинаций на основе базовых движений**. Навыки работы в парах**.

2.5 Базовые движения в стиле Dancehall

Возникновение уличного ямайского танца Dancehall. Изучение терминологии современного танца в стиле Dancehall. Последовательность изучения движений**. Просмотр видео записей клипов и фестивалей. Значение базовых движений**.

Практические занятия. Основные положения головы, рук, ног, тела. Основные позиции в стиле Dancehall. Основные шаги и движения. Базовые ступы в стиле Dancehall. Отработка техники выполнения танцевальных элементов. Расслабленный кач и контроль над собственным телом**. Комбинирование элементов движений в стиле Dancehall. Построения танцевальных комбинаций на основе базовых движений. Танцевальные комбинации в стиле Dancehall. Вариации в стиле Dancehall**.

2.6 Базовые движения в стиле Waacking

История возникновения современного танца в стиле Waacking. Изучение терминологии современного танца в стиле Waacking. Последовательность

изучения движений**.

Практические занятия. Основные положения головы, рук, ног, тела. Основные позиции в стиле Waacking. Основные шаги и движения. Подражание подиумной ходьбе и позировкам моделей**. Базовые элементы и техники танца в стиле waacking. Отработка техники выполнения танцевальных элементов. Комбинирование элементов движений в стиле Waacking. Построения танцевальных комбинаций на основе базовых движений. Вариации в стиле Waacking**.

3. Партерная гимнастика с элементами фитнеса, упражнениями на расслабление

3.1 Комплексы упражнений на ковриках и на полу

Виды и техники выполнения упражнений на развитие определённых групп мышц. Последовательность изучения упражнений партерной гимнастики в зависимости от их уровня сложности.

Практические занятия. Отработка техники выполнения партерной гимнастики. Выполнение пластических движений на ковриках и на полу. Выполнение силовых упражнений на различные группы мышц. Упражнения на расслабление. Упражнения, укрепляющие мышцы спины. Упражнения, развивающие подъём стопы. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага. Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов.

3.2 Элементы гимнастики и акробатики

Техника выполнения упражнений на развитие гибкости. Техника выполнения элементов гимнастики и акробатики. Возможности элементов акробатики**.

Практические занятия. Выполнение пластических движений на ковриках и на полу. Растяжки. Кувырки. Элементы гимнастики: «Берёзка», «Бабочка», «Мостик», «Колечко», стойка на руках**, кувырок вперёд, кувырок назад**, стойка на подъёмах, «Свечка» вперёд и назад, «Ласточка», «Арабеск». Акробатические элементы: шпагаты, разножка, растяжка спины, стойка на руках, переворот вперёд и назад, переворот на одной руке*, «Арабское сальто», кувырок с разбега, кувырок через препятствие**, вставание с рук, группировка при падении, подкачка. Выполнение силовых упражнений на различные группы мышц. Упражнения на расслабление.

4. Импровизация

Импровизация в искусстве. Виды импровизаций: речевые, пластические, инструментальные, изобразительные и вокальные. Понятия: изоляция, импульс, чувство «своего тела». Составление индивидуальных выходов**.

Практические занятия. Сольные выходы. Батлл. Джэм. Составление индивидуальных выходов**.

5. Работа с солистами

Сценический образ. Мимика и жесты. Hip-hop фристайл. Знакомство с индивидуальными стилями различных известных танцоров (с использованием видеоматериалов).

Практические занятия. Отработка танцевальных этюдов. Отработка техники исполнения. Выразительность исполнения. Создание сценического образа. Нip-Нор фристайл. Работа над техникой исполнений сольного номера.

6. Репетиционная и постановочная работа

6.1 Отработка танцевальных композиций

Рисунок в танце. Сюжетная линия танца. Композиция.

Практические занятия. Работа над хореографическими композициями. Разработка сюжетной линии танцевального номера. Расстановка рисунка в команде во время коллективного танца, перестановка в танце. Работа над индивидуальными выходами. Отработка точных, резких, плавных движений. Работа над техникой исполнения, выразительностью и эмоциональностью. Отработка чёткости и чистоты рисунков, построений и перестроений. Синхронность переходов из одного рисунка в другой. Постановка отдельных танцевальных фрагментов.

6.2 Постановка танцевальных номеров

Основные принципы постановочной работы. Сценический образ.

Практические занятия. Соединение отдельных танцевальных фрагментов в цельный номер. Чёткое выполнение всех фигур танца. Оригинальные образы в номерах (элементы актерского тренинга). Работа над образом и костюмом для определённого танцевального номера. Постановка номеров.

7. Концертная и фестивально-конкурсная деятельность

Участие в концертах и мероприятиях: районных, городских, республиканских и международных конкурсах, чемпионатах и фестивалях по современным танцам.

Итоговое занятие. Отчётный концерт.

Ожидаемые результаты

По окончании обучения учащиеся должны

знать:

- правила безопасного поведения;
- историю возникновения и развития танца Нip-hop американской школы Elite Force;

- терминологию современного танца Нip-hop;
- основные положения головы, рук, ног, тела и основные позиции стилей: Нip-hop choreo, Disco dance, Dancehall, Break-dance, House, Waacking;

- технику выполнения танцевальных элементов в стилях: Нip-hop choreo, Disco dance, Dancehall, Break-dance, House, Waacking;

- правила проведения соревнований, конкурсов;

уметь:

- самостоятельно использовать знания, умения и навыки;
- выполнять учебно-тренировочную работу;
- выполнять партерную гимнастику с элементами фитнеса;
- выполнять упражнения на расслабление;
- выполнять построения и перестроения;

– составлять композиции под выбранную музыку и индивидуальные выходы, на основе разученных ранее элементов;

владеть:

– базовыми элементами движений современного танца в стилях: Hip-hop choreo, Disco dance, Dancehall, Break-dance, House, Waacking;

– навыками работы в парах в стиле Hip-hop.

Примерный репертуар (2 год обучения)

Репертуар для учащихся 7-10 лет (количество учебных часов в год – 144):

- «Panda»;
- «Black team»;
- «Хип-хоп монстры»;
- «Disco show».

Репертуар для учащихся 11-14 лет (количество учебных часов в год – 144):

- «Мастера хип-хопа»;
- «Трансформеры».

Репертуар для учащихся 11-14 лет (количество учебных часов в год – 216):

- «Next»;
- «Батл».

Примечание:

* – учебный материал для учащихся 7-10 лет, 11-14 лет;

** – учебный материал для учащихся 11-14 лет.

Третий год обучения

Задачи:

– закреплять ранее изученные и знакомить с новыми хореографическими терминами;

– обучать базовым элементам движений современного танца в стилях: Hip-hop choreo, Dancehall, Break-dance, Waacking, Dance show, Street dance;

– обучать основным принципам постановочной работы.

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	2	2	-	2	2	-
1.	Учебно-тренировочная работа (разминка)	20	8	12	30	12	18
1.1.	Построения и перестроения рисунков и фигур	6	2	4	10	4	6
1.2.	Комплексы общеразвивающих упражнений	14	6	8	20	8	12
2.	Базовые движения уличных танцев	48	12	36	72	24	48

	(танец в стиле Hip-hop)						
2.1.	Базовые элементы Hip-hop choreo	8	2	6	12	4	8
2.2.	Базовые движения в стиле Dancehall	8	2	6	12	4	8
2.3.	Базовые движения в стиле Break-dance	8	2	6	12	4	8
2.4.	Базовые движения в стиле waacking	8	2	6	12	4	8
2.5.	Базовые движения направления Dance show	8	2	6	12	4	8
2.6.	Базовые движения в стиле Street dance	8	2	6	12	4	8
3.	Партерная гимнастика с элементами фитнеса	20	8	12	30	12	18
3.1.	Комплексы упражнений на ковриках и на полу	10	4	6	18	8	10
3.2.	Элементы гимнастики и акробатики	10	4	6	12	4	8
4.	Импровизация	14	4	10	20	6	14
5.	Работа с солистами	12	2	10	18	4	14
6.	Репетиционная и постановочная работа	20	6	14	30	10	20
6.1.	Отработка танцевальных композиций	10	4	6	16	6	10
6.2.	Постановка танцевальных номеров	10	2	8	14	4	10
7.	Концертная и фестивально-конкурсная деятельность	8	-	8	12	-	12
	Итоговое занятие	2	-	2	2	-	2
	Итого:	144	40	104	216	70	146

Содержание программы

Вводное занятие. Организация работы группы 3-го обучения. Режим занятий. План работы. Правила безопасного поведения на занятиях хореографии.

1. Учебно-тренировочная работа (разминка)

1.1 Построения и перестроения рисунков и фигур

Причина возникновения травм и их профилактика. Акцент. Позиции рук, ног. Закрепление понятий: рисунки и фигуры. Способы перестроения и изменения рисунка**.

Практические занятия. Закрепление навыков построений и перестроений рисунков и фигур. Ориентационно-пространственные упражнения. Задания на перестроения. Танцевальные задания с элементами актёрского мастерства**.

1.2 Комплексы общеразвивающих упражнений

Закрепление понятий и терминов общеразвивающих упражнений. Назначение комплексов упражнений на развитие различных групп мышц. Конструирование и составление комплексов упражнений**. Способы обучения комплексам общеразвивающих упражнений (раздельный, поточный, проходной)**.

Практические занятия. Выполнение комплексов упражнений на развитие различных групп мышц. Конструирование и составление учащимися комплексов упражнений**.

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

2.1 Базовые элементы в стиле Hip-hop choreo

Развитие современного танца. Стили современного танца, их отличительные особенности. Отличие в значении мужчины и женщине в танце. Назначение женского начала в Hip-hop choreo**. Женский стиль танца в Hip-hop choreo**. Просмотр видеозаписей с фестивалей, фильмов о Hip-hop choreo, клипов. Изучение терминологии современного танца Hip-hop choreo.

Практические занятия. Закрепление основных позиций в стиле Hip-hop choreo. Манерность и эмоциональность. Пластика. Использование различных изоляций и пластики. Сложные ритмические рисунки. Отработка основных шагов и дорожек. Отработка техники выполнения танцевальных элементов и движений в стиле Hip-hop choreo. Построения танцевальных комбинаций на основе выполнения движений, характерных женскому стилю танца Hip-hop choreo**. Комбинирование элементов движений. Вариации в стиле Hip-hop choreo. Работа над мимикой.

2.2 Базовые движения в стиле Dancehall

Развитие уличного ямайского танца Dancehall. Закрепление терминологии современного танца в стиле Dancehall. Особенности изучения последовательности движений**. Просмотр видеозаписей клипов и фестивалей.

Практические занятия. Отработка основных положений головы, рук, ног, тела. Отработка основных позиции в стиле Dancehall. Отработка основных шагов и движений. Отработка ступов в стиле Dancehall. Отработка техники выполнения танцевальных элементов. Подача**. Характер танца**. Расслабленный кач и контроль над собственным телом. Исполнение танцевальных комбинаций в стиле Dancehall. Вариации в стиле Dancehall.

2.3 Базовые движения в стиле Break-dance

Развитие современного танца в стиле Break-dance. Закрепление терминологии современного танца в стиле Break-dance. Последовательность изучения движений. Способы комбинаций элементов, связки.

Практические занятия. Отработка основных положений. Основные позиции в стиле Break-dance. Основные шаги и движения. Отработка базовых техник в стиле Break-dance (Strobing, Dimstop, Floating/Gliding, Waving, 3D). Изучение новых техник стиля Break-dance (Bopping, King tut (tutting), Spiderman, Robot (botting), Hitting/Ticking, Strutting, Saccin' (Sacramento style) Filmore**, Popping, Boog (boogaloo)**, Snaking, Slowmo**). Построения танцевальных комбинаций на основе базовых движений. Танцевальные комбинации в стиле Break-dance.

2.4 Базовые движения в стиле Waacking

Развитие современного танца в стиле Waacking. Закрепление терминологии современного танца в стиле Waacking. Особенности в изучении последовательности движений. Особенности стиля: подиумная ходьба и позировки**.

Практические занятия. Отработка основных положений и позиций в стиле Waacking. Подражание подиумной ходьбе и позировкам моделей. Непрерывные движения, «замахи» руками**. Отработка базовых элементов и техник танца в

стиле waacking. Отработка техники выполнения танцевальных элементов. Изучение новых танцевальных элементов. Комбинирование элементов движений в стиле Waacking. Вариации в стиле Waacking**.

2.5 Базовые движения направления Dance show (контемп)

История возникновения классического направления в стиле Dance show. Изучение терминологии современного танца в стиле Dance show. Последовательность изучения движений. Принципы постановки хореографии в мюзиклах**.

Практические занятия. Основные положения головы, рук, ног, тела. Основные позиции в стиле Dance show. Основные шаги и движения. Чередование длинных и коротких, плавных и резких движений. Отработка техники выполнения танцевальных элементов. Акробатика. Гимнастика. Стили: Jazz. Modern. Contemporary. Танцевальное шоу**. Постановка хореографии мюзиклов**.

2.6 Базовые элементы в стиле Street dance

История возникновения современного танца в стиле Street dance. Изучение терминологии современного танца в стиле Street dance. Последовательность изучения движений. Характерные черты стиля: «замки» и «фризы»**.

Практические занятия. Основные положения головы, рук, ног, тела. Основные позиции в стиле Street dance. Основные шаги и движения. Базовые элементы и техники танца в стиле Street dance. Отработка техники выполнения танцевальных элементов. Комбинирование элементов движений в стиле Street dance. Чередование плавных и прерывистых движений. Замирания - «замки» и оригинальные фиксации «фризы»**. Построения танцевальных комбинаций на основе базовых движений. Танцевальные вариации в стиле Street dance.

3. Партерная гимнастика с элементами фитнеса

3.1 Комплексы упражнений на ковриках и на полу

Особенности техники выполнения упражнений на развитие определённых групп мышц. Особенности изучения последовательности упражнений партерной гимнастики в зависимости от их уровня сложности.

Практические занятия. Отработка техники выполнения партерной гимнастики. Повторение изученных ранее упражнений на развитие гибкости, пластичности и подвижности суставов.

3.2 Элементы гимнастики и акробатики

Закрепление техники выполнения упражнений на развитие гибкости. Закрепление техники выполнения элементов гимнастики и акробатики. Способы и техника переходов из одного элемента в другой**.

Практические занятия. Выполнение пластических движений на ковриках и на полу. Растяжки. Кувырки. Отработка элементов гимнастики: «Берёзка», «Бабочка», «Мостик», «Колечко», стойка на руках*, растяжка в минус**, кувырок вперёд, кувырок назад*, стойка на подъёмах, ходьба на подъёмах*, вставание с подъёма*, «Свечка» вперёд, и назад, складка**, «Ласточка», «Арабеск». Акробатические элементы: шпагаты, разножка, растяжка спины, стойка на руках, переворот вперёд и назад, переворот на одной руке*, переворот без рук**, «Фляг»*, «Арабское сальто», кувырок с разбега, кувырок через

препятствие*, вставание с рук, группировка при падении, подкачка. Выполнение силовых упражнений на различные группы мышц. Упражнения на расслабление.

4. Импровизация

Отличительные особенности различных видов импровизаций. Закрепление понятий: изоляция, импульс. Оригинальные техники при составлении индивидуальных выходов**.

Практические занятия. Составление индивидуальных выходов. Сольные выходы. Батлл. Джэм. Выполнение оригинальных техник в индивидуальных выходах.

5. Работа с солистами

Трудности в создании сценического образа**. Мимика и жесты. Нip-hor фристайл. Изучение индивидуальных стилей различных известных танцоров (с использованием видеоматериалов).

Практические занятия. Отработка танцевальных этюдов. Отработка техники исполнения. Выразительность исполнения. Создание оригинального сценического образа**. Нip-Нор фристайл. Работа над техникой исполнений сольного номера и артистичностью солиста.

6. Репетиционная и постановочная работа

6.1 Отработка танцевальных композиций

Закрепление понятий: рисунок в танце, сюжетная линия танца, композиция.

Практические занятия. Работа над хореографическими композициями. Разработка сюжетной линии танцевального номера. Расстановка рисунка в команде во время коллективного танца, перестановка в танце. Работа над индивидуальными выходами. Отработка точных, резких, плавных движений. Работа над техникой исполнения, выразительностью и эмоциональностью. Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений. Синхронность переходов из одного рисунка в другой. Постановка отдельных танцевальных фрагментов.

6.2 Постановка танцевальных номеров

Особенности и трудности постановочной работы. Оригинальный сценический образ.

Практические занятия. Соединение отдельных танцевальных фрагментов в цельный номер. Чёткое выполнение всех фигур танца. Работа над образом и костюмом для определенного танцевального номера. Постановка номеров.

7. Концертная и фестивально-конкурсная деятельность

Участие в концертах и мероприятиях: районных, городских, республиканских и международных конкурсах, чемпионатах и фестивалях по современным танцам.

Итоговое занятие. Отчётный концерт.

Ожидаемые результаты

По окончании обучения учащиеся должны

знать:

– правила безопасного поведения;

- историю возникновения и развития современного танца в стилях: Hip-hop choreo, Dancehall, Waacking, Break-dance, Dance show, Street dance;
- терминологию современного танца Hip-hop;
- основные положения головы, рук, ног, тела и основные позиции в стиле Hip-hop;

- правила проведения соревнований, конкурсов;

уметь:

- самостоятельно использовать знания, умения и навыки;
- выполнять учебно-тренировочную работу и партерную гимнастику с элементами фитнеса;
- выполнять упражнения на расслабление, построения и перестроения;
- составлять комплексы упражнений на развитие различных групп мышц;
- составлять композиции под выбранную музыку и индивидуальные выходы на основе разученных ранее элементов;

владеть:

- базовыми элементами движений современного танца в стилях: Hip-hop choreo, Dancehall, Break-dance, Dance show, Waacking, Street dance;
- навыками работы в парах в стиле Hip-hop;
- навыками импровизации.

Примерный репертуар (3 год обучения)

Репертуар для учащихся 8-11 лет (количество учебных часов в год – 144):

- «Winnie crew»;
- «Bizon kids»;
- «Panthers»;
- «Dragon's flame»;
- «Kleopatra».

Репертуар учащихся 12-15 лет (количество учебных часов в год – 216):

- «Work Hard»;
- «Vibes»;
- «Next»;
- «Faceless».

Примечание:

* – учебный материал для учащихся 8-11 лет;

** – учебный материал для учащихся для учащихся 12-15 лет.

Ансамбль

Задачи:

- формирование навыков самостоятельного составления танцевальных комбинаций и вариаций;
- совершенствование навыков работы соло, в парах в стиле Hip-hop;
- формировать навыки импровизации в стиле Hip-hop;
- развивать навыки постановочной работы;

- обучать умению выражать эмоции во время исполнения танцевальных номеров;
- воспитывать сценическую культуру.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела (темы) программы	Количество часов								
		6-9 лет			10-13 лет			14-16 лет		
		Всего часов	В том числе		Всего часов	В том числе		Всего часов	В том числе	
			Теорети- ческих	Практи- ческих		Теорети- ческих	Практи- ческих		Теорети- ческих	Практи- ческих
	Вводное занятие	1	1	-	2	2	-	3	-	3
1.	Учебно-тренировочная работа (разминка)	20	6	14	40	10	30	72	24	48
1.1.	Способы построения и перестроения рисунков и фигур; передвижения, размыкания и смыкания	6	2	4	12	4	8	24	9	15
1.2.	Общеразвивающие упражнения	6	2	4	12	4	8	24	9	15
1.3.	Комплексы упражнений на развитие различных групп мышц	8	2	6	16	2	14	24	9	15
2.	Партерная гимнастика	16	6	10	24	8	16	72	24	48
2.1.	Упражнения на гибкость	4	2	2	8	2	6	24	9	15
2.2.	Гимнастика и акробатика	6	2	4	8	2	6	24	9	15
2.3.	Комплексы упражнений на развитие гибкости	6	2	4	8	4	4	24	9	15
3.	Работа с солистами	10	4	6	22	6	16	72	24	48
3.1.	Отработка техники выполнения танцевальных элементов	3	1	2	8	2	6	24	6	18
3.2.	Отработка выразительности исполнения	3	1	2	8	2	6	24	6	18
3.3.	Нір-Нор фристайл	4	2	2	6	2	4	24	6	18
4.	Репетиционная и постановочная работа	20	6	14	40	10	30	24	6	18
4.1.	Тематическая направленность и сюжетная основа танцевального номера	4	2	2	8	2	6	24	6	18
4.2.	Отработка танцевальных движений и связок	8	2	6	16	4	12	24	6	18
4.3.	Постановка	8	2	6	16	4	12	30	9	21

	танцевальных композиций и номеров									
5.	Концертная и фестивально-конкурсная деятельность	4	-	4	14	-	14	24	-	24
	Итоговое занятие	1	-	1	2	-	2	3	-	3
	Итого:	72	23	49	144	36	108	324	96	228

Содержание программы

Вводное занятие. Организация работы ансамблевых групп. Режим занятий и план работы. Правила безопасного поведения на занятиях хореографии.

1. Учебно-тренировочная работа (разминка)

1.1 Способы построения и перестроения рисунков и фигур; передвижения, размыкания и смыкания

Влияние учебно-тренировочной работы на организм человека. Закрепление понятий: рисунки и фигуры. Виды построений и перестроений. Передвижения, размыкания и смыкания**. Способы увеличения интервала или дистанции строя***. Приёмы уплотнения***.

Практические занятия. Отработка построений и перестроений рисунков и фигур: шеренга, колонна, круг, цепочка. Отработка приёмов перестроения одноплановых и многоплановых рисунков и фигур. Ориентационно-пространственные упражнения. Задания на перестроения. Задания на передвижения по залу**. Задания на размыкания и смыкания**. Особенности при передвижениях: повороты в движении, фигурное передвижение***. Особенности при выполнении размыкания и смыкания***. Задания на соблюдение дистанции строя***.

1.2 Общеразвивающие упражнения

Эффективность выполнения общеразвивающих упражнений. Методика обучения общеразвивающим упражнениям: этапы***.

Практические занятия. Выполнение упражнений на дыхание. Совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений: шаги, ходьба, бег. Отработка выполнения прыжков и подскоков. Закрепление движений на развитие координации.

1.3 Комплексы упражнений на развитие различных групп мышц

Правила составления комплексов упражнений. Значимость и эффективность комплексов упражнений**. Уровни сложности выполнения упражнений***. Специальные упражнения для развития физических качеств: быстрота, сила, выносливость**,***. Правила записи и условные сокращения***.

Практические занятия. Выполнение комплексов упражнений на укрепление различных групп мышц. Отработка техники выполнения упражнений на расслабление. Отработка и совершенствование техники выполнения упражнений, укрепляющих мышцы спины. Отработка техники выполнения упражнений, развивающих подъём стопы. Отработка техники

выполнения упражнений, укрепляющих мышцы брюшного пресса. Выполнение специальных упражнений для развития физических качеств: быстрота, сила, выносливость**,***. Выполнение учащимися записей упражнений***. Конструирование и составление учащимися комплексов упражнений**,***.

2. Партерная гимнастика

2.1 Упражнения на гибкость

Особенности изучения последовательности упражнений партерной гимнастики в зависимости от их уровня сложности. Способы совершенствования техники выполнения партерной гимнастики***. Способы развития физических качеств: координация, гибкость**,***.

Практические занятия. Отработка и совершенствование техники выполнения партерной гимнастики. Отработка техники выполнения упражнений, развивающих гибкость позвоночника. Выполнение упражнений на растягивание мышц и связок. Выполнение упражнений, которые развивают подвижность тазобедренных суставов. Выполнение упражнений на растяжку около станка, на станке и на полу. Выполнение специальных упражнений для развития физических качеств: координация, гибкость**,***.

2.2 Гимнастика и акробатика

Закрепление техники выполнения упражнений на развитие гибкости. Закрепление техники выполнения элементов гимнастики и акробатики. Изучение новых техник**,***. Способы совершенствования техники выполнения элементов гимнастики и акробатики **,***.

Практические занятия. Выполнение пластических движений на ковриках и на полу. Растяжки. Кувырки. Отработка и совершенствование элементов гимнастики. Отработка и совершенствование акробатических элементов. Отработка техники группировки при падении. Упражнения на расслабление. Выполнение сложных элементов акробатики**,***.

2.3 Комплексы упражнений на развитие гибкости

Правила составления комплексов упражнений на развитие гибкости. Значимость комплексов упражнений для развития гибкости**. Уровни сложности выполнения упражнений***. Особенности техники выполнения упражнений на развитие гибкости определённых групп мышц. Правила составления комплексов упражнений**,***. Алгоритм создания комплексов упражнений на развитие гибкости**.

Практические занятия. Выполнение пластических движений на ковриках и на полу. Растяжки. Кувырки. Выполнение упражнений на расслабление. Элементы гимнастики. Акробатические элементы: шпагаты, разножка, растяжка спины, акробатические элементы. Выполнение специальных упражнений для развития физических качеств: координация, гибкость**,***. Конструирование и составление учащимися комплексов упражнений на развитие гибкости**,***.

3. Работа с солистами

3.1 Отработка техники выполнения танцевальных элементов

Изучение и сравнение индивидуальных стилей и техник известных танцоров (с использованием видеоматериалов). Закрепление и совершенствование техники выполнения элементов. Приёмы и способы

отработки техники выполнения танцевальных элементов***.

Практические занятия. Отработка танцевальных этюдов. Постановка индивидуальных элементов на основе специфических особенностей каждого танцора. Отработка танцевальных элементов. Составление индивидуальных выходов. Подбор различных связок, элементов. Отработка техники выполнения танцевальных элементов***.

3.2 Отработка выразительности исполнения

Основы сценического мастерства. Культура поведения на сцене. Правила поведения на сцене. Сценический образ. Мимика и жесты. Сценический имидж. Эмоциональность танцора**,***.

Практические занятия. Упражнения и задания на формирование сценического мастерства. Сценическая культура. Работа над сценическим образом (костюм, макияж, причёска). Развитие умения сконцентрироваться на сцене, вести себя свободно. Развитие умения перевоплощения в соответствии с характером музыкального произведения**. Составление индивидуальных выходов. Сольные выходы. Работа над эмоциональным исполнением**,***.

3.3 Нір-Нор фристайл

Нір-Нор фристайл. Понятия: изоляция, импульс, чувствовать свое тело. Составление индивидуальных выходов. Составляющие индивидуального стиля танцора***.

Практические занятия. Отработка танцевальных этюдов. Отработка техники исполнения. Выразительность исполнения. Задания-импровизации на предложенную тему (образ)**,***. Нір-Нор фристайл. Составление индивидуальных выходов***.

4. Репетиционная и постановочная работа

4.1 Тематическая направленность и сюжетная основа танцевального номера

Музыкальный материал и его применение в постановочной работе. Ознакомление с идеей танцевального номера. Сюжет танцевального номера. Способы передачи образа, идеи и характера танцевального номера. Просмотр танцевальных шоу. Композиционный план хореографической постановки***. Постановка цели и задач для передачи идеи, характера исполнения**,***. Лексические средства танца***.

Практические занятия. Изучение характера танца. Образ, идея и характер танцевального номера. Размещение и траектория перемещения учащихся по площадке на протяжении номера. Выполнение поставленных задач для передачи идеи и характера исполнения**,***.

4.2 Отработка танцевальных движений и связок

Последовательность изучения танцевальных движений. Техника выполнения танцевальных движений. Композиция и рисунок. Правила составления связок.

Практические занятия. Отработка и совершенствование движений и комбинаций. Отработка чёткости и чистоты движений. Отработка построений и перестроений. Работа над техникой выполнения движений. Синхронность выполнения движений. Синхронность переходов из одного рисунка в другой.

Синхронность переходов из одного рисунка в другой. Работа над хореографическими композициями. Разработка сюжетной линии танцевального номера. Составление учащимися танцевальных связок.

4.3 Постановка танцевальных композиций и номеров

Исполнительское мастерство. Принципы постановочной работы. Сюжет в танцевальном номере.

Практические занятия. 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.

5. Концертная и фестивально-конкурсная деятельность

Участие в мероприятиях учреждения образования, районных, городских, республиканских и международных конкурсах, чемпионатах и фестивалях по современным танцам.

Итоговое занятие. Отчётный концерт.

Ожидаемые результаты

По окончании обучения учащиеся должны **знать:**

- правила безопасного поведения;
- правила составления комплексов упражнений;
- индивидуальные стили различных известных танцоров;
- правила поведения на сцене;
- правила проведения соревнований, конкурсов;

уметь:

- самостоятельно применять хореографические знания, умения и навыки;
- выполнять специальные упражнения на развитие физических качеств;
- выполнять постановочную работу: составлять и исполнять различные по стилям и характеру танцевальные номера с индивидуальным выходом;
- передавать художественный образ и характер танцевальных номеров;
- импровизировать на предложенную тему (образ);
- контролировать эмоции во время исполнения на концертах, конкурсах, фестивалях;

владеть:

- средствами передачи художественного образа;
- навыками самостоятельного составления танцевальных комбинаций и вариаций;
- навыками исполнительского мастерства и сценической культуры.

Примерный репертуар (ансамбль)

Примерный репертуар (ансамбль 6-9 лет – количество учебных часов в год – 72):

- «Supergirls»;
- «Monkeys crew»;
- «Hip-Hop mixtape»;
- «Pokemons»;
- «See my inspiration»;
- «China town»;
- «Another movement»;
- «The flame»;
- «Space show»;
- «By your side».

Примерный репертуар (ансамбль 10-13 -количество учебных часов в год – 144):

- «Supergirls»;
- «Monkeys crew»;
- «Hip-Hop mixtape»;
- «Pokemons».

Примерный репертуар (ансамбль 14-16 лет -количество учебных часов в год – 324):

- «See my inspiration»;
- «China town»;
- «Another movement»;
- «The flame»;
- «Space show»;
- «By your side».

Примечание:

* – учебный материал для учащихся 6-9 лет;

** – учебный материал для учащихся 10-13 лет;

*** – учебный материал для учащихся 14-16 лет.

Формы подведения итогов реализации программы

Проверка и оценка знаний, умений и навыков, т.е. диагностическая карта (входного, текущего и итогового) контроля (Приложение), 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, техникам и приёмам 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-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. – 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](http://www.dancefederation.org)
- [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [//www.juste-debout.com](http://www.juste-debout.com)
- [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [//www.modern-dance.com](http://www.modern-dance.com)
- [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [//www.dancefederation.org](http://www.dancefederation.org)
- [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [//www.juste-debout.com](http://www.juste-debout.com)
- [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [//www.modern-dance.com](http://www.modern-dance.com)
- [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [//www.ukrdance.com](http://www.ukrdance.com)
- [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [//www.ido-online.com](http://www.ido-online.com).
- [Электронный ресурс] портал о здоровом образе жизни. – Режим доступа: [//www.hnb.com.ua](http://www.hnb.com.ua)

Приложение

**Диагностическая карта (входного, текущего и итогового) контроля
учащихся ансамбля современного танца «Driada»**

Группа № _____ Дата проведения _____

№	ФИО уч-ся	ОБУЧЕНИЕ					РАЗВИТИЕ			ВОСПИТАНИЕ			Уровень развития учащихся		
		Музыкальность	Артистичность	Пластичность, гибкость	Координация движений	Память	Проявление активности и творчества	Культура суждения о работе других	Мотивация к занятиям, эмоциональный настрой	Проявление самостоятельности	Способность к коллективному творчеству	Адекватная самооценка. Уверенность в своих силах и возможностях	Высокий	Средний	Низкий
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11			
1.															
2.															
3.															
4.															
5.															
6.															
7.															
8.															
9.															
10.															
11.															
12.															
Уровень развития группы															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	ИТОГО		
Высокий															
Средний															
Низкий															

В – высокий уровень

С – средний уровень

Н – низкий уровень

ДИАГНОСТИКА ОЦЕНКИ КОНТРОЛЯ УЧАЩИХСЯ (КРИТЕРИИ И ПОКАЗАТЕЛИ)

Цель диагностики: выявление уровня развития учащихся (входного, текущего и итогового контроля).

Метод диагностики: наблюдение за учащимися в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

Крите- рии оцени- вания	Уровень развития учащихся		
	Высокий	Средний	Низкий
ОБУЧЕНИЕ	Музыкальность		
	Умеет передавать характер мелодии, самостоятельно начинает и заканчивает движения вместе с музыкой, меняет движения на каждую часть музыки.	В движениях выражает общий характер музыки, темп. Начало и конец музыкального произведения совпадает не всегда.	Движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.
	Артистичность		
	Умеет передать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания композиции. Умеет выразить свои чувства не только в музыке, но и в словах.	Не всегда умеет передать гамму чувств через мимику и пантомиму. Движения не всегда эмоциональны.	Мимика бедная, движения невыразительные.
	Пластичность, гибкость		
	Движения рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения, мягкие, плавные и музыкальные.	Несложные акробатические упражнения выполняет недостаточно плавно, гибко, музыкально.	Низкий уровень мягкости, плавности, музыкальности.
	Координация движений		
	Обладает точностью выполнения упражнений, правильным сочетанием рук и ног при выполнении танцевальных движений. Правильное и точное исполнение ритмических композиций в быстром и медленном темпе.	Недостаточно точно выполняет танцевальные упражнения, ритмические композиции в быстром и медленном темпе.	Низкий уровень точности выполнения упражнений, правильности сочетания рук и ног при танцевальных видах движения, выполнения ритмических композиций в разном темпе.
	Память		
	Способен запоминать музыку и движения, активно проявляет разнообразные виды памяти: музыкальную,	Способен запомнить последовательность упражнений в полном объеме при	Не способен запомнить последовательность движений или требует большого количества

	двигательную и зрительную.	выполнении движений педагогом.	повторений.
РАЗВИТИЕ	Проявление активности и творчества		
	Обладает оригинальностью мышления, богатым воображением, развитой интуицией, легко увлекается творческим процессом.	Есть положительный эмоциональный отклик на успехи свои и коллектива, периодически инициативен, может предложить интересные идеи, но не всегда может оценить их и выполнить.	Инициативу проявляет редко, не испытывает радости при успешном выполнении задания, способен выполнять действия, но только при помощи педагога.
	Культура суждения о работе других		
	Обладает способностью объективно оценивать работу партнёров.	Не всегда способен объективно оценить деятельность партнёров.	Негативно реагирует на успех партнёра, не способен оценить работу других.
	Мотивация к занятиям, эмоциональный настрой		
	Чётко выраженные потребности. Стремление изучить предмет как будущую профессию.	Интерес на уровне увлечения, поддерживается самостоятельно. Устойчивая мотивация. Ведущие мотивы: познавательный, общения, добиться высоких результатов.	Мотивация неустойчивая, связанная с результативной стороной процесса. Интерес иногда поддерживается самостоятельно.
ВОСПИТАНИЕ	Проявление самостоятельности учащихся		
	Самостоятелен на занятиях.	Способен к самостоятельной деятельности, но не всегда её проявляет. Работоспособен при помощи преподавателя.	Не способен работать самостоятельно.
	Способность к коллективному творчеству		
	Соблюдает нормы коллективных отношений. Умеет работать в коллективе, группах, паре.	Не всегда испытывает потребность и стремление работать в коллективе.	Может пренебрегать нормами коллективных отношений. Не испытывает стремления работать в коллективе, группе, паре.
	Способность к адекватной самооценке. Уверенность в своих силах и возможностях		
	Способен правильно воспринимать критику и самокритичен. Доброжелательно относится к партнёру. Уверен в своих силах и возможностях.	Не всегда может адекватно оценить себя. Не всегда уверен в своих силах и возможностях.	Неадекватно реагирует на критику. Не уверен в своих силах и возможностях.

Оценка уровня развития учащихся (исходя из критериев и параметров) определяющих по шкале: высокий-средний-низкий.

Музыкальность - способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений в музыке (в процессе самостоятельного исполнения - без показа педагога).

Эмоциональность - выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные учащиеся часто подпевают во время движения, что-то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У не эмоциональных детей мимика бедная, движения невыразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям.

Творческие проявления - умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений. Оценка конкретизируется в зависимости от возраста и обученности учащегося. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности воспитанника самим процессом движения под музыку. Степень выразительности, оригинальности также оценивается педагогом в процессе наблюдения.

Внимание - способность не отвлекаться от музыки и процесса движения.

Память - способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная. Как правило, учащимся необходимо 6-8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений. Это можно оценить как норму. Если учащийся запоминает с 3-5 исполнений по показу, то это высокий уровень развития памяти. Неспособность запомнить последовательность движений или потребность в большом количестве повторений (более 10 раз) оценивается как низкий уровень.

Координация, ловкость движений - точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе (а также и в других общеразвивающих видах движений).

Гибкость, пластичность - мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять акробатические упражнения.

**ДИНАМИКА ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ
УЧАЩИХСЯ АНСАМБЛЕВЫХ ГРУПП:
УЧАСТИЕ В ПОСТАНОВОЧНОЙ И КОНЦЕРТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Группа №												Отчётный концерт	Уровень (результат)
№	Ф.И.О. учащихся	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май			
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													
12.													

**АНКЕТА «КАК ТЫ ОТНОСИШЬСЯ К ЗАНЯТИЯМ?»
(ДЛЯ УЧАЩИХСЯ)**

Фамилия _____ Имя _____

Группа _____

№	Отношение к занятиям в коллективе	Варианты ответов		
		Всегда (3 балла)	Иногда (2 балла)	Никогда (1 балл)
1.	На занятиях бывает интересно			
2.	Нравится педагог			
3.	Нравится, когда хвалят			
4.	Родители заставляют заниматься			
5.	Занимаюсь, т. к. это мой долг			
6.	Занятие полезно для жизни			
7.	Узнаю много нового			
8.	Занятия заставляют думать			
9.	На занятии мне все легко дается			
10.	С нетерпением жду занятия			
11.	Стремлюсь узнать больше, чем требуется на занятии			

АНКЕТА «КАК ТЫ ОТНОСИШЬСЯ К ЗАНЯТИЯМ?» (ДЛЯ ПЕДАГОГА)

Группа № _____

№	Отношение к занятиям в коллективе	Варианты ответов		
		Всегда (сумма баллов)	Иногда (сумма баллов)	Никогда (сумма баллов)
1.	На занятиях бывает интересно			
2.	Нравится педагог			
3.	Нравится, когда хвалят			
4.	Родители заставляют заниматься			
5.	Занимаюсь, т. к. это мой долг			
6.	Занятие полезно для жизни			
7.	Узнаю много нового			
8.	Занятия заставляют думать			
9.	На занятии мне все легко дается			
10.	С нетерпением жду занятия			
11.	Стремлюсь узнать больше, чем требуется на занятии			

Методика обработки анкеты

Вычисляется средний балл по группе: А – ситуативный интерес; Б– занятия по необходимости; В – интерес к хореографии; Г – повышенный познавательный интерес.

Наибольший средний балл по группе показывает тип отношения к занятиям в коллективе.