

Департамент образования Администрации г. Омска
БОУ ДОД г. Омска ЦДТ «Созвездие»



Утверждаю:
Директор БОУ ДОД г. Омска
ЦДТ «Созвездие»

Д.Н. Жидков

Программа обучающего курса «Street dance» /основы современного танца/

Продолжительность обучения - 1 год, возраст –10 -16 лет.

Составила: Ступницкая Ольга Александровна,
педагог дополнительного образования БОУ ДОД
г. Омска ЦДТ «Созвездие»

Консультант по составлению:
Пимкина С.Н., старший методист БОУ ДОД г.
Омска ЦДТ «Созвездие».

Принята на методическом совете
БОУ ДОД г. Омска ЦДТ «Созвездие»

Содержание

1	Пояснительная записка	3-7
	Актуальность	3
	Тип программы	3
	Связь с основным образованием	3
	Цель программы	3
	Педагогические задачи	3
	Разделы программы	4
	Организация обучения	4
	Правила приема	4
	Прогнозируемый результат	4
	Содержание обучения	4
	Критерии оценки эффективности результатов обучения	5
	Минимально необходимое материально-техническое обеспечение программы	5
	Методические рекомендации	5
2	Учебно-тематический план. Содержание тем	7
3	Литература. Перечень приложений	9
5	Приложения	10

Пояснительная записка.

Актуальность. Серьезной проблемой нашего времени стал высокий уровень детских заболеваний. Медики связывают такую ситуацию, в частности, с недостатком активного движения. Результатом малоподвижной жизни детей является гиподинамия, гипокинезия.

Настоящего физического здоровья и душевного равновесия достигает лишь тот, кто с детства научился жить в гармонии с собой, окружающими, природой. Еще Аристотель говорил: «Жизнь требует движения», а особенно в наши дни – новый век, современные ритмы и направления.

Занятия танцами дают умственную и физическую нагрузку подросткам, совершенствуют координацию движений, развивают чувство ритма, умение слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. В процессе тренировок улучшается осанка, повышается выносливость, что способствует целостному оздоровлению организма. Благодаря танцевальной деятельности обучающимся предоставляется возможность проявить инициативу, находчивость, решительность и творческое воображение. Программа способствует позитивной социализации обучающихся, ориентирует их на здоровый образ жизни и позитивные ценности.

Тип программы:

- Программа обучающего курса
- комплексная (включает 3 раздела),
- по уровню освоения: базовая;
- по уровню подготовленности обучающегося: уровня освоения деятельности,
- по тематической направленности: одной тематической направленности,
- по возрастному предназначению: для обучающихся среднего и старшего школьного возраста
- по половому предназначению: смешанная;
- по срокам: краткосрочная;
- художественной направленности (направлена на развитие творческого потенциала обучающегося, образного мышления, творческого воображения, развития эмоциональной сферы ребенка, формирование художественного вкуса, изучение основ хореографического искусства),
- по степени авторства: модифицированная.

Связь с основным образованием. Программа способствует усилению межпредметных связей: повышает интерес к физической культуре, музыке, способствует улучшению памяти и концентрации внимания, что сказывается на уровне усвояемости общеобразовательных предметов.

Цель программы: обучение основам современных танцев, формирование физической, эстетической культуры личности.

Педагогические задачи:

обучающие

- обучение элементарным танцевальным навыкам, умению свободно двигаться под музыку;
- знакомство с различными стилями современного танцевального искусства;

развивающие

- развивать танцевальные способности обучающихся (гибкость, шаг, устойчивость и координацию), артистичность и эмоциональную выразительность.

воспитательные

- формировать культуру эмпатического общения;
- воспитание эстетического вкуса;
- воспитание культуры поведения в общественных местах.

В основе программы принципы:

- от простого к сложному,
- систематичность и последовательность,
- доступность содержания в соответствии с возрастными особенностями,
- эмоциональная насыщенность деятельности,
- здоровьесбережения.

Разделы программы:

1. «Общее физическое развитие» (20 часа)
2. «Современная танцевальная культура» (96 часов).
3. «Сценическое искусство» (24 часов)

Организация обучения

Программа рассчитана на 1 год обучения обучающихся в возрасте 10 -16 лет.
1 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа), 5 -10 человек в группе.

Всего часов – 144 часа

Форма организации обучения: групповая, звеньевая

Правила приема: принимаются все желающие. При приеме заключается договор об оказании платных образовательных услуг.

Содержание обучения.

Диагностика: *Входящая* – первичное собеседование (общие сведения о ребенке, его интересах) (прил. № 1 «Анкета первичного собеседования»); отслеживание уровня физической подготовки и танцевальных умений (прил. № 3). *Текущая: наблюдение*, отслеживание уровня физической подготовки и танцевальных умений (прил. № 3). *Итоговая:* отслеживание уровня физической подготовки и танцевальных умений (прил. № 3).

Содержание. Изучаются разделы программы: «Общее физическое развитие», «Современная танцевальная культура», «Сценическое искусство».

В рамках раздела «Общее физическое развитие» обучающиеся начнут осваивать упражнения, способствующие укреплению физического здоровья, сохранения правильной осанки.

Раздел «Современная танцевальная культура» предполагает формирование танцевальных навыков, разучивание танцевальных движений, соответствующих стилю, направлению. Обучающиеся примут активное участие в концертных программах различного уровня.

Раздел «Сценическое искусство» познакомит ребят с принципами работы на сцене (контакт со зрительным залом, уверенное исполнение танца, формирование элементарных актерских навыков).

Для обучения применяются современные образовательные технологии:

- *игровые технологии* (инсценировки, джемы, батлы),
- *здоровьесберегающие технологии* (беседы о ЗОЖ),
- *информационно-компьютерные технологии* (анализ выступлений коллектива, других творческих коллективов)
- *проблемное обучение* (творческие задания по решению учебной проблемы).

Методы обучения: словесный (объяснение), наглядный (просмотр видеоматериалов), практический (упражнения).

Формы занятий: практические занятия (репетиция, постановка танца, концертные выступления, посещение концертных выступлений других коллективов).

Мониторинг качества образования. Виды контроля: Текущий (опрос по терминам, выполнение и комментирование танцевальных композиций во время занятия), открытые занятия, показательные выступления для родителей, участие в концертных программах.

По окончании обучения будут знать, уметь:

Правила поведения на занятиях, в ЦДТ, ТБ в зале, в ЦДТ «Созвездие», на улице, во время выездных выступлений.

По разделу «Общее физическое развитие».

будут знать	будут уметь
- комплекс упражнений для развития мышц тела, исправления и сохранения осанки, укрепления общего физического здоровья; - упражнения для развития мышц тела (наклоны, скручивания, повороты), на пресс и силу спины,	- выполнять упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава, гибкости плечевого и поясного суставов, укрепления мышц брюшного пресса, улучшения гибкости позвоночника, улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра, развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы, исправления и сохранения осанки.

упражнения на развитие силы ног, гибкости, равновесия.	
--	--

По разделу «Современная танцевальная культура».

будут знать	будут уметь
<ul style="list-style-type: none"> - термины и понятия: современный стиль танцев, джем, качать, сцена, релаксация. - танцевальные комбинации и перестроения; - основные направления и стили танцев; - технику и манеру исполнения современных танцев; - основы актерского мастерства; - танцы в соответствии с репертуаром (прил. №1). 	<ul style="list-style-type: none"> - соотносить термины и танцевальные стили: джем, качать, степ, слайд, контемпорари, хаус, локинг. - правильно, технично и уверенно исполнять изученные движения и танцевальные композиции; - анализировать и контролировать возможные ошибки при исполнении; - двигаться в соответствии с музыкой; - ориентироваться в зале и на сцене; - эмоционально наполнять и выражать движения и позы, придать манеру заданной композиции, - реализовывать творческое самовыражение и полученные знания на практике; - исполнять танцы в соответствии с репертуаром, стилем.

По разделу «Актерское мастерство».

будут знать	будут уметь
<ul style="list-style-type: none"> - комплексы упражнений для тренировки артикуляционного аппарата, дыхания; - упражнения, настраивающие на коллективную работу: «Тормоз», «Заполнение пространства», «Ты», «Ритмы», «Хлопки» и т.д. - упражнение «Марионетка», «Напряжение-расслабление» и т.д. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения для тренировки артикуляционного аппарата с педагогом и самостоятельно; - включаться одновременно в коллективную работу; - выполнять упражнения, требующие напряжения и расслабления разных групп мышц.

По окончании обучения выпускники получают свидетельство о дополнительном образовании оригинального образца.

Критерии оценки эффективности результатов обучения.

Сформированы основные компетенции (прогнозируемый результат).

Уровень освоения учащимися тем программы не менее 80 % (хороший уровень).

Получение свидетельств о дополнительном образовании не менее 80% обучающихся.

Хорошие отзывы родителей обучающихся.

Хорошие отзывы зрителей концертных программ.

Минимально необходимое материально-техническое обеспечение программы.

Учебный класс для занятий, оборудованный зеркалами.

Технические средства (аудио, видео аппаратура, CD/DVD/FLASH носители).

Материальная база коллектива создается за счет добровольной родительской и спонсорской помощи (приобретение технических средств, необходимых для проведения занятий, тканей и пошив концертных костюмов и репетиционной формы, подготовка танцоров к выступлению).

Методические рекомендации.

Хореографическое образование и воспитание выполняет одновременно познавательную, воспитательную и развивающую функции и осуществляется по направлениям: развитие навыков художественно-исполнительной деятельности; накопление знаний об искусстве, воспитание основ зрительской культуры. Все три направления в их конкретном обращении к обучающимся переплетаются, дополняются друг в друге, взаимно отражаются.

Горячее желание подростков научиться танцевать, их устремленность к достижению намеченных целей создают на занятиях атмосферу делового и серьезного настроения. Танцевальный репертуар для обучающихся в программе достаточно разнообразен. Нужно научить их правильно, красиво, выразительно исполнять танцы, по своему содержанию и по форме отвечающие возможностям, запросам и интересам обучающихся данного возраста.

Уровень качества ЗУН обучающиеся демонстрируют в ходе текущего и итогового (по окончании обучения по программе) контроля в формах наиболее приемлемых для школьников среднего звена.

Для наиболее успешной реализации программы педагогу необходимо создать соответствующую развивающую среду. Важна так же спокойная, доброжелательная атмосфера, в которой могут наилучшим образом проявляться способности обучающихся.

Учебно-тематический план

№	Тема	теор	прак	всего
1	Введение в программу	1	1	2
	Раздел «Общее физическое развитие» (20 часов)			
2	Физическая подготовка	2	18	20
	Раздел «Современная танцевальная культура» (96 часов)			
3	Хип – хоп танец	2	16	18
4	Хаус танец	2	12	14
5	Локинг танец	2	14	16
7	Денсхолл	2	14	16
8	Джаз фанк, вакинг	2	14	16
9	Контемпорари, экспериментальная хореография	2	14	16
	Раздел «Сценическое искусство» (24 часов)			
10	Актерское мастерство	2	10	12
11	Подготовка номеров для выступлений		12	12
13	Итоговое занятие		2	2
	Итого часов	17	127	144

Содержание тем

Тема № 1. Введение в программу (2 часа).

Цели и задачи года обучения. Правила ТБ, поведения при ЧС, ПДД, санитарно-гигиенические требования.
Практическая работа: первичное собеседование (общие сведения о ребенке, его интересах) (прил. № 1); отслеживание уровня физической подготовки и танцевальных умений (прил. № 3).

Тема № 2. Физическая подготовка (20 часов).

Практическая работа: упражнения для развития мышц тела, упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности локтевого сустава; упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов; упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; упражнения для улучшения гибкости позвоночника; упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра; упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы. Упражнения для исправления и сохранения осанки.

Тема № 3. Хип – хоп танец (18 часов).

Танцы в стиле хип-хоп это не народные и не классические, не современные и не техно-танцы – это отдельное полноценное направление современного хореографического искусства. Хип-хоп– это общее название-термин, который объединяет множество танцевальных направлений и стилей. В действительности, когда мы говорим о танце хип-хоп – мы имеем в виду все, что танцуется под хип-хоп музыку.

Практическая работа: Основные элементы Хип-хоп танца, различные виды грува, кача. Упражнения для развития скорости движений, прыжковости движений. Упражнения для развития слуха, танцевального ритма в музыкальных композициях.

Тема № 4. Хаус танец (14 часов).

Музыка «хаус» очень быстрая, ритмичная, энергичная, и таким же является рождённый ею стиль танца – House. Этот стиль сложен из танцевальных движений брейк-дэнса, хип-хопа, джаза, диско, латины.

Практическая работа: Изучение базовых элементов стиля. Упражнения для развития джеккинга (кача), раскачивания тела в ритме музыки; упражнение лофтинг (акробатическая волна), для развития пластичности и гибкости движений; упражнение футворк (шаги, толчки, вращения) для развития чувства ритма, понимания стиля.

Тема № 5. Локинг танец (16 танец).

Locking – один из самых позитивных фанковых стилей танца, характеризующийся шуточной и даже комичной манерой исполнений. Название «локинг» танец получил потому, что включает позиции, называемые «замками» (locks). Это быстрые «запирающие» (locking) и «указывающие» (pointing) движения, наряду с хлопками руками (slaps, claps, giving five) и шпагатами (splits).

Практическая работа: Изучение базовых элементов стиля. Упражнения для развития скорости движений; упражнения для подвижности кистевого сустава. Упражнения на выносливость; упражнения на улучшение гибкости и пластичности рук.

Тема № 6. Денсхолл (16 часов).

Dancehall - это уличный ямайский танец, включающий в себя различные социальные танцы при обязательном наличии так называемого «отношения» (attitude) – так в дэнсхолле называют то чувство, которое движет танцором.

Практическая работа: Упражнения для развития тазобедренного сустава, пластичности движений. Работа над способом передачи образа, стиля танца. Разучивание рутин, степов и танцевальных комбинаций. Правильное, техничное и уверенное исполнение изученных движений.

Тема № 7. Джаз фанк, вакинг (16 часов).

Одним из самых зажигательных и эмоционально ярких клубных танцев является Jazz-funk. Этот танец сочетает в себе элементы хип-хопа и джазовой техники, вакинга и многих других направлений.

Практическая работа: Работа над эмоциональной наполняемостью и выраженностью движений и поз; упражнения для передачи манеры заданной композиции. Упражнения для развития экспрессии в танце, движениях.

Тема № 8. Контемпорари, экспериментальная хореография (16 часов).

Характер и эмоциональность танцевальных движений разных стилей и направлений, танцевальные связки с переходом из рисунка в рисунок. Совершенствование техники выполнения движений, связок, комбинаций.

Практическая работа: Отработка движений танца, связок, танцевальных перестроений, способы передачи образа. Участие в показательных выступлениях, анализ выступлений, просмотр видеоматериалов. Упражнения на творческое самовыражение.

Тема № 9. Актерское мастерство (12 часов)

Основы актерского мастерства. Раскрытие индивидуальных способностей через импровизацию. Психологическая саморегуляция.

Практическая работа: упражнения на перевоплощение в образы и характеры. Упражнения на заполнение пространства сцены. Упражнения на напряжение и расслабление разных групп мышц. Практика работы на сцене со зрителем, импровизация в концертных условиях

Тема № 10. Подготовка номеров для выступлений (12 часов)

Практическая работа: Репетиция, повтор изученных танцевальных композиций соответственно танцевальному стилю. Анализ ошибок.

Тема №11. Итоговое занятие (2 часа)

Практическая работа: Отчетный концерт для родителей.

Литература

1. Ботгомер Пол. Учимся танцевать. – М.: Эксмо-пресс, 2008.
2. Волков И.П. Учим творчеству. – М.: Педагогика, 2002.
3. Ворожищева Н.Н. Диагностика учения, воспитания и развития школьников: Методическое пособие. - Омск, 2000.
4. Ворожищева Н.Н. Методические приемы активизации образовательного процесса: Методическое пособие. - Омск: ОмГПУ, 2001.
5. Ланская А. Книга психологических тестов. – М.: Мир книги, 2011.
6. Лебедева Н.Н. Нравственные качества личности: Учебно – методические рекомендации. – Омск: изд-во Лео, 2004
7. Лифиц И.В. Ритмика. – М.: Академия, 2008.
8. Льюис Д. Тренинг эффективного общения. - М.,2002.
9. Полтыков С.С. Основы современного танца. - Ростов – на – Дону.: Феникс, 2012.
10. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. Пособие в 2 кн. Кн.1 Система работы психолога с детьми разного возраста. – М.: изд – во ВЛАДОС – Пресс, 2002.
11. Сластин В.А. Психология и педагогика. - М.: 2001, гл. 16,17,22,23.
12. Федерация Танцевального спорта России «Сборник нормативных документов». - Москва, 2012.
13. Хромова С.А. Игровые уроки общения для детей - М.: ООО «ИД РИПОЛ классик», ООО Издательство «ДОМ. «21 век», 2007.
14. Шмелев А.Г. Психодиагностика личностных черт. - СПб.,2002

Интернет-ресурсы.

1. <http://www.horeograf.com/>
2. <http://www.worldofdance.com/>
3. <http://5678.ru/>
4. <http://ballroom.ru/>.
5. <http://dancehelp.ru/>
6. <http://www.ftsr.ru/>
7. <http://www.balletacademy.ru/>
8. <http://cyberleninka.ru/article/n/sovremennaya-horeografiya-kak-sredstvo-samorazvitiya-lichnosti>

Литература для обучающихся.

1. Беликова А.Н. Детские балльные танцы. – М.: Педагогика, 2012.
2. Ботгомер Пол. Учимся танцевать. – М.: Эксмо-пресс, 2008. .
3. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам.- Ростов-на-Дону.: Феникс, 2012.
4. Ланская А. Книга психологических тестов. – Москва: «Мир книги», 2011.
5. Сборник нормативных документов. – М.: Федерация Танцевального спорта России, 2012.

Перечень приложений

1. Анкета первичного собеседования
2. Заявление от родителей
3. Диагностика специальных умений
4. Тест к итоговому зачету.

Анкета первичного собеседования

1. Ф.И.О. _____ Домашний адрес, телефон _____
2. Школа, класс _____
3. Ф.И.О. родителей, место работы, должность, рабочий тел. _____
4. Занимались ли ранее каким-либо спортом, танцами? (где и сколько времени) _____
5. Какая музыка тебе больше всего нравится? а) медленная, лиричная б) быстрая, зажигательная в) характерная, сюжетная г) грозная, драматичная д) свой вариант _____
6. Есть желание выступать: а) в ансамбле б) сольно в) в группе 2-3 человек г) это не имеет значения _____
7. Есть ли опыт, идеи постановки танцев? (если «да», то какой, какие) _____
8. Твои ожидания от занятий в коллективе:
 - а) стать грациозной и красивой
 - б) приобрести новых друзей
 - в) хочу научиться танцевать и выступать на сцене
 - г) принимать участие в конкурсах, фестивалях, баттлах, джемах
 - д) подготовиться к будущей профессии
9. Какие проблемы со здоровьем, вредные привычки у тебя есть? Это важно знать, чтобы организовать занятия в творческом объединении с учетом особенностей каждого.
Аллергия на _____

Имею вредные _____

привычки _____

Хронические _____

заболевания _____

- Частые простудные заболевания (более 2-х раз в год)
- Проблемы со зрением
- Утомляемость, сонливость
- Боюсь выступать перед другими, волнуюсь, переживаю
- Травмы (были переломы, сильные ушибы)
- Травмы головы (ушибы, сотрясение)
- Перенес операции
- Я редко болею, закален, здоров (а)

Приложение № 2

Руководителю танцевально коллектива «JAM»
Захаровой О.А.

заявление

« » _____ 2014

Прошу принять моего ребенка (Ф.И.) _____

в подготовительную группу танцевально коллектива «JAM» на программу «Streetdance» (уличные танцы).

Приложение №3

Диагностика специальных (танцевальных) способностей

№	Фамилия, имя	гибкость	растяжка	осанка	равновесие	Чувство ритма	Мышечный тонус	эмоциональность	Всего баллов

Критерии оценки: от 1 до 10
53 балла

Низкий уровень 1-24 балла

Допустимый уровень 25-

Оптимальный уровень 54-63 балла

Высокий уровень 64-80 баллов

Тесты к зачету.

1. Перечислите все уличные направления танцев:

2. Какое направление танцев модернизировалось от классического танца?
 - А) джаз фанк
 - Б) контемпорари
 - В) Денсхолл
 - Г) Хаус

4. Самое позитивное направление уличных танцев, основной элемент которого «замок»:
 - А) Хип-хоп
 - Б) Футворк
 - В) Брейк данс
 - Г) Локинг

5. Основной элемент стиля Хип-хоп:
 - А) вращение тазом
 - Б) ристролл
 - В) грув
 - Г) кик

6. Как исполняется базовый элемент стиля Хаус, кик:
 - А) вращение тела в положении полуприседа;
 - Б) выброс рук в разные стороны с характерным движением кисти;
 - В) резкий выброс ноги через коленный сустав в различных направлениях;
 - Г) колыхания телом под такт музыки

7. Из какой страны пришел стиль Денсхолл?
 - А) Австралия
 - Б) Ямайка
 - В) Великобритания
 - Г) Греция

8. Основная характеристика исполнения стиля Джаз фанк:
 - А) сосредоточенность
 - Б) плавность движений
 - В) манерность исполнения
 - Г) позитивное настроение

9. Как называется короткий набор танцевальных движений, исполняющихся под определенную музыку?
 - А) танец
 - Б) связка
 - В) пару счетов
 - Г) композиция

10. Что такое импровизация? Охарактеризуйте понятие своими словами.