



ПРОГРАММА
СТУДИИ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА «DRIADA STARS»
(художественный профиль, повышенный уровень изучения
образовательной области «Хореография»)

Возраст учащихся: 14-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

УТВЕРЖДЕНО

Заместителем Министра образования

Республики Беларусь

Р.С.Сидоренко

16.07.2019 г. №05-01-23/6299/дс



Пояснительная записка

Программа студии современного танца «Driada Stars» с повышенным уровнем изучения образовательной области «Хореография» разработана для учащихся, владеющих навыками современного танца Hip-Hop на базовом уровне, проявляющих интерес к современным молодёжным танцевальным направлениям, мотивированных на получение профессий, связанных с хореографией. Программа предоставляет возможность учащимся продолжить изучение современной хореографии на углубленном уровне.

Программа студии современного танца «Driada Stars» с повышенным уровнем изучения образовательной области «Хореография» имеет социально-педагогическую направленность и ориентирована на развитие личности учащихся, формирование и развитие их творческих способностей, удовлетворения их индивидуальных потребностей в физическом, нравственном и интеллектуальном совершенствовании.

Содержание программы включает: обобщение и систематизацию теоретических знаний о современном танцевальном направлении Hip-Hop; совершенствование техники исполнения базовых движений и элементов, выполнения акробатических элементов; совершенствование исполнительского мастерства; совершенствование мастерства импровизации и обучение навыкам постановочной работы; концертную и фестивально-конкурсную деятельность, способствующую творческой самореализации и профориентации учащихся.

Актуальность программы определяется тем, что она направлена на развитие творческих способностей учащихся, решение актуальных задач социального, культурного и профессионального самоопределения учащихся; укрепляет физическое и психическое здоровье учащихся.

Программа разработана в соответствии с типовой программой 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: совершенствование хореографического мастерства учащихся средствами современного танца Hip-Hop.

Задачи:

Обучающие:

– закреплять знания терминологии и ознакомить с новыми хореографическими терминами современной хореографии Hip-Hop (Hip-Hop choreo, Waacking, Experimental, Contemporary);

– систематизировать знания, умения и навыки по современной хореографии Hip-Hop;

– изучать и совершенствовать технику выполнения базовых движений и элементов современной хореографии Hip-Hop (Hip-Hop choreo, Waacking, Experimental, Contemporary), технику выполнения акробатических элементов;

– совершенствовать мастерство импровизации;

– обучать навыкам постановочной работы.

Развивающие:

– развивать музыкальные способности;

– развивать сценическую культуру и совершенствовать исполнительское мастерство;

– 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, выстраивать взаимоотношения в коллективе.

Организационные условия реализации программы

Содержание программы предусматривает 1 год обучения. Программа предназначена для учащихся старшего школьного возраста (14-17 лет). Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 академических часа с 15-минутными перерывами. Общее количество часов в год – 324 часа. Наполняемость группы 12-15 человек. Запись в студию современного танца производится только при

наличии медицинской справки.

Материально-техническое обеспечение:

- звукоусиливающая аппаратура (усилитель, колонки, фонд электронных носителей (CD, DVD, MD), компьютер;
- зеркала, стол, стул для педагога, стулья (скамейки) для учащихся, гимнастические коврики;
- тренировочная форма.

Учебно-тематический план

№ п/ п	Наименование раздела (темы) программы	Количество часов		
		Всего часов	В том числе	
			Теорети- ческих	Практи- ческих
	Вводное занятие	3	3	-
1.	Учебно-тренировочная работа	42	12	30
1.1.	Общеразвивающие упражнения. Построения и перестроения рисунков и фигур	21	6	15
1.2.	Комплексы упражнений на развитие различных групп мышц	21	6	15
2.	Танец в стиле Hip-Hop	84	36	48
2.1.	Hip-Hop choreo	21	9	12
2.2.	Dancehall	21	9	12
2.3.	Experimental	21	9	12
2.4.	Contemporary	21	9	12
3.	Партерная гимнастика с элементами фитнеса	42	12	30
3.1.	Упражнения для развития различных групп мышц	21	6	15

3.2.	Упражнения на гибкость. Элементы гимнастики и акробатики	21	6	15
4.	Работа с солистами	42	12	30
4.1.	Отработка техники и выразительности исполнения	21	6	15
4.2.	Импровизация. Нip-Нор фристайл	21	6	15
5.	Репетиционная и постановочная работа	66	18	48
5.1.	Танцевальные вариации и номера	21	6	15
5.2.	Отработка танцевальных движений и связок	21	6	15
5.3.	Постановка танцевальных композиций и номеров	24	6	18
6.	Концертная и фестивально-конкурсная деятельность	42	-	42
6.1.	Концертная деятельность	21	-	21
6.2.	Фестивально-конкурсная деятельность	21	-	21
	Итоговое занятие	3	-	3
	Итого:	324	93	231

Содержание

Вводное занятие

Организация работы студии современного танца. Правила безопасного поведения на занятиях по хореографии.

1. Учебно-тренировочная работа

1.1. Общеразвивающие упражнения. Построения и перестроения рисунков и фигур

Безопасное поведение на занятиях в хореографическом зале. Правила безопасности при выполнении самостоятельных заданий (профилактика возникновения травм). Влияние учебно-тренировочной работы на организм человека. Виды общеразвивающих упражнений, особенности техники

выполнения. Особенности техники построения и перестроения рисунков и фигур.

Практические занятия. Выполнение комплекса упражнений на дыхание. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений: шаги, ходьба, бег, прыжки, подскоки. Совершенствование техники выполнения построений и перестроений рисунков и фигур: шеренга, колонна, круг, цепочка.

1.2. Комплексы упражнений на развитие различных групп мышц

Разновидности комплексов упражнений. Уровень сложности выполнения упражнений. Различные техники выполнения упражнений. Методика развития физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Практические занятия. 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. Выполнение специальных упражнений для развития физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

2. Танец в стиле Hip-Hop

2.1. Hip-Hop choreo

Возникновение и развитие Hip-Hop choreo. Изучение терминологии современного танца Hip-Hop choreo. Отличительные особенности Hip-Hop choreo. Перформанс и театральность. Просмотр видеозаписей и фильмов о Hip-Hop и Hip-Hop choreo.

Практические занятия. Позиции в стиле Hip-Hop choreo. Изоляция. Пластика ритмических рисунков. Манерность и эмоциональность в исполнении. Основные шаги и дорожки. Отработка и совершенствование техники выполнения базовых движений в стиле Hip-Hop (кач, грав, crab, monastery). Отработка и совершенствование техники выполнения базовых

элементов движения танца Hip-Hop: pulse, tojumpoff, reebok, bart simpson, runningman, partymachine, butterfly, robocop, oldman. Комбинирование элементов движений в стиле Hip-Hop choreo. Танцевальные комбинации в стиле Hip-Hop choreo. Вариации в стиле Hip-Hop choreo. Расстановка рисунка в команде во время коллективного танца, перестановка в танце. Работа над индивидуальными выходами. Отработка точных, резких, плавных движений. Работа над мимикой. Перформанс и театральность.

2.2. Dancehall

Отличительные особенности Dancehall. Способы совершенствования техники выполнения базовых движений-степов. Последовательность изучения движений в зависимости от их уровня сложности. Просмотр видеозаписей в направлении Dancehall.

Практические занятия. Отработка основных положений и позиций в стиле Dancehall. Совершенствование техники выполнения базовых степов в стиле Dancehall. Совершенствование и отработка техники выполнения танцевальных элементов и движений в стиле Dancehall. Отработка и совершенствование комбинаций в стиле Dancehall. Вариации в стиле Dancehall. Attitude танца в стиле Dancehall.

2.3. Experimental

История возникновения инновационного формата танца Experimental. Изучение терминологии Experimental. Отличительные особенности Experimental. Просмотр видеозаписей.

Практические занятия. Синтез пластики, абстрактных движений, необычной музыки и фантазии танцовщика. Совершенствование и отработка техники выполнения танцевальных элементов и движений. Танцевальные комбинации в стиле Experimental. Вариации в стиле Experimental.

2.4. Contemporary

История возникновения танца в стиле Contemporary. Изучение терминологии Contemporary. Отличительные особенности Contemporary. Объединение танцевальных методик из западного (классический танец, джаз-

модерн) и восточного (цигун, тай цзи цюань, йога) искусства движения. Просмотр видеозаписей клипов и фестивалей.

Практические занятия. Чередование напряжённых натянутых мышц и резкого сброса, расслабления. Работа с дыханием. Падения и подъёмы, резкие остановки (на прямых ногах). Балансирование. Противоречие и эмоции. Совершенствование и отработка техники выполнения танцевальных элементов и движений. Танцевальные комбинации в стиле Contemporary. Вариации в стиле Contemporary.

3. Партерная гимнастика с элементами фитнеса

3.1. Упражнения для развития различных групп мышц

Методы и способы совершенствования техники выполнения партерной гимнастики. Последовательность изучения упражнений партерной гимнастики в зависимости от их уровня сложности.

Практические занятия. Отработка и совершенствование техники выполнения партерной гимнастики. 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, развивающих гибкость позвоночника. Отработка техники выполнения упражнений, укрепляющих мышцы брюшного пресса. 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.

3.2. Упражнения на гибкость. Элементы гимнастики и акробатики

Способы совершенствования техники выполнения упражнений на развитие гибкости. Техника выполнения элементов гимнастики и акробатики. Методика и способы развития физических качеств (координация, гибкость).

Практические занятия. Выполнение пластических движений на ковриках и на полу. Выполнение силовых упражнений на различные группы мышц. Выполнение упражнений на расслабление. Элементы гимнастики.

Акробатические элементы: шпагаты, разножка, растяжка спины, кувырки. Выполнение специальных упражнений для развития физических качеств (координация, гибкость).

4. Работа с солистами

4.1. Отработка техники и выразительности исполнения

Изучение индивидуальных стилей и техник различных известных танцоров (с использованием видеоматериалов). Составление индивидуальных выходов. Техника выполнения элементов. Понятия общего рисунка танца. Композиции. Связки. Постановка номера. Выразительность и эмоциональность исполнения.

Практические занятия. Отработка танцевальных этюдов. Постановка индивидуальных элементов на основе специфических особенностей каждого танцора. Отработка танцевальных элементов. Составление индивидуальных выходов. Подбор и отработка различных связок, элементов. Работа над образом. Выразительность исполнения в танцевальной композиции.

4.2. Импровизация. Нip-Нор фристайл

Импровизация – свобода самовыражения, мыслей и движений. Акцент в танце. Понятия общего рисунка танца. Понятие общей расстановки танцоров. Составление сольных выходов. Составление полной композиции. Составляющие индивидуального стиля танцора.

Практические занятия. Отработка танцевальных этюдов. Отработка техники выполнения. Выразительность и эмоциональность исполнения. Создание сценического образа. Импровизация. Нip-Нор фристайл. Акценты в танце: кач, работа корпуса и музыкальность. Соединение основ Нip-Нор, популярных соушл и эстрадных степов, техник: волна, робот, кинг таттинг. Составление индивидуальных выходов. Сольные выходы. Батл. Джем.

5. Репетиционная и постановочная работа

5.1. Танцевальные вариации и номера

Прослушивание музыки заданного танцевального номера. Идея танцевального номера. Сюжет танцевального номера.

Способы передачи образа, идеи и характера танцевального номера. Просмотр танцевальных шоу.

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

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

5.3. Постановка танцевальных композиций и номеров

Исполнительское мастерство. Принципы постановочной работы. Сюжет в танцевальном номере. Элементы сюжета: экспозиция, завязка, развитие, кульминация, развязка.

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 определённого танцевального номера. Составление учащимися танцевальных комбинаций, связок и номеров. Создание танцевальных шоу. Постановка номеров.

6. Концертная и фестивально-конкурсная деятельность

6.1. Концертная деятельность

Практические занятия. Участие в концертах и мероприятиях учреждения образования, районных, городских.

6.2. Фестивально-конкурсная деятельность

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

Итоговое занятие. Отчётный концерт.

Ожидаемые результаты

Знать:

- правила безопасного поведения;
- различные техники выполнения упражнений, способы совершенствования техники выполнения движений и элементов;
- историю возникновения и развития различных стилей в современном танце Hip-Hop, их терминологию и отличительные особенности;
- способы совершенствования техники выполнения упражнений на развитие гибкости, техники выполнения элементов гимнастики и акробатики;
- индивидуальные стили различных известных танцоров;
- принципы постановочной работы;
- правила поведения на сцене;
- правила проведения соревнований, конкурсов, чемпионатов и фестивалей по современным танцам.

Уметь:

- самостоятельно использовать знания, умения и навыки;
- выполнять учебно-тренировочную работу (разминку);
- выполнять акробатические элементы (шпагаты, разножка) и упражнения на растяжку;
- выполнять упражнения партерной гимнастики с элементами фитнеса, упражнения на расслабление;

– выполнять постановочную работу: составлять и исполнять различные по стилям и характеру танцевальные номера с индивидуальным выходом;

– выражать эмоции во время исполнения на концертах, конкурсах, фестивалях.

Владеть:

– техникой выполнения упражнений;

– техникой выполнения танцевальных элементов в стиле Hip-Hop (Hip-Hop choreo, Waacking, Experimental, Contemporary);

– навыками самостоятельного составления танцевальных комбинаций и вариаций;

– навыками импровизации;

– навыками исполнительского мастерства и сценической культуры;

– навыками контроля эмоциональной сферы и средствами передачи художественного образа во время исполнения на концертах, конкурсах, фестивалях.

Примерный репертуар:

– «Supergirls»;

– «Monkeys crew»;

– «Hip-Hop mixtape»;

– «Pokemons»;

– «See my inspiration»;

– «China town»;

– «Another movement»;

– «The flame»;

– «Space show»;

– «By your side» и др.

Формы подведения итогов реализации программы

Формы контроля знаний учащихся

Качество усвоения учащимися тем программы определяется с помощью текущего и итогового контроля.

Текущий контроль проводится в форме теоретического опроса после изучения тем программы. Текущий контроль осуществляется средствами наблюдения, беседы, а также в форме практических заданий по пройденному

материалу. При оценивании текущей успеваемости учащихся учитывается работа на занятиях — точное выполнение упражнений, связок, импровизаций, как в сольном, так и в групповом исполнении, а также самостоятельность и проявление инициативы в творческих заданиях.

Итоговый контроль знаний и умений учащихся может быть проведён в форме постановки концертного номера, мастер-класса для учащихся в младших группах. Реализация такого контроля проводится также на итоговом занятии в конце освоения содержания программы.

Аттестация учащихся

Данной программой предусмотрена текущая и итоговая аттестация учащихся:

- текущая аттестация – после изучения раздела, темы программы;
- итоговая аттестация – в конце учебного года.

Формы аттестации учащихся:

- теоретическая (вопросы по пройденным темам);
- практическая (задания на выполнение упражнений, базовых элементов, выученных постановок, импровизаций). При оценивании учащихся учитывается наличие динамики формирования личностных результатов (участие в постановочной и концертной деятельности коллектива).

Итоговая аттестация проходит в форме отчётного концерта. Учащиеся, прошедшие аттестацию с положительным результатом, считаются окончившими полный курс обучения и получают свидетельство об освоении данной программы.

Формы и методы реализации программы

Организационные формы педагогического взаимодействия

Формы занятий 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 учащихся является проведение учебно-тренировочной работы, т.е. разминки (разогрева), партерной гимнастики с элементами фитнеса, т.е. растяжки (упражнения на расслабление).

В рамках теоретического обучения предполагается обобщение и систематизация теоретических знаний о современном танце Hip-Hop; совершенствование знаний о технике выполнения базовых движений и танцевальных и акробатических элементов; совершенствование знаний о технике выполнения комплексов упражнений; знание правил выполнения партерной гимнастики с элементами фитнеса; знание правил поведения на сцене; знание правил проведения соревнований, конкурсов, чемпионатов и фестивалей по современным танцам.

Практическая часть программы предполагает овладение техниками и приёмами выполнения движений и танцевальных элементов Hip-Hop, Hip-Hop choreo, Waacking, Experimental, Contemporary; умением самостоятельно использовать знания, умения и навыки; выполнять постановочную работу; составлять и исполнять различные по стилям и характеру танцевальные номера с индивидуальным выходом; навыками контроля эмоциональной сферы и передачи образа во время исполнения на концертах, конкурсах, фестивалях; навыками самостоятельного составления танцевальных комбинаций и вариаций; навыками импровизации.

Формы занятий

- теоретические,
- практические (репетиция, мастер-класс, соревнование, концерт и т.д.).

Методы обучения (по источнику получения знаний)

На занятиях применяются следующие методы обучения:

- словесные (объяснение, пояснение, указание, поощрение, замечание, беседа и др.);
- наглядные (практическая демонстрация педагогом изучаемого материала, демонстрация видеоматериалов);
- практические (последовательные тренировки, репетиции, постановки

танцевальных композиций, концерты, фестивали, сборы).

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

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

Обучение учащихся по программе студии современного танца «Driada Stars» с повышенным уровнем изучения образовательной области «Хореография» даёт возможность наиболее широко раскрыть индивидуальные способности, овладеть техникой современного танца Hip-Hop, пластической и музыкальной выразительностью, развивать творческое мышление.

Литература и информационные ресурсы

Нормативные и программно-методические документы

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании : с изм. и доп. по состоянию на 21 сент. 2016 г. – Минск : Национальный центр правовой информации Республики Беларусь, 2016. – 400 с.

2. Положение об учреждении дополнительного образования детей и молодёжи (утверждено Постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 25 июля 2011 г. № 149) [Электронный ресурс] // Национальный образовательный портал. – Режим доступа: www.adu.by/wp-content/uploads/2014/posle_urokov/...i...i.../1_polog.doc.

3. Программа непрерывного воспитания детей и учащейся молодёжи на 2016-2020 годы (утверждено Постановлением Министерства образования Республики Беларусь 22 февраля 2016 г. № 9) [Электронный ресурс] // Министерство образования Республики Беларусь. – Режим доступа: edu.gov.by/doc-3999313.

4. Типовая программа дополнительного образования детей и молодёжи (художественный профиль), утверждённая Постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 6 сентября 2017 г. №123.

5. Образовательные программы музыкальных и хореографических объединений учреждений внешкольного воспитания и обучения / сост. О. А. Клецова. – НЦХТДМ, 2009. – 209 с.

6. Санитарные нормы, правила и гигиенические нормативы «Гигиенические требования к устройству, содержанию и режиму деятельности в учреждениях дополнительного образования для детей и молодёжи» от 04 июня 2013 года № 43.

7. Постановление «О внесении изменений и дополнений в постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 4 июня 2013 года № 43» от 24.07.2017 № 78.

8. Сборник локальных нормативных документов по разработке учебно-программной документации ; под редакцией Л. П. Синичкиной, А. И. Трамбицкой-Кухаревич. – Минск : МГДДиМ, 2018. – 26 с.

9. Методические рекомендации по разработке программ объединений по интересам с базовым или повышенным уровнем изучения образовательной области, темы, учебного предмета или учебной дисциплины ; сост. О. В. Положечко, Т. А. Воривотская. – Минск : ЦДОДиМ «Маяк», 2019. – 24 с.

Литература для педагога

1. Базарова, Н. П. Классический танец / Н. П. Базарова. – Л. : Искусство, 1984. – 199 с.

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

3. Бондаренко, Л. А. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях / Л. А. Бондаренко. – Киев : Муз. Украина, 1985. – 222 с.

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

5. Иова, Е. П. Утренняя гимнастика под музыку / Е. П. Иова, А. Я. Иоффе, О. Д. Головчинер. – Москва : Просвещение, 1984. – 172 с.

6. Конорова, Е. В. Эстетическое воспитание средствами

хореографического искусства / Е. В. Конорова. – М., 1953. – 48 с.

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

Интернет-ресурсы

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

Литература для учащихся

1. Левикова, С. И. Молодёжная культура / С. И. Левикова. – М., 2002. – 359 с.
2. Петров, Д. В. Молодёжные субкультуры / Д. В. Петров. – Саратов : СГТУ, 1996.
3. Сергеева, С. А. Молодёжная субкультура в республике / С. А. Сергеева. – Социс, 1998 – № 11.
4. Сергеева, Н. В. Молодёжь как поколение : проблема ценностных ориентации : автореферат диссертация кандидата философских наук / Н. В. Сергеева. – Волгоград, 2002. – 23 с.

Разработчик:

Кулик Анна Александровна,
педагог дополнительного образования
государственного учреждения образования
«Центр дополнительного образования детей и
молодёжи «Маяк» г.Минска»