

Управление образования Администрации города Новочеркаска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Эколого-биологический центр»

Рассмотрено на
методическом совете
от 31.08.2020г.
протокол №9

Принято на
педагогическом совете
от 31.08.2020г.
протокол № 1

Утверждено
директором МБУ ДО ЭБЦ
Ю.А. Рущенко
Приказ от 31.08.2020г. №57



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Уличные танцы. Основы»**

Направленность: художественная

Автор-составитель:
Педагог дополнительного образования
Лысенкова Екатерина Вячеславовна
1 квалификационной категории
Срок реализации: 1 год (144 часа)
Возраст учащихся: 8-11 лет

2020 год

Пояснительная записка

Уличные танцы – это необычное сплетение направлений, которые захватывают танцующего и наблюдающего за танцем. Уличный танец рождался благодаря стремлению танцора выделяться и не походить ни на кого, такие люди дарили миру новые течения.

Понятие «уличные танцы» возникло, исходя из места, где они исполнялись. Рождение танца происходило на улице: в клубе, на школьном дворе, во дворах жилых домов и на окраинах города. Уличный танец не подразумевает наличие какой-либо нормы исполнения, главное в танце – проявление индивидуальности. Уличные танцы- это общее название таких стилей как хип хоп, брейк данс, локинг, вакинг, вог, хаус и т.д.

Хип-хоп танцы в городах становятся все более популярными и имеют серьезное будущее. Хип-хоп дает много возможностей для импровизации и самовыражения. Иногда легкий и плавный, иногда жесткий и агрессивный – этот танец всегда найдет своих истинных поклонников. Хип-хоперы – это яркое поколение современной молодежи, которая свободно выражает свои эмоции с помощью уличных танцев. Хип-хоп – это выбор смелых и неординарных молодых людей. При прохождении материала по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Уличные танцы. Основы» у детей появляется интерес к танцу как направлению искусства.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

"Уличные танцы. Основы." МБУ ДО ЭБЦ имеет художественную направленность и направлена на развитие в ребенке творческих и индивидуальных способностей, которые выявляются посредством занятий стрит направлений.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Уличные танцы. Основы.» (LUCKY) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р);
3. Областным законом Ростовской области от 14.11.2013г. №26-3С «Об образовании в Ростовской области»;
4. Нормативно-правовых документов Федерального уровня;

5. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г №41 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Актуальность и педагогическая целесообразность.

Занятия танцевальным направлением помогают детям снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе, развить выразительность, научиться двигаться в соответствии с музыкальными образами, что необходимо для сценического выступления, а также воспитать в себе выносливость. Скорректировать осанку, координацию, постановку корпуса, что необходимо не только для занятия танцем, но и для здоровья в целом. Через изучение основ хип-хоп направлений дети приобщаются к танцевальной и музыкальной культуре, формируется эстетический вкус.

Программа направлена на предоставление учащемуся среднего профессионального образования, в том числе, на предоставление возможности ребенку выразить себя в танце.

Новизна.

Сейчас наиболее востребованным видом современной хореографии является такое танцевальное направление как хип-хоп, которое включает в себя множество стилей и подвидов, совмещая также в себе и основы любой хореографии. Все они очень динамичны, но в то же время имеют свою очередность по сложности движений и подразумевают под собой хорошее владение телом, подвижность и хорошо развитую координацию.

Цель и задачи программы.

Цель - приобщение детей к здоровому образу жизни, развитие творческих способностей детей, формирование понимания необходимости систематических занятий по здоровому духу и физкультуре. Раскрытие и развитие индивидуальных способностей в каждом ребенке, формируя их личность. Подготовка для участия в Официальных Российских турнирах и конкурсах, организованных ОРТО(общероссийской танцевальной организации) и ТОРО(танцевальной организации ростовской области) - Личный и командный зачёт.

Задачи.

Обучающие:

- научить детей двигаться под музыку, передавая ее динамические и ритмические нюансы;
- освоить различные дисциплины хореографии: виды танцев, ритмику, гимнастику, и т.п.;
- освоить простые базовые элементы хип-хоп направления.

Развивающие:

- пробудить у детей интерес к танцу как к виду искусства в целом;
- развитие творческих способностей и воображения у детей с использованием творческих заданий и конкурсов, зажечь актерские качества;
- выработать у обучающихся способность творчески создавать свой "образ" танца в соответствии со своими индивидуальными качествами;
- развить хореографические способности детей, умение владеть своим телом.

Воспитательные:

- воспитание выносливости, дисциплины, умение учитывать интересы коллектива;
- воспитание гармонично развитой, культурной и творчески активной личности;
- воспитать правильное общение с детьми и взрослыми.

Отличительные особенности данной программы

Занятия по данной программе проходят в обучающей форме. В качестве стимула детям может задаваться домашнее задание. Также дети сами дома, через интернет и другие источники информации, самостоятельно находят интересную для их возраста информацию о танцевальных направлениях, известных танцорах и музыке под которую проходят занятия, а на занятии в виде доклада делятся впечатлениями с остальными, тем самым обмениваясь своими впечатлениями. Помимо практических заданий они учатся еще и наглядно, тренируя все виды памяти, активность и внимательность.

Учащиеся общаются между собой не только в пределах одной группы, но и во всем коллективе, делятся опытом на занятиях и посещают конкурсы, концерты и соревнования по хип-хопу, а также другие хореографические мероприятия.

Для того, чтобы уделять внимание каждому обучающемуся количеству детей в группе не должно превышать 15 человек.

Возраст детей и срок реализации программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы от 8 до 11 лет. Программа рассчитана на 2 года. Принимаются все желающие дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Во время приема и формирования групп происходит первичная диагностика творческих способностей ребенка, его знаний, умений, навыков и хореографических данных. По итогам первичной диагностики, в зависимости от музыкальных данных и специальной подготовки, дети, поступающие в объединение, могут быть приняты в группы первого и второго годов обучения. А также возможен досрочный перевод учащихся на следующий год обучения по результатам диагностики и аттестации.

6.Формы и режим занятий

Занятия проводятся:

1-й год обучения: возраст учащихся 8-11 лет – по 2 часа 2 раза в неделю – 144 часа в год;

2-й год обучения: возраст учащихся 8-11 лет – по 2 часа 3 раза в неделю – 216 часов в год;

В программе используется большое разнообразие форм обучения. Основная форма обучения – групповая с ярко выраженным индивидуальным подходом. Еще одна из форм обучения - концертная деятельность: участие в концертах, фестивалях и конкурсах, подготовка к ним подогревает постоянный интерес к занятиям, помогает ребенку раскрыться эмоционально, не бояться публичных выступлений. Также есть такие формы занятия как изучение танцевальных композиций и "Джем" (когда каждый после занятия показывает как он усвоил тот или иной танцевальный фрагмент при этом приветствуется импровизация и свое видение). Также формами занятия являются теория и практика. Теория - беседа в которой раскрывается суть темы занятия, история стиля, объясняется что и как надо делать. Практика - форма занятия, при которой непосредственно сам ребенок имеет возможность овладеть навыками и умениями использования теоретического знания применительно к особенностям изучаемой темы. Важнейшей стороной любого практического занятия являются упражнения (физические, танцевальные). Практические занятия формируются так, чтобы дети постоянно ощущали нарастание сложности выполняемых упражнений, испытывали положительные эмоции от переживания собственного успеха в учении, были заняты напряженной творческой работой. Большое значение имеет индивидуальный подход. Дети должны получить возможность раскрыть и проявить свои способности, свой личностный потенциал. Поэтому при

разработке тем или плана занятий преподаватель учитывает уровень подготовки и интересы каждого ребёнка из группы. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся, предусматривает комплексный и индивидуальный подход.

Методика преподавания на всех годах обучения сочетает в себе тренировочные гимнастические упражнения, танцевальные движения всех стилей хип-хоп направления. Большую роль играет индивидуальный подход к каждому ребенку, учитываются его природные хореографические данные, особенности характера и его поведения в студии. Общим для каждого года обучения является принцип движения от простого к сложному, что предполагает постепенное:

- увеличение физической нагрузки и объемов излагаемого материала;
- усложнение рисунка движений рук и ног, композиций разучиваемых номеров;
- усложнение творческих заданий.

Последовательность изложения тем и количество времени корректируется календарным планом и может быть изменено в зависимости от индивидуальных способностей детей, темы года, участия в конкурсах и фестивалях, концертах.

На первом году обучения повышенное внимание уделяется тренировочным гимнастическим упражнениям на полу и на середине. В первый год обучения важно привить такие навыки, как «вытянутая стопа», «сокращенная стопа», «прямая спина», «направление ног –прямо» «кач» «грув». Простые хореографические движения в разминке и диагонали, а также «партерная гимнастика» способствуют закреплению этих навыков.

Для второго года обучения характерно максимальное развитие природных данных. Это основной этап накопления знаний, умений и навыков.

8.Формы подведения итогов реализации программы.

С момента поступления ребенка в объединение проводится педагогический мониторинг с целью выявления уровня обучения и развития, формирования хореографических способностей, определения задач индивидуального развития: первичная диагностика (сентябрь), промежуточная аттестация (декабрь), итоговая аттестация (апрель — май). Формы выявления полученных знаний: собеседование, практические задания, открытые занятия, концерты, участие в конкурсных мероприятиях.

Учебно-тематический план 1-й год обучения

№ п/п	Тема занятий	Теория	Практика	Всего
--------------	---------------------	---------------	-----------------	--------------

1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	-	2
2	Базовые элементы стрит направления хип-хоп, брейкинг	10	64	64
3	Основы музыкальных ритмов	10	10	20
4	Партерная гимнастика	2	10	12
5	Общая физическая подготовка	6	10	16
6	Постановка танцевальных номеров	2	16	28
8	Итоговое занятие	-	2	2
9	ИТОГО	32	112	144

Содержание программы 1-й год обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности. 2 часа.

Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Выявление хореографических и музыкальных данных. Диагностика спортивной подготовки.

2. Базовые элементы современной хореографии. 64 часа.

Развитие чувства ритма и музыкальности. Знакомство с танцевальным стилем Хип-Хоп, Брейкинг как представителями целой Хип-Хоп культуры. Познакомить учащихся с основными этапами развития Хип-Хоп культуры. Познакомить детей с Хип-Хоп музыкой. Заинтересовать учащихся этим современным танцевальным направлением.

Теория. Понятие о характере музыки (быстрая, медленная), об эмоциональной окраске (веселая, грустная), о простейших пространственных построениях (линия, круг, перестроение, промежуток, диагональ). Представление о красоте осанки, легкости шага, делающих движение красивыми и грациозными.

Практика. Музыкально-ритмические упражнения – хлопки и притопывания под основные звуки в музыкальных композициях, ходьба в ритме и темпе музыки на месте и в пространственных построениях, а также вокруг себя, направо и налево. Танцевальный шаг на полную ступню, ход с качающимися коленями, поднимая колени. Различные кач, баунс, грув. Построения и переходы в простейшие фигуры.

3. Основы музыкальных ритмов. 20 часов.

Теория. Понятия: такт, сильная и слабая доля.

Практика. Основные музыкальные размеры 4, 8, 1-3, 1-4, выделение сильной доли, понятие паузы, движение в заданных размерах.

4. Партерная гимнастика. 12 часов.

Упражнения на полу, направленные на выработку правильной осанки, развитие и укрепление мышц, силы и выворотности ног, гибкости, подвижности суставов и натянутости ног в колене, подъеме и пальцах, а также выработки хорошего танцевального шага.

5. Общая физическая подготовка. 16 часов.

Упражнения, направленные на достижение высоких результатов в соревновательной деятельности. Силовые упражнения на все группы мышц. Развитие силы и силовой выносливости. Кардио-упражнения. Упражнения на ловкость и координацию.

6. Постановка и отработка концертных номеров. 28 часа.

Изучение танцевальных блоков и объединение их в номера, постановка танцевальных групп, дуэтов и соло. Начиная с первого года обучения, дети пробуют выходить на сцену, участвовать в соревнованиях, в таких номинациях как группы, дуэты и соло. Подготовка к этим мероприятиям – отработка номеров и подготовка костюмов.
Практика. Культура исполнителя. Поведение на сцене.

7. Итоговое занятие. 2 часа.

Подведение итогов за год. Планы на следующий год.

Ожидаемые результаты программы

После первого года обучения, учащийся должен знать и уметь:

- назначение хореографического зала, правила поведения в нем;
- ритмическое строение музыки, ее размер, части и фразы;
- будет знать понятия «Линия», «Колонна», «Диагональ», «Круг», «Перестроение», «Промежуток» «стретчинг»;
- знать танцевальные шаги и ритмические движения,
- знать базовые элементы хип-хоп направления,
- уметь правильно держать корпус,
- уметь применять знания на практике;
- уметь работать в коллективе и учитывать общие интересы группы,

Учебно-тематический план 2-й год обучения

№	Тема занятия	Теория	Практика	Всего
----------	---------------------	---------------	-----------------	--------------

п/п				
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	-	2
2	Партерная гимнастика.	-	8	8
3	Стили хип-хопа. Хип-хоп, хаус.	8	72	76
4	Импровизация	10	30	40
5	Акробатика	6	6	12
6	Общая физическая подготовка	-	30	30
7	Постановка и отработка танцевальных номеров.	6	34	40
9	Итоговое занятие	2	2	4
	Итого	34	182	216

Содержание 2-го года обучения.

1. Вводное занятие. Техника безопасности. 2 часа.

Проводится общее собрание группы, знакомство с программой. Изучаются правила техники безопасности и правила поведения до, во время и после занятий. Обучающиеся знакомятся с возможными перспективами.

2. Партерная гимнастика. 8 часов.

Упражнения на полу, направленные на выработку правильной осанки, развитие и укрепление мышц, силы и выворотности ног, гибкости, подвижности суставов и натянутости ног в колене, подъеме и пальцах, а также выработки хорошего танцевального шага.

3. Стили хип-хопа. 76 часов.

Теория. История хип-хопа, использование докладов, представление видеоматериалов по теме, ведущих мировых и российских танцоров и видео выступления с чемпионатов мира и ОРТО (Общероссийская Танцевальная Организация). История возникновения стилей хип-хопа – Хаус. Хип хоп направление имеет характерные особенности:

Хип-Хоп (Old school) – «старая школа» базовые шаги и танцевальные элементы, составляющие основу стиля.

Практика. Изучение базовых движений, шагов и техник. Исполнение различных комбинаций. Все практические занятия проводятся под музыкальное сопровождение, каждый стиль рассматривается отдельно, начиная с танцевальной разминки, изучения основных базовых элементов стиля, принципов движения, заканчивая составлением, изучением и

отработкой композиции по изучаемому стилю. Для наглядного примера используются видеоматериалы.

Хип-хоп(New School)- «новая школа» базовые шаги и танцевальные элементы, составляющие основу стиля.

Практика. Изучение базовых движений, шагов и техник. Исполнение различных комбинаций. Все практические занятия проводятся под музыкальное сопровождение, каждый стиль рассматривается отдельно, начиная с танцевальной разминки, изучения основных базовых элементов стиля, принципов движения, заканчивая составлением, изучением и отработкой композиции по изучаемому стилю хип-хопа. Для наглядного примера используются видеоматериалы.

4.Импровизация. 40 часов.

Эти занятия позволяют каждому обучающемуся раскрыться как индивидуальности и наработать умение двигаться под любую танцевальную композицию, используя изученные элементы и связки.

5.Акробатика. 12 часов.

Базовые акробатические упражнения: «мостик» из положения лежа и стоя, «березка», «складка», кувырки в различных направлениях. Комплекс специальных упражнений, связанных с сохранением равновесия (балансирования) и вращением тела с опорой и без опоры (прыжки, падения, перекаты). Стойка на голове, стойка на руках. Изучение парных упражнений.

6.Общая физическая подготовка. 30 часов.

Упражнения, направленные на достижение максимально высоких результатов в соревновательной деятельности. Отжимания, приседания, прыжки в высоту, упражнения на пресс (поднятие корпуса от пола, поднятие прямых ног от пола). Силовые упражнения на все группы мышц. Развитие силы и силовой выносливости. Кардио упражнения. Упражнения на ловкость и координацию.

7. Постановка и отработка концертных номеров. 40 часов.

Изучение танцевальных блоков и объединение их в номерах, постановка танцевальных групп, дуэтов и соло. Поведение на сцене.

8. Итоговое занятие. 2 часа.

Подведение итогов за год. Итоговая аттестация. Планы на следующий год.

Повторение танцевальной программы первого года обучения.

Ожидаемые результаты программы

После второго года обучения, учащийся будет знать и уметь:

- будет знать приемы стретчинга, его назначение;
- будет знать танцевальные позиции рук и ног,
- быстро ориентироваться в хореографическом зале, делать различные перестроения;
- овладеет базовыми акробатическими элементами,
- уметь создать образ на заданную музыку, придумать движения под свой образ;
- будет уметь исполнять танцы основного репертуара;
- будет принимать участие в концертных и конкурсных выступлениях;

Методическое обеспечение.

Для достижения цели и задач образовательной программы, предусматривается в рамках учебно-воспитательного процесса проведение следующих видов занятий: теоретические и практические занятия, индивидуально-групповая работа, творческие занятия импровизацией, участие в конкурсах и фестивалях.

Методика преподавания на всех этапах обучения сочетает в себе тренировочные упражнения, уроки обучения основам хип-хоп направлений, трюки и элементы акробатики.

В плане работы предусмотрены индивидуальные беседы с обучающимися по результатам, как творческой деятельности, так и воспитательной работы. Во время бесед уделяется большое внимание формированию у подрастающего поколения моральных принципов, общечеловеческих ценностей, правил поведения в обществе. Ученые доказали, что действительно занятия танцами способствуют разным положительным эффектам для нашего организма. А именно:

- Тонизирующий эффект

От танцев организм всегда находится в тонусе, только если заниматься ими регулярно. Достаточно двух занятий в неделю, и сохраняется хорошая форма тела, также появится гибкость и острота восприятия, чувствуется легкость и удовлетворенность, все из-за того что будет выплеск эндорфинов в кровь.

- Мозговая деятельность и психотерапия.

Танцы помогут улучшить работу нервной системы организма. Занимаясь танцами, тело освобождается от всех ненужных комплексов, а также приобретает раскрепощение. В моменты стресса танец поможет его побороть и получить дополнительную уверенность в себе. Помимо этого танцы позволят развить память, образное и логическое мышление.

Если регулярно заниматься танцами, то будет здоровый организм. Чтобы соблюдать правила внешнего поведения, форму одежды, регулировать взаимоотношения между тренером и танцором, между танцорами, между младшими и старшими танцорами, между зрителями и танцорами, между судьями и участниками турниров все руководствуется правилами ЭТИКЕТА.

Этика поведения:

- В зал можно входить только в специальной обуви (кроссовках).
- Опоздывать считается дурным тоном. При опоздании приступить к тренировке можно только с разрешения тренера.
- В начале и конце занятия обязательно приветствие.
- Все упражнения на тренировке происходят только по команде тренера.
- В танцевальном зале танцоры построены в шахматном порядке, для лучшего обзора тренера.
- Младшие ученики и ученики маленького роста находятся в первых рядах.
- Танцоры всегда должны вести себя с достоинством, демонстрируя манеру настоящего спортсмена.
- Танцоры должны общаться друг с другом, так как бы они хотели, чтобы общались с ними.

Диагностика результатов общеобразовательного процесса.

Диагностика учащихся включает в себя:

1. Мониторинг результатов обучения учащихся по программе (проводится на входящей, промежуточной диагностике и итоговой диагностике на конец года).

Оцениваются:

- 1) Обученность по отдельным отраслям знания:

- Теоретическая подготовка (что должен знать учащийся);
- Практическая часть (что должен уметь учащийся);

- 2) Сформированность общеучебных умений и навыков:

- Учебно-интеллектуальные умения;
- Учебно-коммуникативные умения;
- Учебно-организационные умения;

2. Мониторинг личностного развития учащегося в процессе освоения программы (определение уровня воспитанности учащихся проводится на начало и конец учебного года).

Оцениваются:

- 1) Организационно-волевые качества;
- 2) Ориентационные свойства личности;
- 3) Поведенческая характеристика;

3. Психолого-педагогическая диагностика учащихся в процессе освоения ими программы (проводится на начало и конец учебного года).

Психолого-педагогическая диагностика позволяет определить:

- 1) Уровень развития креативной сферы личности учащегося;
- 2) Уровень развития эмоционально-волевой сферы личности учащегося;
- 3) Уровень ценностно-мотивационной сферы личности учащегося;

Данная диагностика позволяет проследить развитие личностных качеств как каждого учащегося, так и всего коллектива в целом.

4. Мониторинг достижений учащихся (проводится в середине года и на конец учебного года).

Отслеживается участие учащегося в рейтинговых мероприятиях, конкурсах, турнирах и т.д. различного уровня. Результативность дифференцируется на:

- 1) Участник;
- 2) Победитель (2,3 место);
- 3) Призер (1 место);

Уровни:

- 1) Муниципальный;
- 2) Федеральный;
- 3) Всероссийский;
- 4) Международный;

Материально-техническое оснащение:

Специально оборудованный танцевальный класс:

- на стенах зеркала и пол со специальным покрытием
- комната для переодевания;
- аудио аппаратура (музыкальный центр);
- окна для регулярного проветривания.

**Список используемой литературы интернет сайты
и видео материалы для педагога:**

1. Ваганова А.Я. «Основы классического танца» М. 1994
2. Васильева Т. "Балетная осанка" М. 1986,
3. Богаткова Л. "Танцы разных народов" М. 1999
4. Хавилер "Тело танцора" ИД "Владос" Л. 2003
5. Никитин В.Ю. «Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника». ИД «Один из лучших», Москва 2004г.
6. Захаров Р.В., «Сочинение танца». М. 1989г.
7. Видеокурсы западных школ по современному танцу, материалы семинаров и мастер-классов ведущих педагогов России, Европы и Америки. 7.
<http://www.ortodance.ru/>

**Список используемой литературы интернет сайты
и видео материалы для учащегося:**

1. Королева М. «Слушай музыку, делай кач, будь собой! Как танцевать хип-хоп».
2. Элис Броунинг Миллер, Кэрол Блэкмэн "Упражнения на растяжку" Изд. "Гранд" М. 2003
3. Письменская А. « Хип-хоп и R'n'B — танец».
4. Студия «Диваданс» . С,-Петербург 2005г.
5. Видео с соревнований и конкурсов, где участвую учащиеся танцевальной студии.
6. <http://danceproject.info/>