Комитет по образованию Администрации г. Оленегорска
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

Принята на заседании
методического совета
01.09.2017 г.
Протокол № 1

Утверждена
приказом директора ЦВР
№ 367 от 01.09.2017 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности
«СОВРЕМЕННЫЕ ТАНЦЫ – STREET-DANCE»

Возраст учащихся: 6-18 лет
Срок реализации: 1год

Автор-составитель:
Иванова Анастасия Михайловна,
педагог дополнительного
образования

г. Оленегорск

2017 год

Пояснительная записка

Хореографическая культура является уникальным способом социализации детей и подростков, без излишних назиданий воспитывает их, включая в общественно значимую, согласованную деятельность.

Вовлеченность учащихся в различные виды танцевального искусства гармонизирует эмоциональное и физическое начала, способствует формированию духовности человека, возникновению чувства собственной значимости, расширяет среду общения, воспитывает непосредственность, непринужденность и коммуникабельность, а также развивает чувство ответственности за свою работу в коллективе, тем самым способствует профилактике асоциального поведения учащихся.

Актуальность данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (далее – программа) состоит в том, что учащимся прививается понимание и любовь к творчеству, к искусству через изучение современной хореографии, близкой им по духу.

Художественная направленность данной программы прослеживается в том, что изучение учащимися современного танца проходит неразрывно с изучением истории современного хореографического искусства и хореографии в целом, знакомства с постановками современных балетмейстеров и мировой музыкальной культуры. Посредством этих занятий у детей формируются творческие способности в опоре на эстетическое сознание: эстетических эмоций, чувств, интереса, вкуса, потребностей, представлений о красоте движений, звука, формы, цвета.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что планируемый учебно-воспитательный процесс нацелен на изучение учащимися выразительной палитры движений танца; избавление от физических зажимов; развитие физической выносливости и творческой активности средствами свободной импровизации; расширение кругозора в стилях и современных течениях музыкальной культуры. Также занятия улучшают душевное состояние ребенка, формируют характер, наделяя его лучшими качествами: упорством, терпением, дисциплинированностью, чувством ответственности, умением преодолевать трудности. Все эти необходимые качества приобретаются на занятиях и переносятся учащимися из танцевального класса в другие сферы деятельности детей.

Программа разработана Программа составлена на основе:

- авторской образовательной программы образцового детского хореографического ансамбля «Мастерок»/ Авторы Дюжикова В.Н., Буравлева О.В., Наймушина В.В., рецензент – зав. кафедрой педагогики и психологии, к.п.н. Широкоград Т.В. – Североморский дом детского творчества им. Саши Ковалева. – 2010 г.;

- дополнительной образовательной программы «Современный танец» (раздел комплексной авторской образовательной программы «Образцовая хореографическая студия «Фантазия»/ авторы И.Н. Игумнова, Н.А. Митина, педагоги ДО МОУ ДОД ЦДТ. - г. о. Жуковский, 2012 год);

- в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008), примерными требованиями к программе дополнительного образования детей (Письмо Министерство Образования и науки Российской Федерации, Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11 декабря 2006 года № 06-1844), требованиями и нормами СанПиН 2.4.4.3172-14, «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (письмо Министерства и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242), «Концепцией развития дополнительного образования детей» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729-р) и другими законодательными актами Российской Федерации.

Программа является модифицированной, имеет общекультурный уровень и художественную направленность.

Цель программы – формирование у учащихся вкуса и системы ценностей в восприятии современной танцевальной культуры.

Задачи:

- *обучающие:* ознакомление учащихся с истоками современного танца (история развития Street-dance), ознакомление со стилями современного танца, а также с особенностями ритмического строения музыки; освоение техники различных стилей Street-dance, обучение основам свободной импровизации;
- *развивающие:* раскрытие творческой индивидуальности учащихся; развитие физической выносливости и силы, силы духа; формирование умения передавать стиль и манеру исполнения различных стилей, создавать яркие сценические образы;
- *воспитательные:* воспитание умения распознавать «прекрасное» и «безобразное» в общем потоке современной индустрии; привитие бытовой и сценической культуры.

Исходя из поставленных задач, важнейшими **принципами** построения программы являются:

- научность и доступность: использование на занятиях доступных для детей понятий и терминов, учет уровня подготовки, опора на имеющийся у учащихся опыт от простого к сложному;
- системность, последовательность и доступность в освоении трудовых приемов: изучение нового материала опирается на ранее приобретенные знания;
- гуманистический характер отношений педагога и ребенка: ребенок рассматривается как активный субъект совместной с педагогом

деятельности, основанной на реальном сотрудничестве, уважении к личности и демократическом стиле взаимоотношений педагога с детьми;

- принцип природосообразности - предполагает учет возрастных и индивидуальных особенностей, задатков, возможностей детей при включении их в различные виды деятельности;
- разнообразие и приоритет практической деятельности;
- принцип индивидуального подхода в обучении;
- принцип валеологического подхода;
- принцип осмысленного подхода учащихся к творческой работе, ходу ее осуществления и конечному результату.

Условия реализации программы

Программа предназначена для детей 6-18 лет.

Формы обучения: групповая, индивидуальная.

Срок реализации программы – 1 год обучения (216 часов).

Недельный цикл занятий предусматривает нагрузку 3 раза в неделю по 2 часа.

В группу могут входить учащиеся как одного возраста, так и разных возрастов в соответствии с их первичными навыками в хореографии, определяемыми с помощью вводной диагностики.

Материально-техническое обеспечение:

1. учебный кабинет, оборудованный зеркалами (зеркала не должны подниматься от пола выше, чем на 5 см) и гладким (не деревянным) покрытием пола, соответствующим санитарно-гигиеническим требованиям и технике безопасности к данному виду деятельности;
2. видео-аудио аппаратура с USB-выходом;
3. флэш-носитель;
4. тренировочные коврики;
5. информационный стенд.

Методическое обеспечение

- методическая литература;
- учебно-наглядные пособия;
- методические разработки (памятки, буклеты и др.).

Музыкальное сопровождение занятия

Все занятия сопровождаются аудиозаписями. Педагог должен подбирать разнообразный музыкальный материал, который знакомит учащихся с различными стилями и направлениями в музыке, формирует музыкальную культуру, слух, а также и манеру исполнения хореографии.

Организация процесса обучения (формы и методы, используемые на занятии)

Формы воспитания и обучения в образовательном процессе объединения теснейшим образом сплетаются в единый комплекс, способствующий эстетическому развитию юных исполнителей. Учебные темы программы включают в себя теоретические и практические занятия. Предлагаемые занятия – это занятия эмоциональной культуры, занятия настроений, позволяющие ребенку пережить чувство прекрасного и трагического, возвышенного и ужасного, а педагогу – коснуться эмоциональной сферы ребенка, через чувство сформировать его отношение к самым важным для всех людей ценностям.

Одной из традиционных форм работы в хореографии является занятие, включающее упражнения тренировочного характера на середине зала, разучивание танцевальных связок.

Основными в освоении программы являются методы «от простого к сложному», от медленного к быстрому», «посмотри и повтори», «осмысли и выполни», «от эмоций к логике», «от логики к ощущениям».

Программа рассчитана на детей с разной степенью одаренности и склонности к танцевальному искусству, поэтому содержание программы составлено таким образом, чтобы его мог освоить ребенок со средними способностями в хореографии. Далее уже на занятиях более подробно выявляются возможности учащихся в данном направлении, и применяются индивидуальные методы обучения.

В первую очередь, это распределение детей по группам стартового или базового уровней.

Чтобы определить, на каком уровне будет обучаться ребенок, проводится **вводная диагностика** (Приложение 1).

На стартовом уровне большое внимание уделяется выработке у учащихся навыков управления своим телом посредством изучения танцевальной пластики и ритмики, а также умение слушать и понимать музыкальное сопровождение (выработка слуха и ритма).

Базовый уровень предполагает, что учащиеся уже обладают минимальной танцевальной пластикой, понимают, что такое ритм музыки. На этом уровне большее внимание уделяется изучению танцевальных направлений, таких как: локинг, попинг, брейк-данс и хип-хоп в целом.

Также в процессе обучения всегда учитываются возрастные особенности детей.

Дети младшего школьного возраста отличаются большой подвижностью, но еще физически слабы, у них недостаточно развиты первоначальные двигательные навыки, неустойчиво внимание, они не умеют долго сосредоточиться на одном и том же задании. Поэтому в работе с этой возрастной группой применяется метод вариативности в упражнениях (один и тот же материал дается в разных вариантах) и игровой метод.

В среднем школьном возрасте ребята стремятся к коллективной деятельности, подражание и желание быть постоянно вовлеченными в практическую деятельность делают занятия хореографией более эффективными. Учащиеся могут выдерживать уже большую физическую

нагрузку. С этой возрастной группой применяются методы «посмотри и выполни», «от медленного к быстрому», «от простого к сложному», метод «ассоциация» (определенное хореографическое движение связывается с ассоциацией из повседневной жизни).

В старшем школьном возрасте стабилизируется работа сердечно-сосудистой и дыхательной системы, развивается мышечная память, что позволяет лучше запоминать и воспроизводить упражнения на занятиях. Улучшаются скоростные и силовые качества, быстрота реакции и выносливость. Это позволяет с данной возрастной группой делать упор на отработку конкретного материала продолжительное время, оттачивая мастерство исполнения хореографии.

Огромную роль в процессе обучения играет и работа с родителями. Сотрудничество педагога с родителями учащегося помогает определить пути воздействия на ребенка. Предусматриваются следующие варианты взаимодействия с родителями:

- предоставление возможности в начале учебного года познакомиться с программным материалом, условиями работы и деятельностью работы объединения;
- информирование о достижениях ребенка через выступления педагога на родительских собраниях, через систему открытых занятий, индивидуальную работу.

Структура занятий

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

Подготовительная часть занятия:

Общее назначение – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части является: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния учащихся; умеренное разогревание организма. Основными средствами подготовительной части являются: разогревающие упражнения, направленные на развитие подвижности отдельных частей тела, несложные прыжки; короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов; упражнения на связь с музыкой и др. Все упражнения исполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной систем.

Методические особенности.

Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

Основная часть занятия:

Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение и совершенствование движений танцев и его элементов; отработка композиций и т.д.

Средства основной части занятия: упражнения на силу, растягивание и расслабление мышц; танцевальные композиции; постановочная работа.

Методические особенности. На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.

Заключительная часть занятия:

Основные задачи – постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов.

На эту часть отводится 5-10% общего времени. Основными средствами являются: спокойные танцевальные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками; знакомые танцы, поклон.

Методические особенности. В заключительной части занятия педагог проводит краткий разбор достигнутых учащимися успехов в выполнении движений, что создает у них чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Замечания и рекомендации по поводу недостаточно освоенных движений помогают учащимся сосредоточить на них внимание на следующем занятии.

Учебный план
(стартовый уровень)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1.	Введение	2	-	2	беседа, опрос
2.	Основы музыкальной грамоты	11	17	28	опрос, самостоятельная работа, педагогическое наблюдение
3.	Танцевальная пластика	10	35	45	опрос, самостоятельная работа, педагогическое наблюдение
4.	Ритмика	9	30	39	опрос, самостоятельная работа, педагогическое наблюдение
5.	Танцевальное пространство и взаимодействие	6	10	16	опрос, самостоятельная работа,

					педагогическое наблюдение
6.	Импровизация	2	6	8	самостоятельная работа, педагогическое наблюдение
7.	Стретчинг	8	18	26	самостоятельная работа, педагогическое наблюдение
8.	Элементы актерского мастерства	9	13	22	опрос, самостоятельная работа, педагогическое наблюдение
9.	Репетиционно–постановочная работа: - постановка и изучение танца; - отработка движений танца	4	4	8	педагогическое наблюдение
10.	Подготовка к концертной деятельности	-	6	6	педагогическое наблюдение
11.	Концертная деятельность	-	6	6	педагогическое наблюдение
12.	Расширение творческого кругозора	4	4	8	беседа, дискуссия, анкетирование
	Заключительное занятие	-	2	2	открытое занятие, отчетный концерт, беседа
	Итого:	**65**	**151**	**216**	
Работа в летний каникулярный период (по отдельному плану)				39	

Содержание учебного плана стартового уровня

Раздел 1. Введение

Теория: Знакомство с планом работы на учебный год. Постановка задач. Правила техники безопасности.

Раздел 2. Основы музыкальной грамоты

Теория: Изучение понятий: ритм, пульс, ноты (целые, половинки, четвертные и т.д.), синхрон, асинхрон, канон.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на выработку навыков:

- начинать двигаться с началом музыкальной фразы;
- «разбивать» мелодии на музыкальные фразы и раскладывать их по счету, так как в танце каждое движение должно выполняться на определенный счет (как правило, это 8 счетов, при тактовом размере 4/4, при 3/6 – 6 счетов). Также дети знакомятся с другими тактовыми размерами;
- умение придавать движению нужную динамическую выразительность;
- умение заканчивать движение точно с окончанием музыкального произведения или его части.

Раздел 3. Танцевальная пластика

Теория: Изучение понятий: танцевальная пластика, центры тела, виды темпа, изолированное движение одним центром тела.

Изучение анатомии мышц и работы суставов человеческого тела. Педагог объясняет, какими мышцами исполняется то или иное движение, где они находятся, помогает почувствовать их работу и объясняет, как они называются. Для простоты использования в повседневных тренировках чаще применяется условно-обозначающее их название, простое для восприятия ребенка. Например: боковые мышцы корпуса, мышцы шеи – боковые, задние, мышцы подбородка и т.д.

Практика: Исполнение пластических движений отдельными центрами тела, начиная от шеи и заканчивая голеностопом. В программе они называются «движения центров тела в чистом виде», что значит изолированное от других центров тела движение в одном из темпов. В этом разделе берется только чистый темп, без выделения каких-либо акцентов;

Переход от движения одним центром тела на движение другим центром;

Упражнения на выработку физической силы и прыгучести, что позволяет укрепить мышечный корсет, увеличить выносливость организма к физическим нагрузкам и в дальнейшем добиться легкости в движениях при исполнении танцевальных движений.

Раздел 4. Ритмика

Теория: Изучение хореографических позиций ног и рук.

Изучение понятия «уровень движения» (верхний уровень – прыжок; исходный уровень – стоя на ногах; средний уровень – чуть согнуты колени; низкий уровень – колени согнуты полностью; нулевой уровень – лежа на полу).

Изучение понятия акценты «вверх» и «вниз» в технике прыжков.

Практика: Проработка ритма музыки на чистых движениях определенным центром тела (ровные быстрые движения, соединение быстрого и медленного).

Техника вращений (постановка корпуса, работа рук и ног при положении тела строго перпендикулярно полу, умение держать точку ориентира, двигаться на вращении в заданном направлении).

Техника кача - основа хип-хоп танцев;

Техника прыжков.

Раздел 5. Танцевальное пространство и взаимодействие

Теория: Объяснение понятия «танцевальное пространство».

Изучение сторон танцевального пространства (для удобства каждому направлению на сцене присвоен свой номер): вперед - № 1, передняя правая диагональ - № 2, вправо - № 3, задняя правая диагональ - № 4, назад - № 5, задняя левая диагональ - № 6, влево - № 7, передняя левая диагональ - № 8, центр - № 0. Все заданные направления рассматриваются от условного нахождения зрителя.

Практика: Прорабатывание построения из фигуры в фигуру в этом пространстве (фигуры: квадрат, круг, колонна, линия, шахматный порядок, галочка – выгнутая и вогнутая и т.д.).

Выработка навыка чувствовать расстояние между собой и другим учащимся и относительно сторон танцевального пространства.

Раздел 6. Импровизация

В этом разделе изучается импровизация как умение сочинять танцевальные движения на ходу, умение передать движением свое настроение, полученное от услышанной здесь и сейчас музыки.

Теория: Понятие «импровизация в танце».

Практика: Игры на движенческое и психологическое раскрепощение.

Игры на применение уже имеющейся танцевальной базы у учащихся на практике в спонтанном ее проявлении.

Самостоятельная работа над сочинением своих танцевальных связок учащимися.

Любая игра в этом разделе выполняется под музыку, и главное условие – это отыгровка данной музыкальной композиции – держать четко ритм, выделять определенные акценты в музыке.

Раздел 7.Стретчинг

Это система упражнений, основная цель которых: повышение эластичности связок и мышц, а также выработка бóльшей подвижности суставов, что способствует повышению гибкости тела, необходимой человеку как в повседневной жизни, так и при занятиях хореографией.

Теория: Изучение главных методов статического стретчинга (все упражнения выполняются медленно без рывков, что позволяет избежать таких травм, как «разрыв связок», повреждение каких-либо суставов;

растягиваемые группы мышц обязательно должны быть расслаблены, что позволяет избежать таких травм, как «растяжение мышц» (микроразрывы в мышцах)).

Практика: Изучение начального набора упражнений статического стретчинга по принципу сверху вниз – от мышц шеи до мышц голеностопа, выработка умения правильного их исполнения.

Выработка умения самостоятельно контролировать напряжение и расслабление мышц.

Выработка умения правильного переноса веса корпуса на определенные центры тела.

На этом этапе стретчинг проводится в ассоциативно-игровой форме для лучшего восприятия материала детьми.

Раздел 8. Элементы актерского мастерства

Цель данного раздела - научить детей творчески осмысливать образное содержание, воплощаемое ими в танце, научить раскрываться миру, избавляться от страхов и барьеров, связанных с общением с другими людьми, выступлением перед публикой. Это достигается через освоение учащимися языка выразительных движений (пантомимических и танцевальных), который используется в танце для образного воплощения. Для этого необходимо у учащихся развить ряд навыков ощущения и перевоплощения.

Актерское мастерство преподается в виде игры, так как актерская работа и есть игра. В ней посредством определенных заданий детям объясняется и дается возможность перевоплотиться в различные образы людей, представителей флоры и фауны, побыть в роли какой-либо вещи и через эти образы взаимодействовать с воображаемой окружающей средой, попадая в различные ситуации.

Теория: Понятие «пантомима», перевоплощение в танце, актерская игра.

Практика: Игры на развитие:

- воображения;
- эмоций и мимики;
- выразительности жестов и поз.

Также в этот раздел входит прорабатывание образов в изучаемых постановочных номерах.

Раздел 9. Репетиционно-постановочная работа

Танцевальные постановки могут быть простые и сложные.

В простых танцевальных постановках участники танца исполняют одинаковые хореографические движения (как правило, технически простые) с минимумом перестроений или вообще без них. Эффектность данного вида заключается в количестве исполнителей (чем больше, тем лучше – в зависимости от размеров танцевального пространства), в четкости и синхронности исполнения.

Сложная танцевальная постановка может одновременно состоять из нескольких частей:

- сольного исполнения (партия в танце, как правило, выведенная на передний план; может исполняться как одним, так и несколькими танцорами – дуэт, трио и т.д.);

- фонового плана (танцевальные движения группой танцоров на заднем плане, подчеркивающие сольную партию);

- театрализованного действия (часть танцевальной постановки, где главную роль играет не сложность пластических движений, а отыгровка какой-либо сцены действия);

- общего рисунка (здесь используется простая танцевальная постановка, исполняемая всеми участниками танца).

Поэтому рабочий процесс изучения определенного танца включает в себя работу по каждой из частей танцевальной постановки по отдельности.

Теория: Знакомство с постановкой определенного танца: музыка, идея, образы, какие части входят в него.

Практика: Изучение и отработка общего рисунка танца и фонового плана. За учебный год рекомендуется изучать две несложные танцевальные постановки. Или одну сложную постановку с отработкой в течение года всех составляющих данного танца.

Раздел 10. Подготовка к концертной деятельности

Практика: Сложные танцевальные постановки собираются воедино и отрабатываются тем составом танцоров, которые задействованы в определенном номере.

Также в этот раздел входит прогон номеров на сцене.

Раздел 11. Концертная деятельность

Практика: Публичное выступление коллектива на концертной эстраде.

Раздел 12. Расширение творческого кругозора

Теория: Организация посещений культурных мероприятий учащимися объединения. Объяснение необходимости и важности данного события. Постановка цели и задач перед учащимися, которые они должны достичь в рамках посещения данного события.

Подведение итогов после посещения мероприятия с учащимися: понравилось или не понравилось мероприятие, что для себя почерпнули нового, какие возникли мысли и идеи по саморазвитию. В этих вопросах педагог должен научить оценивать работу других непредвзято и с разных точек зрения (эстетическая, познавательная, развивающая, с точки зрения актуальности и т.д.).

Практика: Посещение городских и областных фестивалей, форумов, концертов, театральных постановок с целью дать возможность учащимся увидеть искусство в разных его гранях и обогатить внутренний мир ребенка

и расширить его кругозор. А также сравнить себя и свои навыки с навыками других людей, что дает возможность не зацикливаться на поставленной цели и уже достигнутых результатах. Найти новых единомышленников в избранной учащимися деятельности.

Заключительное занятие

Практика: Подведение итогов работы за год. Обсуждение заданий на каникулярный период для каждого учащегося.

Ожидаемые результаты

В результате освоения программы **стартового уровня** учащиеся должны:

знать:

- понятия «ритм», «пульс», «синхрон», «асинхрон», канон;
- понятие «центр тела»;
- виды темпа;
- уровни движения;
- понятие «танцевальное пространство», направления в танцевальном пространстве;
- простейшие фигуры построения в танце (квадрат, круг, колонна, линия, шахматный порядок, галочка – выгнутая и вогнутая и т.д.);
- главные методы исполнения упражнений в стретчинге;

уметь:

- начинать и заканчивать движение точно с началом и окончанием музыкального произведения;
- исполнять простейшие движения отдельными центрами тела и переходы между ними;
- исполнять простейшие вращения;
- исполнять кач и пружину;
- различать прыжки с акцентом «вниз» и акцентом «вверх»;
- чувствовать расстояние между собой и другим учащимся и относительно сторон танцевального пространства.

Учебный план
(базовый уровень)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1.	Введение	2	-	2	беседа, опрос
2.	Основы музыкальной грамоты	3	5	8	опрос, самостоятельная работа, педагогическое наблюдение

3.	Танцевальная пластика	4	12	16	опрос, самостоятельная работа, педагогическое наблюдение
4.	Ритмика	4	10	14	опрос, самостоятельная работа, педагогическое наблюдение
5.	Танцевальное пространство и взаимодействие	4	6	10	опрос, самостоятельная работа, педагогическое наблюдение
6.	Элементы локинга	6	14	20	самостоятельная работа, педагогическое наблюдение
7.	Элементы попинга	8	13	21	самостоятельная работа, педагогическое наблюдение
8.	Элементы брейк-данса	8	10	18	самостоятельная работа, педагогическое наблюдение
9.	Импровизация	2	6	8	самостоятельная работа, педагогическое наблюдение
10.	Стретчинг	4	17	21	самостоятельная работа, педагогическое наблюдение
11.	Элементы актерского мастерства	6	10	16	опрос, самостоятельная работа, педагогическое наблюдение
12.	Репетиционно–постановочная работа: - постановка и	4	11	15	педагогическое наблюдение

	изучение танца; - отработка движений танца				
13.	Работа над сольными номерами и дуэтами	2	13	15	педагогическое наблюдение
14.	Подготовка к концертной деятельности	-	6	6	педагогическое наблюдение
15.	Концертная деятельность	-	16	16	педагогическое наблюдение
16.	Расширение творческого кругозора	4	4	8	педагогическое наблюдение, беседа, опрос, дискуссия, анкетирование
	Итоговое занятие	-	2	2	отчетный концерт или открытое занятие, беседа
	Итого:	**61**	**155**	**216**	
Работа в летний каникулярный период (по отдельному плану)		-	-	39	

Содержание учебного плана базового уровня

Раздел 1. Введение

Теория: Знакомство с планом работы на учебный год, постановка задач, правила техники безопасности.

Раздел 2. Основы музыкальной грамоты

Теория: Изучение понятий: ритм, пульс, ноты (целые, половинки, четвертные и т.д.), синхрон, асинхрон, канон.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на выработку навыков:

- начинать двигаться с началом музыкальной фразы;
- «разбивать» мелодии на музыкальные фразы и раскладывать их по счету, так как в танце каждое движение должно выполняться на определенный счет (как правило, это 8 счетов, при тактовом размере 4/4, при 3/6 – 6 счетов). Также дети знакомятся с другими тактовыми размерами;
- умения придавать движению нужную динамическую выразительность;

- умения заканчивать движение точно с окончанием музыкального произведения или его части.

Раздел 3. Танцевальная пластика

Теория: Изучений понятий: танцевальная пластика, центры тела, виды темпа, изолированное движение одним центром тела.

Дополнительно в этом разделе учащиеся получают знания по анатомии мышц и работе суставов человеческого тела. Педагог объясняет, какими мышцами исполняется то или иное движение, где они находятся, помогает почувствовать их работу и объясняет, как они называются. Для простоты использования в повседневных тренировках чаще применяется условно-обозначающее их название, простое для восприятия ребенка. Например: боковые мышцы корпуса, мышцы шей – боковые, задние, мышцы подбородка и т.д.

Практика: Исполнение пластических движений отдельными центрами тела, начиная от шеи и заканчивая голеностопом. В программе они называются «движения центров тела в чистом виде», что значит изолированное от других центров тела движение в одном из темпов. В этом разделе берется только чистый темп, без выделения каких-либо акцентов;

Переход от движения одним центром тела на движение другим центром.

Упражнения на выработку физической силы и прыгучести, что позволяет укрепить мышечный корсет, увеличить выносливость организма к физическим нагрузкам и в дальнейшем добиться легкости в движениях при исполнении танцевальных движений.

Раздел 4. Ритмика

Теория: Изучение хореографических позиций ног и рук.

Изучение понятия «уровень движения» (верхний уровень – прыжок; исходный уровень – стоя на ногах; средний уровень – чуть согнуты колени; низкий уровень – колени согнуты полностью; нулевой уровень – лежа на полу).

Изучение понятия акценты «вверх» и «вниз» в технике прыжков.

Практика: Проработка ритма музыки на чистых движениях определенным центром тела (ровные быстрые движения, соединение быстрого и медленного).

Техника вращений (постановка корпуса, работа рук и ног при определенном положении тела (строго перпендикулярно полу, с переходом из одного уровня в другой при перпендикулярном положении тела, диагональная ось вращения), умение держать точку ориентира, двигаться на вращении в заданном направлении).

Техника кача - основа хип-хоп танцев. Техника прыжков.

Раздел 5. Танцевальное пространство и взаимодействие

Теория: Понятие «танцевальное пространство». Изучение сторон танцевального пространства (для удобства каждому направлению на сцене присвоен свой номер): вперед - № 1, передняя правая диагональ - № 2, вправо - № 3, задняя правая диагональ - № 4, назад - № 5, задняя левая диагональ - № 6, влево - № 7, передняя левая диагональ - № 8, центр - № 0. Все заданные направления рассматриваются от условного нахождения зрителя.

Практика: Прорабатывание построения из фигуры в фигуру в пространстве (фигуры: квадрат, круг, колонна, линия, шахматный порядок, галочка – выгнутая и вогнутая и т.д.).

Выработка навыка чувствовать расстояние между собой и другим учащимся и относительно сторон танцевального пространства.

Раздел 6. Элементы локинга

Теория: Отличительные черты танцевального направления хип-хопа «локинг». Понятие «импульс», «инерция».

Практика: Изучение базовых движений локинга (Lock – «замок» - основное движение танца; Pace – определенное, характерное для локинга, сложение кистей рук в форме бинокля; Point – локер указывает на кого-то пальцем; Wristroll – крутящие движения вверх-вниз запястьями; Jerk – толчок).

На основе базовых движений и движений из раздела «Танцевальная пластика» разучиваются следующие элементы локинга: UpAndLock, WristTwir, Point, ScoobyDoo, SkeeterRabbit, Scoobot.

Раздел 7. Элементы попинга

Теория: Отличительные черты танцевального направления хип-хопа «Попинг». 7 основных видов попинга**.** Вейвинг – стиль предполагает использование в танце техники «пускания волны» по корпусу и рукам; глайдинг – техника скольжения ногами по поверхности, перекатываясь с носка на пятку; робот – имитация роботизированных движений; татинг – иначе этот вид попинга называется «стиль египетских фараонов» и основан на создании частями тела танцора углов в 90 градусов; стробинг – стиль танца, напоминающий движения стробоскопа; пупет – кукольный стиль – движения копируют кукол или мультипликационных героев; слоумоушен – для этого стиля характерны движения, которые выглядят, как замедленная съемка.

Практика: Изучение техники исполнения движения «хит» (быстрое сокращение и быстрое расслабление мышц, благодаря чему возникает эффект, как будто тело танцора вздрагивает).

Изучение техники волн в чистом виде (вейвинг).

Изучение техники даймстопа (способ фиксации тела танцора после совершения какого-либо движения одним из центров тела - четкая пауза между движениями с полным напряжением мышц всего тела).

Изучение техники потока - слоумоушен (движения исполняются не просто в медленном, а в очень медленном темпе без резких точек, как бы

плавно перетекая из одного положения в другое. Растягиваем движение на 8 счетов).

Все вышеперечисленные техники относятся к подразделу «Изоляция».

Раздел 8. Элементы брейк-данса

Теория: Отличительные черты танцевального направления «Брейк-данс». Стили брейк-данса (***Футворк (Footwork)*** – работа ног, которая исполняется на полу; ***Топрок (Toprock)*** – уровень breaking'а, который обыватели называют верхним; ***Фриз (Freeze)*** – замирания на пару секунд в одной позе - Babyfreeze, Headstandfreeze, Chair, Halofreeze и т.п.; **Павермув (Powermove) -** силовые элементы – также называемый «AirMoves» - силовые вращательные движения, такие как Windmill, Flares, HeadSpin, AirTwist (AirTracks), ElbowTwist (ElbowTracks), Flare (Fly), ElbowFlare (ElbowFly), Spine, Revers, ElbowSpine (1990), ElbowReversSpine (1999), Halo (Tracks), Windmills, Muchmills, Swipes, Airplanemills, Headspin, Turtle, Cricket, Jackhummer, Ufo, Alligator, Wolf и т.д.

Практика: Изучение базовых элементов подразделов топ-рок (CrossStep, indianstep, outlawstep, ,salsastep, frontstep, marchstep) и футворк (Sixsteps, Scramble, Fivesteps, Babylove, ZuluSpin, Pretzels, CC, Swing).

Раздел 9. Импровизация

Импровизация в танце - это умение сочинять танцевальные движения на ходу, а не строго поставленное и выученное чередование движений, это умение передать движением свое настроение, полученное от услышанной здесь и сейчас музыки, это исследование безграничных возможностей тела в танце.

Теория: Понятие «импровизация в танце».

Практика: Игры на движенческое и психологическое раскрепощение. Игры на применение уже имеющейся танцевальной базы у учащегося на практике в спонтанном ее проявлении.

Самостоятельная работа над сочинением своих танцевальных связок учащимися;

Любая игра в этом разделе выполняется под музыку, и главное условие – это отыгровка данной музыкальной композиции – держать четко ритм, выделять определенные акценты в музыке.

Раздел 10. Стретчинг

Это система упражнений, основная цель которых - повышение эластичности связок и мышц, а также выработка бóльшей подвижности суставов, что способствует повышению гибкости тела, необходимой человеку как в повседневной жизни, так и при занятиях хореографией.

Теория: Изучение главных методов статического стретчинга (все упражнения выполняются медленно без рывков, что позволяет избежать таких травм, как «разрыв связок», повреждение каких-либо суставов; растягиваемые группы мышц обязательно должны быть расслаблены, что

позволяет избежать таких травм, как «растяжение мышц» (микроразрывы в мышцах)).

Практика: Изучение начального набора упражнений статического стретчинга по принципу «сверху вниз» – от мышц шеи до мышц голеностопа, выработка умения правильного их исполнения.

Выработка умения самостоятельно контролировать напряжение и расслабление мышц;

Выработка умения правильного переноса веса корпуса на определенные центры тела.

Раздел 11. Элементы актерского мастерства

Цель данного раздела - научить детей творчески осмысливать образное содержание, воплощаемое ими в танце, научить раскрываться миру, избавляться от страхов и барьеров, связанных с общением с другими людьми, выступлением перед публикой. Это достигается через освоение учащимися языка выразительных движений (пантомимических и танцевальных), который используется в танце для образного воплощения. Для этого необходимо у учащихся развить ряд навыков ощущения и перевоплощения.

Теория: Актерское мастерство преподается в виде игры, так как актерская работа и есть игра. В ней посредством определенных заданий детям объясняется и дается возможность перевоплотиться в различные образы людей, представителей флоры и фауны, побыть в роли какой-либо вещи и через эти образы взаимодействовать с воображаемой окружающей средой, попадая в различные ситуации.

Практика:

Игры на развитие:

- воображения;
- эмоций и мимики;
- выразительности жестов и поз.

Также в этот раздел входит прорабатывание образов в изучаемых постановочных номерах, разучиваемых в этом году обучения.

Раздел 12. Репетиционно-постановочная работа

Теория: Знакомство с постановкой определенного танца: музыка, идея, образы, какие части входят в него.

Практика: Изучение и отработка общего рисунка танца и фонового плана. За учебный год рекомендуется изучать две несложные танцевальные постановки. Или одну сложную постановку с отработкой в течение года всех составляющих данного танца.

Раздел 13. Работа над сольными номерами

Теория: С солистами и участниками дуэтов разбираются особенности хореографии сольного или дуэтного номера, его эмоциональная составляющая.

Практика: Работа по изучению, отработке и совершенствованию исполнения данных номеров.

Раздел 14. Подготовка к концертной деятельности

Практика: Сложные танцевальные постановки собираются воедино и отрабатываются тем составом танцоров, которые задействованы в определенном номере.

Прогон номеров на сцене.

Раздел 15. Концертная деятельность

Практика: Публичное выступление коллектива на концертной эстраде.

Раздел 16. Расширение творческого кругозора

Теория: Организация посещений культурных мероприятий учащимися объединения. Объяснение необходимости и важности данного события. Постановка цели и задач перед учащимися, которые они должны достичь в рамках посещения данного события;

Подведение итогов после посещения мероприятия с учащимися: понравилось или не понравилось мероприятие, что для себя почерпнули нового, какие возникли мысли и идеи по саморазвитию. В этих вопросах педагог должен научить оценивать работу других непредвзято и с разных точек зрения (эстетическая, познавательная, развивающая, с точки зрения актуальности и т.д.).

Практика: Посещение городских и областных фестивалей, форумов, концертов, театральных постановок с целью дать возможность учащимся увидеть искусство в разных его гранях и обогатить внутренний мир ребенка и его кругозор. А также сравнить себя и свои навыки с навыками других людей, что дает возможность не зацикливаться на поставленной цели и уже достигнутых результатах, найти новых единомышленников в избранной учащимися деятельности.

Итоговое занятие

Практика: Подведение итогов года. Обсуждение задания на каникулярный период для каждого учащегося.

Ожидаемые результаты

В результате освоения программы **базового уровня** учащиеся должны ***знать:***

- понятия: «ритм», «пульс», «синхрон», «асинхрон», канон;
- центры тела, виды темпа, изолированное движение одним центром тела;
- уровни движения;
- хореографические позиции ног и рук;

- понятие «танцевальное пространство», направления в танцевальном пространстве;
- фигуры построения в танце (квадрат, круг, колонна, линия, шахматный порядок, галочка – выгнутая и вогнутая и т.д.);
- какие составляющие актерского мастерства нужны танцору (мимика, эмоциональная окраска в движении, воображение);
- главные методы исполнения упражнений в стретчинге.

уметь:

- начинать и заканчивать движение точно с началом и окончанием музыкального произведения;
- «разбивать» мелодии на музыкальные фразы и раскладывать их по счету;
- придавать движению нужную динамическую выразительность;
- исполнять движения отдельными центрами тела и переходы между ними;
- исполнять технику вращения;
- исполнять кач и пружину;
- исполнять прыжки с акцентом «вниз» и акцентом «вверх»;
- исполнять базовые движения локинга, попинга, брейк-данса (топ-рок);
- чувствовать расстояние между собой и другим учащимся и относительно сторон танцевального пространства;
- исполнять технику стретчинга.

Список литературы для педагога

1. Авторская образовательная программа образцового детского хореографического ансамбля «Мастерок»/ Авторы Дюжикова В.Н., Буравлева О.В., Наймушина В.В., рецензент – зав. кафедрой педагогики и психологии, к.п.н. Широкоград Т.В. – Североморский дом детского творчества им. Саши Ковалева. – 2010.
2. Дополнительная образовательная программа «Современный танец» (раздел комплексной авторской образовательной программы«Образцовая хореографическая студия «Фантазия»)/ Авторы И.Н. Игумнова, Н.А. Митина, педагоги ДО МОУ ДОД ЦДТ. - г.о. Жуковский,2012.
3. Андерсон Б. Растяжка для каждого. – М.: Попурри ISBN, 2002.
4. Беляевский А. Хип-хоп как стиль жизни /реферат/. - Архангельск, 2003.
5. Гиппиус С.В. Актерский тренинг. Гимнастика чувств. – СПб.: ИСКУССТВО, 1967.
6. Лифиц И.В. Ритмика. – М.: AKADEMA, 1999.
7. Методическое пособие «Ритмическое воспитание актера»/ Автор Н.П. Збруева. М.: 2004.
8. Нельсон А. Анатомия упражнений на растяжку. – М.: Попурри, 2008.

9. Станиславский К.С. Работа актера над собой. – М.: Искусство, 1985.
10. Учебно-методическое пособие «Музыкальная грамота»/Автор Мякотин Е.В. М.: 2008.
11. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. - М.: Дрофа, 1998.

Интернет-ресурсы

1. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника. http://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatelnaya-tematika/nuzhnye-knigi-po-khoreografii-i-tantsam

Интернет-ресурсы для учащихся

1. Информационный танцевальный портал. http://www.5678.ru/
2. Школа танцев «Дракон». http://www.drakoni.ru/obuchayushhee-video/
3. Все о танцах Dance.ru http://www.dance.ru/?never-show=Y

Программу составила
педагог дополнительного образования
Центра внешкольной работы А.М. Иванова

Приложение №1

Вводная диагностика

Стартовый уровень

Для приема в объединение «Современные танцы» по программе стартового уровня необходимо:

1. Собственное желание ребенка обучаться танцам. Выясняется при личной беседе с ребенком и его родителем.
2. Умение ребенка концентрировать внимание на командах педагога и стремление выполнить их (не отвлекаться от процесса обучения). Выявляется на вводном занятии.

Базовый уровень

Для приема в объединение «Современные танцы» по программе базового уровня необходимо:

1. Собственное желание ребенка обучаться танцам. Выясняется при личной беседе с ребенком и его родителем.
2. Умение ребенка концентрировать внимание на командах педагога и стремление выполнить их (не отвлекаться от процесса обучения). Выявляется на вводном занятии;
3. Выполнение упражнений вводной диагностики на 2 или 3 балла.

Упражнения вводной диагностики

Учащиеся выполняют разминочные упражнения. На основании этих упражнений определяется степень развития танцевальной пластики у ребенка, необходимой для занятий танцами по направлению «Хип-хоп».

1. Работа мышцами шеи:
- сдвиг шеи вправо – влево;
- вперед – назад;
- прорабатываем по точкам квадрата – вперед – вправо – назад – влево;
- соединяем все точки, прорабатывая круг шеей.

2. Работа плечевым поясом:
- правое плечо поднимается, а левое опускается;
- поочередный подъем плеч: подтянуть правое плечо вверх, затем левое плечо – опустить правое плечо, затем левое плечо. Упражнение выполняется сначала по точкам, затем плавно соединяем в единое движение – волну плечами.

3. Работа грудной клеткой (ГК):
- движение ГК вперед – назад за счет соединения и разведения лопаток;
- движение ГК вправо – влево;
- движение ГК по квадрату: вперед – вправо – назад – влево;
- соединяем все точки квадрата и исполняем круг ГК.

4. Работа бедрами:

- движение бедер вверх - назад за счет напряжения и расслабления мышц пресса;

- движение бедер вправо влево;

- движение бедер по точкам квадрата: вверх – вправо – назад – влево;

- соединяем точки квадрата и исполняем круг бедрами.

5. Работа тазобедренного сустава (ТС):

ИП: плие по 2 позиции:

- развернуть ногу в ТС так, чтобы колено было направленно вовнутрь (упражнение выполняется в медленном темпе, затем в быстром темпе);

6. Работа голеностопом: ИП - ноги по 2-й параллельной позиции:

- поочередный подъем стоп на полупальцы и опускание в ИП (колени при подъеме сгибаются, при возвращении в ИП - выпрямляются).

1 бал – не смог выполнить ни одно из упражнений: № 1, 2, 3, 4, 5, 6;

2 балла – не выполнил упражнения: № 1, 3;

3 балла – выполнил все упражнения.

Приложение № 2

Диагностический инструментарий для оценки результативности программы

Диагностика

Цель диагностики: выявление уровня музыкального и психомоторного развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

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

	Отлично (5 баллов)	***Хорошо (4 балла)***	***Удовлетворительно (3 балла)***
	Музыкальность		
Обучение	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 слове	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	Несложные акробатические упражнения выполняет недостаточно плавно, гибко, музыкально	Низкий уровень мягкости, плавности, музыкальности

	акробатические упражнения, мягкие, плавные и музыкальные		
	Координация движений		
	Обладает точностью исполнения упражнений, правильным сочетанием рук и ног при танцевальных видах движений. Правильное и точное исполнение ритмических композиций в быстром и медленном темпе	Недостаточно точно исполняет танцевальные упражнения, ритмические композиции в быстром и медленном темпе	Низкий уровень точности исполнения упражнений, правильности сочетания рук и ног при танцевальных видах движения, исполнения ритмических композиций в разном темпе
	Память		
	Способен запоминать музыку и движения, активно проявляет разнообразные виды памяти: музыкальную, двигательную и зрительную	Способен запомнить последовательность упражнений в полном объёме при выполнении движений педагогом	Не способен запомнить последовательность движений или требует большого количества 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	Не всегда способен объективно оценить	Негативно реагирует на успех партнёра, не

	объективно оценивать работу партнёров	деятельность партнёров	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, общение, 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 педагога	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

В процессе оценки параметров, определяющих уровень музыкального и психомоторного развития, используется 3-х-балльная шкала.

Диагностическая карта вводной диагностики
учащихся объединения «Современные танцы– Street-dance»»

Группа № ____ , _____ год обучения

№ п/п	Ф.И.О. учащегося	Задание №1	Задание №2	Задание №3	Задание №4	Задание №5	Задание №6	Общая оценка

Оценка задания: выполнил / не выполнил.

Диагностическая карта промежуточной (итоговой) аттестации
учащихся объединения «Современные танцы – Street-dance»
_____ учебный год

Группа № ____ , _____ год обучения

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Обучение			Развитие			Воспитание					Средний балл
		музыкальность	артистичность	пластичность, гибкость	координация движений	память	проявление активности, творчества	культура суждения о работе других	мотивация к занятиям, эмоциональный настрой	проявление самостоятельности учащихся	способность к коллективному творчеству	способность к адекватной самооценке, уверенность в своих силах и возможностях	

«_____» _____ 20 ___ г. Педагог ДО _____ / _____
(подпись) (Ф.И.О. педагога)