

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Танцевальный марафон» (далее – программа «Танцевальный марафон») художественной направленности разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 г. № 1008), Уставом МБДО «ДДТ» и другими нормативными документами, регламентирующими деятельность организации дополнительного образования.

Образовательная деятельность по данной программе направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся 7-12 лет;
- удовлетворение их индивидуальных потребностей в художественно-эстетическом, нравственном и физическом развитии;
- формирование общей культуры, укрепление здоровья обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также детей, проявивших выдающиеся способности;

Как и всякое искусство, танец доставляет ни с чем несравнимое удовольствие. Именно в танце можно познать свой дух и своё тело и выразить все свои чувства. Танцующий стремится выразить свои настроения и эмоции в пластически красивой и эстетически совершенной форме. Свобода и лёгкость движений, красота и пластичность радует танцоров и зрителей. И самообучение танцу является активным творческим процессом. Преодолевая трудности, тренируя тело и осваивая лексику танца, ребёнок познаёт красоту танцевального творчества.

Значительные возможности для приобщения детей к богатству танцевального и музыкального творчества предоставляет хореографическое образование. Перед педагогом-хореографом стоит задача привить детям любовь к танцу, соразмерно сформировать танцевальные способности (музыкально-двигательные и художественно-творческие), танцевальную выразительность (эмоциональность), воспитание силы, выносливости, формирование навыков коллективного общения, раскрытие индивидуальности.

**Современный танец** в отличие от классического танца впитывает в себя все сегодняшнее, его окружающее. Он подвижен и непредсказуем и не хочет обладать какими-то правилами, канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму, окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, в общем, создает новую пластику. **Современные танцы** с их

стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце. Поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению.

### **ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ**

- Развитие личности учащихся;
- Формирование духовно-нравственных ценностей;
- Расширение кругозора;
- Укрепление здоровья; воспитание трудолюбия;
- Воспитание исполнительской культуры;
- Подготовка двигательного аппарата учащихся к исполнению танцевального материала различного характера, разнообразных жанров, различной степени технической трудности.

### **ЗАДАЧИ**

- Активизировать мышление, развить творческое начало, активизировать интерес к современному танцу;
- Овладеть навыками музыкально-пластического интонирования;
- Совершенствовать двигательный аппарат;
- Развить координацию, хореографическую память, внимание, формировать технические навыки;
- Воспитать силу, выносливость;
- Формировать навыки коллективного общения;
- Раскрыть индивидуальность

Изложенный в программе курс ориентирован на учащихся 7-12 лет, рассчитан на 3 года обучения.

Реализация программы опирается на следующие **принципы**:

- постепенность развития профессиональных данных у учащихся;
- постепенность увеличения физической нагрузки и технической трудности;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса.

По окончании курса обучения проводится отчётный концерт.

*Актуальность и педагогическая целесообразность* дополнительной образовательной программы обусловлена тем, что реализуется в целях всестороннего удовлетворения образовательных потребностей граждан, общества, государства.

*Образовательные потребности граждан* реализуются в аспекте предоставления возможностей подросткам совершенствовать уровень

исполнения актуальных современных танцев, создание условий для творческой самореализации личности ребенка.

*Теоретической основой программы* являются современные концепции дополнительного образования детей и внешкольного воспитания (В. А. Березина, А.К. Бруднов, Г.П. Буданова, В.П. Голованов, Е. Б. Евладова, А.В. Золотарева, М.Б. Коваль), и социального воспитания в учреждениях дополнительного образования детей (Б.В.Куприянов, О.В.Миновская, Е.А. Салина).

*Идеология программы* может быть сформулирована так: педагогическое обеспечение процесса обретения ребенком гармонии в различных сферах отношений:

- отношение к своему телу (принимая образ собственного тела) и со своим телом (совершенствую свое тело, двигательные возможности организма),

- отношение к культуре (знакомство с классической и современной культурой через танец, выстраивание собственных эстетических пристрастий), отношение с культурой (формирование собственного стиля функционирования в танцевальной культуре),

- отношение к окружающим людям (обретение в студии друзей, субъективно значимых взрослых), отношения с окружающими людьми (обретение опыта строить отношения с коллегами в репетиционном и концертном процессе).

### ***Формы и режим занятий***

Формы учебных занятий: репетиционные; постановочные; информационные (беседа, лекция), практическое занятие.

*Репетиционные занятия* (репетиция от лат. *repetitio* - повторение) - основная форма подготовки (под руководством хореографа) представлений, концертных программ, отдельных номеров, сцен путем многократных повторений (целиком и частями).

*Постановочные занятия* - творческий процесс создания эстрадного представления, осуществляется постановщиком совместно с художником, балетмейстером.

*Информационное занятие* предполагает беседы и лекции. Фронтальная беседа – специально организованный диалог, в ходе которого ведущий руководит обменом мнениями по какому-либо вопросу (проблеме). Лекция – представление, демонстрирующее в виде монолога совокупность взглядов по какому-либо вопросу. Сущностное назначение лекций состоит в

квалифицированном комментировании какой-либо проблемы, которое позволяет слушателю сориентироваться в информации.

*Практическое занятие* - (от греческого *praktikos* - деятельный, активный), материальная, целеполагающая деятельность людей.

**Режим занятий** - 4 часа (2 занятия по 2 академических часа).

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	
		Теор.	Практ.
<b>I</b>	<b>Организационное занятие</b>	<b>6</b>	
<b>II</b>	<b>Разрабатывание мышц опорно-двигательного аппарата</b>	<b>2</b>	<b>24</b>
	1. Разминка.		8
	2. Партерные упражнения.		8
	3. Основные движения современного танца.	2	8
<b>III</b>	<b>Основы танца модерн (modern)</b>	<b>2</b>	<b>24</b>
	1. Основные разделы танца модерн.	2	12
	2. Контактная импровизация.		12
<b>IV</b>	<b>Основы танца хип-хоп (hip-hop)</b>	<b>8</b>	<b>26</b>
	1. Базовые элементы стиля хип-хоп.	4	26
	2. Разделы танца хип-хоп.	2	
<b>V</b>	<b>Основы танца хаус (house)</b>	<b>4</b>	<b>28</b>
	1. Базовые разделы направления хаус.	2	4
	2. Базовые элементы стиля хаус.	2	24
<b>IV</b>	<b>Репетиционно - постановочная работа</b>		<b>20</b>
<b>Итого: 144 часа</b>			

### 2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	
		Теор.	Практ.
<b>I</b>	<b>Организационное занятие</b>	<b>6</b>	
<b>II</b>	<b>Учебно-тренировочный</b>	<b>2</b>	<b>14</b>
	1.Общеразвивающие упражнения	2	2
	2.Партерные упражнения.		10
	3.Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.		2
<b>III</b>	<b>Современный танец</b>	<b>6</b>	<b>4</b>
	1.Позиции рук и ног в современном танце	2	4

	2.Терминология современного танца.	4	
<b>IV</b>	<b>Танцевальные элементы и композиции</b>	<b>8</b>	<b>78</b>
	1.Базовые элементы стиля хип-хоп.	2	24
	2.Базовые элементы стиля хаус	2	24
	3.Базовые элементы стиля дэнсхолл	4	24
<b>IV</b>	<b>Репетиционно - постановочная работа</b>		<b>32</b>
<b>Итого: 144 часа</b>			

### 3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	
		Теор.	Практ.
<b>I</b>	<b>Организационное занятие</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
<b>II</b>	<b>Культура сценического облика</b>	<b>5</b>	
	1. Беседа «Гигиена в жизни и на сцене».	1	
	2. Сценический макияж.	2	
	3. Беседа о современных стилях и направлениях.	2	
<b>III</b>	<b>Танцевальные элементы и композиции</b>	<b>8</b>	<b>74</b>
	1. Базовые элементы стиля хип-хоп.	4	24
	2. Базовые элементы стиля дэнсхолл.	4	24
	3. Базовые элементы стиля афро-джаз.	4	26
<b>IV</b>	<b>Репетиционно - постановочная работа</b>		<b>48</b>
<b>Итого: 144 часа</b>			

## Содержание программы

### 1 год обучения.

#### I. Организационное занятие.

1. Форма для занятий в объединении современного танца;
2. Правила поведения в Центре и на занятии;
3. Инструктаж по технике безопасности.

#### II. Разрабатывание мышц опорно-двигательного аппарата.

##### 1. Разминка:

- шаг с носка по кругу,
- шаг на полупальцах,
- шаг на пятках,
- шаг с носка на пятку,
- лёгкий сценический бег,
- галоп лицом и спиной в круг,
- бег с высоким подниманием колена,
- подскоки.
- наклоны головы,
- круговые движения плеч,
- работа грудной клеткой,
- наклоны,
- работа бёдер,
- глубокие приседания,
- гранд батман,
- разработка голеностопного сустава.

##### 2. Партерные упражнения

- Упражнения для укрепления мышц спины,
- брюшного пресса,
- рук,
- упражнения на растяжку.

##### 3. Основные движения современного танца.

- 1-ая, 2-ая, 3-ая позиции рук современного танца,
- 1-ая, 2-ая полувыворотные позиции ног современного танца,
- 4-ая, 6-ая параллельные позиции ног современного танца,
- сочетание позиций рук и ног.

#### III. Основы танца модерн.

##### 1. Основные разделы танца модерн.

- Сидя или лёжа на полу (Floowork),

- работа на месте (centrework),
- работа, включающая движение в пространстве (mooving in the space).

## 2. Понятие контактная импровизация.

- Определение понятия «контактная импровизация»,
- работа в группе по уровням,
- работа в паре,
- контактно-импровизационные игры («Зеркало, мяч»)

## **IV. Основы хип-хопа.**

### 1. Базовые элементы стиля хип-хоп.

- Bounce (кач);
- Wave (волны);
- Glide (скольжения);
- running man (бегущий человек);
- criss-cross (перекрёсток);
- back jump (прыжок назад);
- Steve Martin (Стив Мартин);
- Sponge Bob (губка Боб);
- Bobby Brown (Бобби Браун);
- Crab (краб);
- Robocop (робокоп);
- Shamrock (трилистник);
- party duke (вечеринка герцога);
- step and slide (шаг и скольжение);
- Roger Rabbit (кролик Роджер);
- Biz Markie (Биз Марки);
- Jannet (Джаннет);
- horse move (движение лошади);
- Brooklyn stomp (шум Бруклина);
- Stepping (шаги).

### 2. Разделы хип-хопа.

- Работа ног,
- Работа корпуса.

## **V. Основы хаус.**

### 1. Базовые разделы направления хаус.

- История развития направления,
- Jacking – движения корпуса;
- Footwork – работа ног;



- Lofting – трюки и усложнение базовых элементов.

## 2. Базовые элементы стиля хаус.

- Heel step (шаг каблуком);
- the loose leg (потерянная нога);
- the train (поезд);
- farmer (фермер);
- the swirl (водоворот);
- salsa hop (сальса хоп);
- salsa step (шаг сальсы);
- Jack in the box (Джек в коробке);
- Crossroad (пересечение);
- Sidewalk (тротуар);
- tip tap toe (нажатие ног);
- Scribble Foot (Скрибл фут);
- heel toe (с пятки на носок);
- the skate (скат);
- around the world (другой мир);
- ground sweeps (земная метель);
- Cross step drag (пересечённое торможение);
- pivoting skate (катание на коньках).

## **VI. Репетиционно-постановочная работа.**

- Постановка хореографического номера
- отработка изученных движений.

### **2 год обучения.**

#### **I. Организационное занятие.**

- Форма для занятий в объединении современного танца;
- Правила поведения в МБОУДОД и на занятии;
- Инструктаж по технике безопасности.

#### **II. Учебно-тренировочный.**

##### 1. Общеразвивающие упражнения.

- Разминка по кругу:
  - шаг с носка,
  - шаг на п/пальцах и на пятках,
  - галопы (лицом в круг и спиной),
  - подскоки,
  - лёгкий бег на п/пальцах.

##### 2. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

- Разминка на середине:
  - наклоны головы вперёд, назад и в стороны,
  - повороты головы вправо-влево,
  - круговые движения головой по полукругу,
  - 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,
  - releve по I. II. VI позициям,
  - подъём согнутой в колене ноги,
  - прыжки по VI позиции, с поджатыми «разножки»,
  - из demi- plie в «звезду»,
- stretch (стрейч) растягивание:
  - в сторону,
  - через бок,
  - flat back (флэт бэк– плоская стена),
  - наклоны: flat back и наклон к ноге: вперёд и назад, отжимание, roll (ролл – скручивание): вперёд с flat back и в сторону с demi- plie (деми плие – маленькое приседание).

### 3. Экзерсис на полу.

- упражнения, сидя на полу
- лёжа на спине
- лёжа на боку
- лёжа на животе
- упражнения, стоя на коленях
- упражнения парами

## III. Современный танец.

### 1. Позиции рук и ног в современном танце.

Позиции рук в современном танце:

- I – руки согнуты в локтях, близко к диафрагме, локти в сторону;
- II – руки в сторону, ладони вниз;
- III – руки вверх, ладони «смотрят» друг на друга

Позиции ног:

- I – пятки вместе, носки врозь;
- II- параллельная и выворотная;

- IV – параллельная
- VI – параллельная

## 2. Терминология современного танца.

Термины современного танца на английском языке, т.к. современный танец «пришёл» из США.

Необходимо переводить термины на русский язык в процессе обучения, объяснять их значение, характер исполнения.

Например:

- contract – контракция (сжатие к центру, общее и изолированное)
- bodi roll – скручивание тела
- stretch – тянуть, растягивать
- flex, point – сократить, вытянуть
- flat back – плоская спина
- skate – скольжение и т.д.

## **IV. Танцевальные элементы и композиции.**

### 1. Базовые элементы стиля хип-хоп.

#### 2. Элементы танца хип-хоп:

- Slide - скольжение
- bodi – перекат, вращение
- gool walk – отличная прогулка
- push away move - отталкивание
- peek – a boo – взгляд украдкой
- hand against wall- рука вдоль

#### 2. Базовые элементы стиля хаус:

- Jacking (джекинг) - это особый кач, характерный для танца хаус.
- Footwork (футворк) - быстрая работа ног, отбивающая звуки, ритмы мелодии.
- Lofting (лофтинг) - это разнообразные элементы и даже трюки на полу.

#### 3. Базовые Элементы стиля дэнсхолл:

- Женские степы
- Мужские степы
- Трюки
- Шейки

## **V. Репетиционно - постановочная работа.**

- Постановка сценического номера
- отработка изученных движений.

**3 год обучения**

## **I. Организационное занятие.**

- Правила поведения в учреждении и на занятии.
- Повторение пройденного материала.
- Инструктаж по технике безопасности.

## **II. Культура сценического облика**

- Беседа «Гигиена в жизни и на сцене».
- Сценический макияж.
- Беседа о современных стилях и направлениях.

## **III. Танцевальные элементы и композиции.**

### 1. Базовые элементы стиля хип-хоп.

- Basic Bounce
- Marge Step
- Wobble
- Alfa
- Monastery
- Croses
- Cork screw
- Happy Feet
- Humpty Hump
- To Whip
- Cool J
- Rope Dance
- Kick it
- Kick and Slide
- Ace
- Guess
- Toss It Up
- Al Bee
- Baseball
- Reject
- Dipin
- 5g's step
- Advanced 5g's step
- Lite Feet

### 2. Базовые элементы стиля дэнсхолл.

- Big Foot

- Bogle
- Butterfly
- Cool step
- Deva Brat
- Gangalee
- HeadTop
- Nuh Linga
- Sassa Step
- Skip to my lou
- To di World
- Willie Bounce
- Hot Step
- Tsunami Rock
- One Shot
- Side to Side

### 3. Базовые элементы афро-джаз.

- История возникновения,
- особенности исполнения,
- изоляция,
- контракшн,
- работа позвоночника,
- положения рук, ног джазового танца,
- ритмические импровизации.

#### **Методическое обеспечение.**

Основной формой учебной работы является урок. Во время проведения урока возможна индивидуальная форма работы преподавателя с учащимся.

Важное значение имеет также работа по подготовке учащихся к концертному выступлению, к конкурсам и фестивалям.

*Основные методы работы:*

- наглядный – практический показ;
- словесный – объяснение;
- творческий – самостоятельное создание учащимися музыкально-двигательных образов.

#### **Внешний вид обучающихся:**

1. девочки:

- футболка светлого цвета;

- чёрные свободные брюки;
  - обувь на жёсткой подошве (джазовки или кроссовки).
2. Мальчики:
- Футболка тёмного цвета;
  - Чёрные свободные брюки;
  - Обувь на жёсткой подошве (джазовки или кроссовки).

### **Литература**

1. Т. Барышников Азбука хореографии – Ральф, 2000г.
2. Роберт Те. 5 минут растяжки – Минск, 1999г.
3. Е.В. Даниц. Джазовые танцы – Донецк, 2002г.
4. Н.А. Вихрева Экзерсис на полу – Москва, 2004г.
5. Методическое пособие по основам танца модерн. Учебный центр работников культуры – Владивосток, 1997г.
6. Л.И. Ивлева. Джазовый танец – Челябинск, 1996г.
7. Н.Г. Смирнова. Уроки хореографии в образовательных учреждениях. – Кемерово, 1996г.
8. Ю. Шестакова. Современный танец для детей. – Новосибирск, 2004г.(D.V.D.)
9. Д. Бураков. Фанки-джаз– Новосибирск, 2005г.(D.V.D.)
10. О.Вернигора. Джаз-танец 11-14 лет – Новосибирск 2007 г.(D.V.D.)
11. <http://massage.ru/forum/viewtopic.php?f=67&t=1754&start=0>
12. [http://dancehelp.ru/help/about\\_Vse\\_o\\_proektakh\\_Dancehelp\\_ru\\_Tants\\_Otel\\_i\\_Tants\\_Lager/](http://dancehelp.ru/help/about_Vse_o_proektakh_Dancehelp_ru_Tants_Otel_i_Tants_Lager/)
13. <http://5678.ru/video/id-4313>
14. <http://www.4dancing.ru/blogs/020210/52/>
15. <http://www.4dancing.ru/blogs/020210/52/>