

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА № 2009»  
(ГБОУ Школа № 2009)

117041, г. Москва, ул. Адмирала Руднева, д.16, корп.1.

тел/ф: 495/717-19-45, [2009@edu.mos.ru](mailto:2009@edu.mos.ru)

Принято на  
педагогическом совете  
Протокол № 1 от  
« 28 » августа 2015 г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ Школы № 2009  
Д.М.Гесслер

«28» августа 2015г

Приказ № 47/6 от 28 августа 2015г.



**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**художественной направленности**  
**по предмету «Современные танцы »**  
*для детей 11-17 лет*

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

Педагог дополнительного образования: Мухина Елизавета Ивановна

г. Москва 2015 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В конце XIX- началеXX века в Америке зарождается современное направление музыки и хореографии - Нip-Нор (Хип-Хоп). Нip-Нор танец - это обобщенное название, объединяющий термин многих танцевальных стилей или направлений. Характерная черта Хип-Хоп культуры - заимствование и эксперименты в области хореографии. Мультитехничность и открытость Хип-Хопа для экспериментов и импровизации вызывает серьезную проблему классификации по стилям, техникам и направлениям. В исполнении некоторых техник соседствуют и естественность, и неестественность человеческой биомеханике. Методом исключения можно сказать ,что танец в стиле Хип-Хоп - это не народный , не классический, не контемпорари, не техно танец – это отдельное широкое направление танцевального искусства . Феномен- где размыты правила и ограничения. Яркой чертой этого танцевального направления является его характер, актерская составляющая.

Это стремление создать новую хореографию, отвечающую потребностям человека XX столетия, получило большую поддержку. основополагающие принципы данного направления: отказ от канонов в противовес танцу классическому, воплощение новых тем и сюжетов оригинальными танцевально-пластическими средствами. Это направление в хореографическом искусстве стало очень привлекательным среди подростков, т.к. принципы освоения современного танца под привычную популярную музыку помогают достигать любому ребенку самовыражения через движения. С каждым годом все больше и больше российских балетмейстеров и педагогов-хореографов обращаются к современному танцу. И даже во всех главных академических театрах страны в последние годы практикуются постановки на базе современной хореографии и пластики.

**Актуальность** данной программы заключается в систематизации принципов работы с воспитанниками студии в данном направлении. Современное танцевальное искусство среди подростков в России по большей части формировалось на улице, и реализовать их потребности и способности на «законном основании» задача педагога. Данный курс позволяет методически настойчиво направлять энергию подростков в русло красивых сценических форм, отвлекая от стихийно рожденной вычурности, некрасивости, безвкусицы. Получив возможность осваивать импровизации, подросток избавляется от физических и психологических зажимов, у него изменяются движенческие привычки, в повседневной жизни появляются новые, более гармоничные движения, он получает удовольствие от выражения эмоций и свободы мысли средствами пластики. Кроме прикладных знаний, в программе учтены воспитательные мероприятия в виде тематических бесед, диспутов, посещения с подростками спектаклей и концертов по данному профилю, развитие индивидуальных творческих способностей, формирование устойчивого интереса к творческой деятельности.

**Художественно-эстетическая направленность** данной программы прослеживается в том, что изучение воспитанниками современного танца, проходит неразрывно с изучением истории современного хореографического искусства, знакомства с постановками современных балетмейстеров и мировой музыкальной

культуры. Средствами этих занятий у детей формируются творческие способности в опоре на эстетическое сознание: эстетических эмоций, чувств, интереса, вкуса, потребностей, представлений о красоте движений, звука, формы, цвета.

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

***Цель:*** формирование у подростков вкуса, стимула к творческому росту, отвыкание от комплексов, физическое развитие тела, присвоение движениям грации, красоты, женственности, с каждым движением повышающие уверенность в себе.

**Задачи курса:**

1. *Обучающие:* обучение элементам разных стилей, знакомство с танцами и командами разных культур.
2. *Развивающие:* раскрытие творческой индивидуальности воспитанников; развитие физической выносливости и силы, силы духа; умения передавать стиль и манеру исполнения различных течений, создавать яркие сценические образы.
3. *Воспитательные:* воспитание умения работать над собой: слушать, слышать, копировать, повторять, исправлять и затем создавать.

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

***Сроки реализации программы.*** Программа рассчитана на 1год. Программа рассчитана для детей 6-11 классов

***Режим работы обучения.***

Занятия проводятся в каждой группе по 1 часу 2 раза в неделю.

При подготовке к занятию изучаемый материал делится на разделы: разогрев, упражнения для развития разных частей тела, комбинации или импровизации, которые могут быть построены в разных стилях. Также занятия включают в себя обязательный блок растяжки, которая необходима после интенсивной работы с различными группами мышц.

***Музыкальное сопровождение занятия.*** Все занятия сопровождаются аудиозаписями. Подбирается разнообразный музыкальный материал, который знакомит подростков с различными стилями и направлениями, формирует музыкальную культуру, слух, а также и манеру исполнения.

***Формы занятий и способы их организации.***

**Формы занятий:**

- традиционное занятие;
- практическое занятие (изучение новых концертных номеров);
- выступление, конкурс, фестиваль;

- зрительская практика (просмотр видеозаписей, посещение концертов);
- открытое, контрольное занятие (согласно данной программе).

### ***Способы организации деятельности воспитанников на занятии:***

- групповая (занятия по сформированным группам);
- в парах (работа с партнерами)
- индивидуально-групповая (свободная импровизация);

### ***Основные методы и технологии.***

Для подростков в возрасте 11-17 лет, особенно если они пришли заниматься современным танцем, немаловажен образ педагога. Ребята отождествляют содержание предмета с человеком, его преподающим. Поэтому педагогу просто необходимо идти в ногу со временем, самому обладать эстетическим вкусом, следить за новинками индустрии шоу-бизнеса (в музыке, танцевальных направлениях и даже моде), тогда он по праву может быть наставником и другом подростку. Тогда ребята увидят в педагоге не только хореографа, но и человека, к которому можно прийти со своими проблемами, спросить совета, попросить помощи, поделиться радостью или секретами. А в этом возрасте трудностей у подростков хватает!

Для реализации данной программы, как показывает практика работы с подростками, необходимо учитывать некоторые особенности:

- возрастные особенности воспитанников;
- личные интересы и приоритеты воспитанников;
- потенциал группы в целом и каждого воспитанника отдельно;
- качество подготовки к моменту начала изучения предмета;
- происходящие в мире перемены.

### **Педагог в своей деятельности использует следующие технологии:**

- здоровьесберегающая технология, помогает воспитать всесторонне развитую личность, бережно относящуюся к своему здоровью, и соблюдающую принципы здорового образа жизни;
- информационно-коммуникативная технология, позволяющая воспитанникам получать новую информацию и знания через просмотры видео и мультимедиа, сопровождающиеся пояснениями педагога. Так же этот метод полезен при просмотре концертов и выступлений, в которых они сами принимали участие, для осмысления и оценки своего собственного результата;
- деятельностная технология, посредством которой воспитанники изучают новый материал через личный показ педагогом и его объяснениями с последующим повторением;
- проектная технология заключается в организации под руководством педагога творческой лаборатории, где провозглашается тема и ставится задача, а воспитанники создают творческую импровизацию, участвуют в процессе подготовки традиционных мероприятий коллектива;
- игровая технология, помогает развитию творческого мышления, развивает воображение и фантазию, улучшает общение и взаимодействие в коллективе;
- технология дифференцированного обучения, помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии творческих способностей, созидательных качеств личности, воспитании человека высокой культуры.

Для успешной реализации данной программы необходима материально-техническая база:

- легко проветриваемый и с хорошим освещением зал. В зале должны быть стационарные зеркала, хорошо налаженное отопление, окна – стеклопакеты;
- музыкальное сопровождение занятий целесообразно осуществлять под музыкальный центр для флэш- и CD-носителей, должна быть сформирована фонотека;
- из инвентаря в зале необходимы хореографический станок, полка для аудиоаппаратуры;
- для более оперативного реагирования педагогом на все новинки в области современной хореографии и музыки необходим Интернет;
- на одной из стен, лучше при входе в зал, необходимо разместить информационный стенд. Кроме того, в зале должны быть план эвакуации на случай пожара, инструкция по технике безопасности, набор индивидуальной защиты от пожара, аптечка с набором материалов от ушибов или других травм. Но аптечка и средства защиты должны храниться строго в закрывающемся шкафчике или сейфе.

### ***Содержание программы***

1. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов (разминка: наклоны головы вправо-влево, круговые движения головой, подъём плеч вверх-вниз, круговые движения плечами вперёд-назад, работа грудной клетки вперёд-назад (контракция), квадрат грудной клетки, круговые движения бёдер вправо-влево, «восьмёрка», полукруг, круговые движения стоп)
2. База танца Hip-Hop (вторая часть разминки: прыжки, баунс - раскачивание корпуса, степ - движение ногами)
3. База Латины (движения бедрами, особенности походки, взмахи руками, манера исполнения)
4. Пластика (плавные движения руками, медленные переходы в движениях, волна телом)
5. Смешение стилей танцев (смесь элементов из всех направлений танцев)
6. Силовые упражнения на разные группы мышц ( приседания, быстрые движения руками: вверх, в стороны, вниз, крест-накрест; отжимания, упражнения на пресс)
7. Растяжка (стоя: упражнения на растяжку мышц рук, наклоны, выпады; сидя : наклоны к одной ноге, к другой, между ног; лежа: махи ногами, притягивание ног к голове с помощью рук, наклоны к ногам, скручивания корпуса; у станка: приседания с одной ногой, находящейся на станке, наклоны к ноге, махи ногами в разные стороны, рукой держась за станок)
8. Разучивание связок по разным направлениям стилей (обучающие: на запоминание движений и привыкание к переходам между ними; постановочные : связки, использующиеся в постановках)
9. Подготовка к выступлениям (постановка номеров, разложение рисунков, переходов, партий, отработка связок по 2 человека, съёмка видео для домашнего повторения и исправления ошибок)
10. Просмотры видео выступлений известных команд и совместные походы на соревнования, разговоры об истории танцев, праздничные дискотеки с синхронном номеров и изученных связок , импровизация.

## План работы кружка танцев

№	Тема занятия	Количество часов
<b>ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ.</b>	1. Проведение инструктажа по технике безопасности. 2. Постановка задач на новый учебный год.	<b>1</b>
<b>1</b>	Знакомство с основными элементами танца	<b>3</b>
<b>2</b>	1. Повторение элементов 2. Изучение первой обучающей связки	<b>2</b>
<b>3</b>	1. Отработка элементов и добавление новых 2. Повторение изученной связки	<b>1</b>
<b>4</b>	1. Движения с акцентом на разогрев позвоночника и работу диафрагмы	<b>1</b>
<b>5</b>	1. Отработка элементов 2. Изучение второй обучающей связки	<b>2</b>
<b>6</b>	Знакомство с прыжковой техникой и ее отработка	<b>3</b>
<b>7</b>	1. Отработка элементов 2. Повторение второй обучающей связки	<b>1</b>
<b>8</b>	1. Разминка с акцентом на плечи 2. Повторение двух изученных обучающих связок	<b>1</b>
<b>9</b>	1. Движения с акцентом на верхнюю часть тела 2. Растяжка	<b>2</b>
<b>10</b>	Знакомство с техниками для ног	<b>3</b>
<b>11</b>	Изучение третьей обучающей связки	<b>2</b>
<b>12</b>	Повторение трех обучающих связок, съемка видео	<b>1</b>
<b>13</b>	1. Силовые упражнения на разные группы мышц 2. Растяжка	<b>1</b>
<b>14</b>	Новогодняя дискотека с синхронном связок	<b>1</b>
<b>15</b>	Растяжка и повторение всего материала	<b>2</b>
<b>16</b>	Обучение новым элементам	<b>3</b>
<b>17</b>	Начало изучения связок, которые будут вставлены в номер	<b>3</b>
<b>18</b>	Обучение классической прыжковой технике Хип-Хопа	<b>2</b>
<b>19</b>	Отработка изученных связок	<b>2</b>
<b>20</b>	Силовые упражнения на разные группы мышц	<b>1</b>
<b>21</b>	Растяжка	<b>1</b>
<b>22</b>	Обучение пластике	<b>3</b>
<b>23</b>	Изучение новой связки, которая будет вставлена в номер	<b>2</b>
<b>24</b>	Повторение всех связок для номера	<b>1</b>
<b>25</b>	Обучение элементам бальных танцев	<b>2</b>
<b>26</b>	Изучение простой связки с элементами бальных	<b>2</b>

	танцев	
<b>27</b>	Повторение обучающих связок начала курса, съемка видео и сравнение результатов обучения связкам в начале курса и сейчас	<b>2</b>
<b>28</b>	Попытка совместить прыгающую технику Хип-Хопа с пластикой	<b>2</b>
<b>29</b>	Изучение связки, основанной на предыдущей теме	<b>2</b>
<b>30</b>	Повтор всех связок	<b>1</b>
<b>31</b>	Отработка всех связок	<b>2</b>
<b>32</b>	Раскладка номера по рисункам	<b>3</b>
<b>33</b>	Отработка номера	<b>2</b>
<b>34</b>	Силовые упражнения Растяжка	<b>1</b>
<b>35</b>	Отработка связок по 2 человека	<b>1</b>
<b>36</b>	Отработка номера	<b>3</b>
<b>Итог :</b>	Выступление на фестивале	
		<b>Всего 68 часов</b>

### ***Ожидаемые результаты:***

- 1.*В обучении:* научатся двигаться, в зависимости от манеры, резче или плавнее, шире и более пространственно; станут более сильными и гибкими, координированными, научатся свободному импровизационному движению, избавятся от скованности и зажатости.
- 2.*В развитии:* научатся концентрироваться на процессе, на практическом применении информации, воспитанники овладеют импровизационной свободой и способностью принимать творческие решения.
- 3.*В воспитании:* приобретут навыки самовыражения через движение; воспитанники будут получать удовольствие от танца, будет видна увлеченность процессом движения в танце, подростки будут адекватно реагировать на критику педагога и исправлять ошибки.