Управление по образованию Минского райисполкома

Государственное учреждение дополнительного образования

«Центр творчества детей и молодежи Минского района»

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮДиректор ГУДО «Центр творчества детей и молодежи Минского района»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.А.Тимохина14.09.2020 |

ПРОГРАММА

ОБЪЕДИНЕНИЯ ПО ИНТЕРЕСАМ

«Dance mix kids»

(базовый уровень изучения образовательной области «Хореография»)

Составитель: Пригожинская Юлия Владимировна – заведующий отделом художественного творчества

Возраст учащихся: 7-14 лет

Срок реализации программы: 2 года

**По программе работают:**

Годунин Роман Олегович

Кругликова Анастасия Александровна

Мохаммад Мариам Заман

|  |
| --- |
| РекомендованоМетодическим объединением14.09.2020Протокол № 1 |

 Сеница 2020

Пояснительная записка

В современном мире существует большое количество танцевальных направлений. Из-за разнообразия стилей современного танца, начинающему танцору довольно сложно сделать выбор, особенно в детском возрасте. В детстве очень важно привить ребенку любовь к движению, к танцу, поскольку раннее приобщение детей к искусству создаёт необходимые условия для гармоничного развития личности.

Dance mix kids – танцевальное направление, которое совмещает в себе элементы разных танцевальных стилей. Занятия dance mix способствуют улучшению координации движений, гибкости и чувства ритма, уверенности во время танца и импровизации. Благодаря разнообразию движений в танце, дети учатся максимально свободно владеть своим телом, поскольку каждый стиль подразумевает особенную, свойственную только ему, манеру исполнения.

Образовательная программа объединения «Dance mix kids» знакомит учащихся с современными танцевальными направлениями, которые распространены среди молодёжи. Этот стиль не привязан к какому-то виду музыки, поэтому ребёнку предоставляется возможность импровизировать, параллельно знакомясь с историей появления и развития того или иного стиля. Дети учатся отбирать ценное из потока информации, применяя знания на практике. Все это делает направление непохожим на остальные стили и предоставляет большие возможности для самосовершенствования.

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ** – приобщение воспитанников к миру современного танцевального искусства, развивающегося в ритме нового времени.

**ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:**

*Образовательные:*

- обучить базовым хореографическим навыкам в разных танцевальных направлениях;

- обучить умению выражать эмоционально-зримые образы музыки посредством импровизаций, пластических этюдов в смене разных танцевальных направлений.

*Развивающие:*

- развивать хореографические способности;

- развивать музыкальные качества (чувства гармонии, чувства ритма, музыкальный вкус);

- развивать умение на основе базовых движений различных направлений танцев придумывать свои вариации под современную музыку.

*Воспитательные:*

- воспитывать художественный вкус, сценическую культуру, умение работать в коллективе

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Возрастная категория обучающихся – 7-10 лет

Общее количество часов в год - 144 часа.

Периодичность проведения занятий – 2 раза в неделю.

Продолжительность одного занятия – 2 часа ( 1 час = 45 минутам).

Нормы наполнения группы – 15 человек.

Форма организации учебно-воспитательного процесса: групповая.

***Технические средства***

Музыкальный центр, наличие аудиоаппаратуры с флеш-носителем, USB флешка, ноутбук, проектор.

***Санитарно-гигиенические требования***

Занятия проводятся в хорошо освещённом помещении, соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности и санитарным нормам.

***Кадровое обеспечение***

Педагог работающий по данной программе имеет высшее образование по специализации «Хореографическое искусство» и обладает знаниями в области детской психологии и педагогики.

 **Учебно-тематический план**

***1-й год обучения***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела, темы | Количество часов |
| Всего | Теория | Практика |
|  | Вводное занятие | 2 | 2 |  |
| 1 | История танцевальных направлений | 2 | 2 |  |
| 2 | Азбука музыкального движения | 4 | 2 | 2 |
| 3 | Азбука танцевального движения | 30 | 2 | 28 |
| 4 | Партерная гимнастика | 12 | 2 | 10 |
| 5 | Элементы танцевального стиля «Зумба» | 26 | 2 | 24 |
| 6 | Элементы танцевального стиля «Хип-хоп» | 26 | 2 | 24 |
| 7 | Репетиционно-постановочная работа | 30 |  | 30 |
| 8 | Концертная деятельность | 10 |  | 10 |
|  | Итоговое занятие | 2 |  | 2 |
|  | Итого | 144 | 14 | 130 |

**Содержание образовательной области**

**Вводное занятие.**

Знакомство учащихся с учебным кабинетом и его оборудованием. Правила поведения на занятиях и в учреждении. Игровой тренинг «Давайте познакомимся». Знакомство с программой объединения. Выявление хореографических и музыкальных данных.

**Тема 1. История танцевальных направлений**

 Знакомство с популярными танцевальными группами, новыми направлениями в хореографическом искусстве.

**Тема 2. Азбука музыкального движения**

Знакомство с элементами музыкальной грамоты: темп, ритм, жанр, характер. Умение создавать музыкально-двигательные образы. Умение двигаться с началом музыки. Понятие: такт, сильная и слабая доли, пауза.

*Практическая часть.* Общеразвивающие упражнения. Движения в различных танцевальных темпах. Основные музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4, выделение сильной доли, движение в заданных размерах.

**Тема 3. Азбука танцевального движения**

Формирование осанки, гибкости, координации и культуры движений. Подготовка к выполнению более сложных танцевальных движений.

*Практическая часть.*

Постановка корпуса.

Позиции ног: I, II, III, VI.

Позиции рук: подготовительная, I, II, III.

Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы.

Поклон – приветствие.

***Упражнения для разминки.***

*Упражнения для головы.* Повороты головы направо - налево, вверх-вниз. Наклоны головы направо - налево, вверх-вниз.

*Упражнение для плеч*. Оба плеча поднять вверх и опустить, изображая «удивление». Поочередное поднятие плеч и одновременно круговые движения плечами.

*Упражнения для корпуса.* Наклоны корпуса вперед и в стороны с поворотом головы вправо и влево. Исполняться поклоны могут как по VI позиции, так и по II позиции.

*Упражнения для рук*. Подъем рук через стороны вверх и опускание вниз с вращением кистей в одну и другую сторону (кулачком), движение рук «махи-крылья». Круговое движение назад плечом-рукой. Круговые движения кистей с раскрытыми пальцами и «кивание» - сгибание и разгибание кистей.

*Упражнения для ног.* Легкое приседание. Музыкальный размер 2/4. темп умеренный. Приседание на два такта, потом на один такт и два приседания, на один такт. Плавный перекат с полупальцев на пятки. Поднимание ноги, согнутой в колене, вперед и опускание (без фиксации и с задержкой, стопа вытянута).

*Танцевальный бег и прыжки.* Танцевальный шаг с носка, ход с вытянутыми коленями, поднимая колени на полупальцах. Чередование шагов на полупальцах и пяточках. Шаги с высоким подниманием колена. Сочетание подъема на полупальцах с последующим приседанием по VI позиции и перенос веса тела с одной ноги на другую. Легкий бег на полупальцах, с отбрасыванием согнутых ног назад, вперед. Прыжки по VI позиции на месте и в повороте по точкам зала. Прыжки с поджатыми ногами.

*Упражнения на ориентировку в пространстве.*

 Простейшие построения: линия, колонна, диагональ, круг. Соблюдение интервала. Танцевальные рисунки: «цепочка», «змейка», «корзиночка», «звездочка». Построения и перестроения. Построение в колонну по одному и по два, перестроение из колонны по одному в пары и обратно, на месте. Построение в шеренгу, в круг, сужение и расширение круга, свободное размещение в зале.

**Тема 4. Партерная гимнастика**

Партерная гимнастика – формирование правильной осанки, гибкости, эластичности мышц и связок, выворотности ног, танцевального шага. Система физических упражнений, которые проводятся на «земле».

*Практическая часть.* Партерный экзерсис.

*Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок*

В положении лежа на спине и сидя:

- вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;

- развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;

- вращательные движения стопами внутрь и наружу;

- приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;

- упражнение «складка» - наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног.

*Упражнения для развития выворотности ног ,подвижности и гибкости коленного сустава*

В положении лежа на спине:

- напряжение и расслабление ягодичных мышц;

- поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу;

- круговые движения голенью ног вправо, влево.

В положении сидя по-турецки:

- подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук;

- выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног.

  *Упражнение для развития танцевального шага*

В положении лежа на животе:

- упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.

В положении лежа на спине:

- подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки;

В положении сидя:

- наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам;

- виды «шпагатов» - продольный, поперечный.

 *Упражнения на развитие гибкости позвоночника*

В положении лежа на спине:

- касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону;

- упражнение «березка» - выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.

В положении лежа на животе:

- упражнение «лодочка» - одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием;

- упражнение «качели» - захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием;

- упражнение «кольцо» - прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног;

- упражнение «мостик» - стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад.

**Тема 5. Элементы танцевального стиля «Зумба»**

 Новое направление, сочетающее элементы латиноамериканских танцев и классической аэробики. Оригинальное название с колумбийского диалекта переводится как «быстро двигаться». Движения, обеспечивающие аэробную нагрузку на организм, укрепление сердечно-сосудистой системы, развитие пластики и грациозности. Смешение разных стилей (сальса, самба, мамбо, меренге). Хореография в стиле «Зумба» - простая и состоит из всего нескольких танцевальных движений, которые объединяются в связки и повторяются в течение всей комбинации.

 *Практическая часть.* Кардиотренировка. Тренировки для управления собственным телом, развитие координации. Разучивание базовых шагов, танцевальных движений. Отработка чувства ритма, координации движений и эмоциональности.

*Разучивание базовых движений.*

Широкие и мелкие шаги с разворотом туловища.

Шаги с разворотом и выпадом ноги.

Шаги с хлопками в ладоши.

Наклоны вправо и влево, сопровождающиеся шагами и махами рук

Прыжки вперёд- назад и с фиксацией и круговыми движениями рук

Прыжки вперёд- назад и в бок

Шаги вперёд-назад

Шаг с выпадами и движениями рук

Приставные шаги с хлопками

Развороты вправо-влево с широко раскинутыми руками и хлопками.

Базовые шаги с движениями рук и корпуса «Волна»

Базовые шаги и фигуры сальса, касино

Цепочки танцевальных движений и постановка танца

**Тема 6. Элементы танцевального стиля «Хип-хоп»**

Происхождение термина «Хип-хоп». История зарождения и становления «Хип-хопа». Основные принципы танца. Основные понятия и термины (Хип-хоп культура, Groove (кач), подача в танце). Особенности проведения баттлов (соревнований).

 *Практическая часть.* Базовые движения «Хип-хопа»:

1. «Кач» (groove) – движение корпуса в ритм играющей музыки. Движения делятся на три группы:

- bounce – на каждый счёт необходимо плавно сгибать колени и перемещать корпус вниз;

- обратный «кач» - вверх. В такт музыке выпрямлять колени, делая движения корпуса вверх;

- быстрая пульсация – движения корпусом выполняются быстрее, на каждую половину счёта.

2. Степ – базовое движение. Шаги для изменения направления движения в танце и разворотов. Выполняются совместно с качем и слегка согнутыми коленями.

3. «Слайд» (slide): slide в сторону простой, с прыжком на две ноги, на полупальцах, с пятки; slide в сторону с добавлением движений рук; slide вперед, назад: простой, с прыжком, с пятки;

4. Кick назад, в сторону (простой, с соскоком, с переходом на пятку);

5. С-walk в хип-хоп танце.

 Особенности работы рук, различные мелкие движения кистями. Основные движения олд-скул (old school) хип-хоп танца – «кик» (kick): kick назад, в сторону: простой, с соскоком, с переходом на пятку; kick назад с прыжком по II позиции; kick назад с присядкой по VI позиции.

"Квадрат" - представляем, что на полу нарисован квадрат. Наступать только на его вершины. Делаем это самыми разными способами.

На основе базового шага делаем максимальное количество разных вариантов танца - меняем скорость, направление, ритм, высоту движений, добавляем повороты.

**Тема 7. Репетиционно-постановочная работа**

Постановочная работа определяет творческое и исполнительское мастерство танцевального коллектива. Выбор постановки танцевального номера. Характеристика танца: направление танца, сюжет танца.

 *Практическая часть.* Работа над образом, разучивание движений танца по частям.

**Тема 8. Концертная деятельность**

 Участие в районных мероприятиях.

**Итоговое занятие.**  Открытый урок. Подведение итогов за год. Планы на следующий год.

**Учебно-тематический план**

***2-й год обучения***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела, темы | Количество часов |
| Всего | Теория | Практика |
|  | Вводное занятие | 2 | 2 |  |
| 1 | Азбука музыкального движения | 6 | 2 | 4 |
| 2 | Хип-хоп | 36 | 2 | 34 |
| 3 |  Элементы танцевального стиля«Хаус» | 20 | 2 | 18 |
| 4 | Элементы танцевального стиля«Локинг» | 20 | 2 | 18 |
| 5 | Танцевальная импровизация | 18 | 2 | 16 |
| 6 | Репетиционно-постановочная работа | 30 |  | 30 |
| 7 | Концертная деятельность | 10 |  | 10 |
| 8 | Итоговое занятие | 2 |  | 2 |
|  | Итого | 144 | 12 | 132 |

**Содержание образовательной области**

**Вводное занятие.**

Презентация объединения. Ознакомление с программой и задачами второго года обучения. Знакомство с правилами внутреннего распорядка. Инструктаж по технике безопасности.

**Тема 1. Азбука музыкального движения**

 *Практическая часть.* Создание музыкально-танцевальных образов. Начало и окончание движения вместе с музыкой, различение музыкальных частей. Движение в различных темпах. Определение характера музыки словами и передача изменения характера в движении по точкам зала 1-8.

**Тема 2. «Хип-хоп»**

Освоение элементов других стилей, совместимых с «Хип-хоп». Понятия «джем» и «баттл». Разные подходы к определению «флоу». Музыкальные такты. Структура хип-хоп треков. Чувство музыки.

 *Практическая часть.*

Новые виды groove – плавный, свинг (волна всем телом). Соединение разных видов groove.

*Изучение основных движений Hip-hop Old school:*

- reebok - выбрасывание вперёд сжатых в кулак кистей с одновременным движением корпуса в сторону кисти.

- smurf – колени делают кач с акцентом вниз, корпус и голова – с акцентом вперёд. Руки по очереди выдвигаются вперёд, как в плавании.

- cabbage patch – руки двигаются в плоскости параллельно полу. Начиная от груди, описывают окружность. Во время исполнения плечи поднимаются. В ногах могут использоваться любые шаги.

- running man – маленький подскок на левой ноге, права нога поднимается коленом вверх. Правая нога опускается в исходное положение. Левая нога вытягивается, скользит назад на полупальцах. Повторить с правой ноги.

*Изучение основных движений Hip-hop New school:*

- sponge bob – правая нога, отрываясь от пола, сгибается в колене пяткой назад. Корпус слегка отклоняется назад. Правая нога резко вытягивается в сторону по диагонали, левая нога делает соскок влево. Корпус слегка наклоняется вперёд. Повторить с правой ноги.

- ATL stomp – маленький соскок вправо. Правая нога приподнимается, сгибаясь в колене, и делает маленький kick (пинок) в воздухе с акцентом вниз. Правая нога остаётся в воздухе, соскок вправо и kick. Третий соскок вправо, во время приземления правая нога ставится на пол.

- jerk – лёгкий разворот вправо, ноги на низких полупальцах, колени направляются друг к другу, образуя Х-образное положение.

Учимся выделять основные звуки в музыке, последовательно прорабатывать их.

Основные упражнения:

- разнообразие в танце – смена трека – меняем свой танец;

- разделяем трек на составные части – основной бит, читка, мелодия;

- цвет трека, медитативное задание;

- ритмический рисунок.

**Тема 3. Элементы танцевального стиля «Хаус»**

История возникновения стиля. Самые известные представители стиля. Просмотр танцевальных связок, нахождение отличий между танцевальными стилями. Понятие импровизация и грува.

*Практическая часть.* Изучение скоростей в стиле. Смена движения со сменой ритма и темпа. Базовые элементы хауса: jacking, footwork и lofting.

- jacking – расслабленное раскачивание грудной клетки (всё время с ускорением под основной бит), который начинается с таза и заставляет тело качать в ритм музыки, позволяя танцору двигаться всем телом и контролировать центр тяжести;

- footwork – вариации сочетаний движений ног, напоминающих внешне джаз и чечётку, так же присутствуют прыжки и вращения телом;

- lofting – полусиловые элементы на полу, сродни брейку.

**Тема 4. Элементы танцевального стиля «Локинг»**

История возникновения танца. Изучение манеры исполнения и ярких представителей направления.

*Практическая часть.*

Основные движения

- lock - резкая остановка, основное движение танца. Нужно перенести вес на одну из ног, которая будет стоять на полной стопе, вторая чуть впереди на носке и согнута в колене, тело наклонено вперед, грудь вобрана в себя, а руки будто поднимают тяжелый предмет;

- pace - сложив кисти рук на манер бинокля, можно получить представление о правильной кисти в этом движении. Само движение представляет собой удар в сторону, но с расслабленным запястьем, главное, чтобы кисть не разжалась. Делая pace, отбивается ритм.

- point (Uncle Sam’s Point) -указания пальцем в любую сторону, обычно с замиранием в этой позе на несколько секунд. Так же делается без указаний, смотря в различные стороны.

- wrist roll (Twirl) - круговые вращения запястья вверх-вниз с занесением руки за голову. Кисти сложены так же, как и в pace

Прочие движения: Alpha/applejax/Oilwells, Bop-top, Box split, Crazy horse or Whichaway, Funky Broadway, Funky Chicken, Groove Walk or Rock-Steady or The Bump,

**Тема 5. Репетиционно-постановочная работа**

Постановочная работа определяет творческое и исполнительское мастерство танцевального коллектива. Выбор постановки танцевального номера. Характеристика танца: направление танца, сюжет танца.

 *Практическая часть.* Работа над образом, разучивание движений танца по частям.

**Тема 6. Концертная деятельность**

Участие в районных мероприятиях.

**Итоговое занятие.**  Открытый урок. Подведение итогов за год.

**Методические условия реализации программы**

Данная комплексная программа реализует основные приёмы, принципы и методы преподавания во время обучения в системе дополнительного образования детей:

*Метод вербального воздействия* - процесс и способ передачи обучаемому определенных знаний в виде вводной беседы, объяснения, описания той или иной техники или движения.

*Метод наглядного восприятия* способствуетбыстрому, глубокому и прочному освоению программы, повышает интерес к занятиям.

*Метод сознательности и активности* - понимание целей и задач занятий, сознательное и активное использование средств учебного процесса.

*Метод практического обучения –* освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

*Повторность и систематичность.* Предусматривает закрепление и развитие полученных знаний в процессе обучения.

Приёмы:

- комментирование;

- инструктирование;

- корректирование.

**Формы организации учебного занятия**

Занятия по дисциплине «Dance Mix Kids» проводятся два раза в неделю по 2 часа. Занятия разнообразны по форме и содержанию. Формы обучения ориентированы на инновационные технологии в мире танцев:

* коммуникативно-направленная групповая работа (танцевальная, силовая, смешанная);
* игровые, интервальные, круговые тренировки-занятия;
* занятия на гимнастических коврах по растяжке;
* танцевальные баттлы;
* творческие занятия по составлению сольных, дуэтных, групповых композиций, подготовка номеров для выступлений.

**Ожидаемый результат**

 В соответствии с поставленными целями и задачами образовательной программы объединения по интересам «Dance Mix Kids» после освоения образовательной программы ожидаются следующие результаты.

***После 1 года обучения***

**Учащийся должен знать:**

**-** танцевальную терминология;

- базовые движения изучаемых танцевальных направлений;

- выражать эмоционально-зримые образы музыки посредством пластических этюдов, композиций.

|  |  |
| --- | --- |
|   | **Учащийся должен уметь:**- самостоятельно и грамотно выполнять движения современного танца;- различать характер музыки, темп, размер, части, фразу;- выполнять движения согласно характеру музыки;- координировать свои движения;- соединять отдельные движения в хореографической композиции. |
|   |  |

 ***После 2 года обучения***

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|   | **Учащийся должен уметь:****-**выразительно исполнять хореографические композиции;- создавать музыкально-двигательный образ;- самостоятельно и грамотно выполнять изученные элементы современного танца. |
|   | **Учащийся должен знать:****-** владеть приёмами правильного исполнения движений современных танцевальных стилей;- теоретический программный материал;- хореографические комбинации;- правила культуры общения и поведения. |
|   | **Учащийся должен владеть:****-**навыками исполнительского мастерства. |

**Список использованных источников**

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании: с изм. и доп., внесенными Законом Республики Беларусь от 4 янв.2014г. – Минск : Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь, 2014. – 400 с.
2. Постановление Министерства образования Республики Беларусь “Об утверждении концепции непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь” от 14.12.2006г. № 125.
3. Положение об учреждении дополнительного образования детей и молодежи (утверждено постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 25 июля 2011г. № 149).
4. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). – 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: ЛОИРО, 2000).
5. **Горшкова Е.В. «От жеста к танцу. Методики и конспекты занятий по развитию у детей творчества в танце». – М.: Издательство «Гном и Д», 2002. – 120 с.**
6. Ерохина О.В. Школа Танцев для детей/ Серия «Мир вашего ребёнка». – Ростов н/Дону: Феникс, 2003.
7. Луков В.А. Хип-хоп культура //Знание. Понимание. Умение. 2005. №1
8. Толстун В.В. Актуализация танца хип-хоп в хореографическом пространстве европейских стран // Санкт-Петербургский образовательный вестник. 2016. №3 (3)
9. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. СПб.: «Детство-пресс».
10. **Программы общеобразовательных школ (классов) с хореографическим направлением. / Под ред. О.А. Петрашевича. - Мн.: Национальный институт образования, 2005)**

ОГЛАСОВАНО

Начальник управления по образованию

Минского райисполкома

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.К.Лукша

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г.