

Управление по образованию администрации Ленинского района г.Минска
Государственное учреждение образования
«Центр дополнительного образования детей и молодёжи «Маяк» г.Минска»
Отдел художественного воспитания

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора ГУО «Центр
дополнительного образования детей
и молодёжи «Маяк» г.Минска»

№ _____

Программа кружка «SWIFT» (брейк-данс)

(художественный профиль, базовый уровень изучения образовательной области
«Хореографическое творчество», направление «Современный танец»)

Разработчик:

Зинкевич Дмитрий Валерьевич,
педагог дополнительного образования

Возраст учащихся: 6-14 лет

Срок реализации: 2 года

Минск, 2025

Общие положения

В культуре человечества танцы занимают особое место, являясь одним из самых древних видов искусства. Танец появился с рождением человечества и неразрывно связан с музыкой. Танец даёт возможность человеку на основе музыкального материала выражать свои эмоции в движении и действии.

Жизнь многообразна, и всё многообразие современной культурной жизни наиболее активно преломляется в художественных вкусах подрастающего поколения. Интересы детей, подростков и молодёжи меняются от ставшей уже классической танцевальной культуры 60-х годов XX века до современных художественных течений. В середине XX века появился брейкинг, который постепенно завоевал популярность среди молодёжи разных стран и сформировался как танцевальная субкультура.

Брейк-данс – многогранный танец, объединяющий искусство действия с музыкой. Наряду с другими видами танца систематичные занятия в направлении брейк-данс развивают пластику и поддерживают хорошую физическую форму, формируют правильную осанку. Создание новых движений, связок и композиций развивает художественный вкус, воображение, углубляет интерес к современным субкультурам, вызывает положительные эмоции.

На занятиях брейк-дансом у учащихся увеличивается объём двигательной активности и соответственно развиваются определённые физические качества, которые оказывают значительное влияние на повышение умственной активности, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной систем организма. Движения в определённом ритме и темпе, в соответствии с музыкальным материалом способствуют ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма.

В основе программы кружка «SWIFT» лежит принцип целостного, активного и эмоционального восприятия музыки, тесной взаимосвязи музыки и движения. В процессе обучения учащиеся учатся выражать свою индивидуальность посредством современного танца брейк-данс, музыки, пантомимы и импровизации. Здесь каждый учащийся является актёром, проходящим все этапы художественно-творческого осмысления происходящего.

Занятия брейк-дансом также направлены на организацию разумного досуга детей и подростков, профилактике их асоциального поведения. Данная программа позволяет направить увлечения подростков в образовательный процесс, формировать не только танцевальные знания, умения и навыки, а также помочь им найти своё место в обществе. Реализация программы является эффективным способом профессиональной ориентации подростков.

Содержание программы кружка «SWIFT» включает следующие разделы:

- учебно-тренировочная работа (разминка);
- верхние элементы (Top rock);
- нижние элементы (Foot work);
- спуски (переход из верхнего уровня на нижний);
- фризы (стойки); основы силовых вращений;
- импровизация;
- репетиционная и постановочная работа;
- концертная и фестивально-конкурсная деятельность.

Актуальность данной программы в том, что она способствует творческой самореализации личности учащегося, укреплению физического здоровья и развитию мышечной выразительности тела, а также способна удовлетворить возросший в последние годы интерес к различным видам современного танца.

Данная программа разработана на основе типовой программы дополнительного образования детей и молодёжи художественного профиля, утверждённой постановлением Министерства образования Республики Беларусь 20 октября 2023 года № 325.

Цель: развитие творческих способностей учащихся средствами современного танца брейк-данс.

Задачи:

обучающие:

ознакомить учащихся с историей и основными понятиями танцевального стиля брейк-данс;

обучить базовым хореографическим навыкам, техникам и приёмам;

обучать умению выражать эмоционально-зримые образы музыки посредством пластических этюдов, импровизаций, композиций;

развивающие:

развивать хореографические способности;

развивать координацию и пластику движений; развивать чувство ритма и эмоциональный мир учащихся;

развивать навыки исполнительства;

воспитательные:

формировать умение работать в коллективе;

формировать сценическую культуру;

формировать и развивать личностные морально-волевые качества учащихся (самостоятельность, инициативность, стремление к саморазвитию и здоровому образу жизни);

формировать привычку к систематическим занятиям танцем и спортом.

Реализация программы базируется на следующих принципах:

принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей: педагог должен следовать критериям физического и психического развития учащихся с учётом их возрастного развития и кризиса возрастов;

принцип единства эмоционального, интеллектуального и физического развития: посредством этого принципа педагог формирует целостно-развитую личность, способную к самореализации и самокоррекции;

принцип сотрудничества: педагогический процесс основывается на доверии, взаимопонимании педагога и учащихся, уважении между партнёрами в танце и коллективом;

принцип доступности: педагогический процесс строится с учётом физического и интеллектуального уровня учащихся;

принцип наглядности: демонстрация и повтор элементов танца, особенно на первичных этапах обучения, позволяет быстрее освоить материал, сформировать устойчивый метроритм и так же формирует интерес к дальнейшему самостоятельному творчеству и саморазвитию;

принцип непрерывности и преемственности: работа над танцевальной техникой ведётся непрерывно. Она состоит в постепенном и последовательном освоении, совершенствовании и накоплении новых элементов танца. Также происходит процесс трансформирования более простых элементов в более сложные. Далее, при накоплении достаточного материала, учащиеся сами могут создавать индивидуальные и групповые композиции и развивать свой собственный стиль.

Образовательный процесс строится на основе правил «от простого к сложному»; «от медленного к быстрому»; «посмотри и повтори»; «осмысли и выполни»; «от эмоций к логике»; «от логики к ощущению».

Формы организации образовательного процесса:

групповая (при работе над верхним и нижним стилем, в парах при отработке поддержек);

подгрупповая и индивидуальная (работа в парах и при отработке индивидуального стиля и коррекции движений в локинге).

Основной формой организации образовательного процесса является занятие. Содержание программы включает как теоретические, так и практические занятия. На практических занятиях применяются методы, формирующие возможность двигаться достаточно энергично и вместе с тем без чрезмерного мышечного напряжения. Освоение

танца как такового сопряжено с многократными мелодичными и целенаправленными повторениями: заучивание ритмики танца и работа над техническими элементами. И в тоже время занятия брейк-дансом требуют творческого, индивидуального самовыражения.

При освоении теоретического и практического материала педагог применяет различные методы обучения:

наглядный (демонстрация графических танцевальных схем);

практический (демонстрация педагогом на практике танцевальных движений и элементов); упражнения (повторение элементов);

словесные (лекция, беседа, рассказ).

С целью формирования у учащихся определённых личностных качеств используются следующие методы воспитания:

метод положительного примера;

метод убеждения;

метод поощрения;

метод контроля.

Занятия проходят по следующей схеме: организационный момент, разминка (мотивация), основная часть (теоретическая информация и практическое осуществление программы по заданным темам), отработка материала, итоговая часть, контроль успеваемости, подведение итогов.

Формы работы в итоговой части занятий:

«Джем» – форма проведения индивидуальных выступлений. Цель – демонстрация своих возможностей от умения держать себя на публике до исполнения сложных брейк-элементов (учащиеся выходят в центр круга по одному по очереди и демонстрируют свои умения).

«Битва» или «баттл». Цель – демонстрация не только своих, но и командных возможностей от умения держать себя на публике до исполнения сложных брейк-элементов, в том числе и двойных выходов (поочередно выступают представители каждой команды).

Формы диагностики по усвоению учебно-методического материала (программы):

текущий контроль – происходит на каждом занятии (наблюдение, оценка результатов деятельности учащихся, мотивация);

контроль по окончании полугодия в форме экзамена «Батл в стиле брейк-данс» (разработаны четыре варианта критериев оценки уровня учащихся, которые построены по принципу «от простого к сложному»);

итоговый (участие в итоговом концерте ЦДОДиМ – концертные постановки).

Проверка и оценка знаний, умений и навыков, т.е. диагностика личного развития учащихся, проходит через наблюдение за работой учащихся на занятиях, концертах, конкурсах, чемпионатах и фестивалях по эстрадным и современным танцам. Результаты работы в течение года подводятся на итоговом занятии с участием родителей и педагогов.

На занятиях создаётся такой психологический микроклимат, когда педагог, свободно общаясь с учащимися на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, чётко реагирует на восприятие учащихся, поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает их к творчеству.

На занятиях вырабатывается свой язык общения (речь-жест-музыка), который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание. В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

Результатом этой программы является активное проявление ярко выраженного познавательного интереса; настойчивость, желание решать задачи любой трудности; самостоятельное выполнение заданий; чувство собственного достоинства; самоуважение, желание вступить в сотрудничество, в деловые отношения с другими подростками и педагогом объединения по интересам.

Программа предназначена для учащихся школьного возраста от 6 до 14 лет, которые не имеют специальной хореографической подготовки, но в тоже время не имеют медицинских противопоказаний к занятиям.

Программа рассчитана на 2 года обучения. Группы формируются по возрастным категориям.

1 год обучения. Возраст учащихся 6-9 лет

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 учебному часу. Общее количество учебных часов в год – 72 учебных часа. Наполняемость группы – не менее 12 человек.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа. Общее количество учебных часов в год – 144 учебных часа. Наполняемость группы – не менее 12 человек.

1 год обучения. Возраст учащихся 10-13 лет

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 учебному часу. Общее количество учебных часов в год – 72 учебных часа. Наполняемость группы – не менее 12 человек.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа. Общее количество учебных часов в год – 144 учебных часа. Наполняемость группы – не менее 12 человек.

2 год обучения. Возраст учащихся 7-10 лет

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 учебному часу. Общее количество учебных часов в год – 72 учебных часа. Наполняемость группы – не менее 8 человек.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа. Общее количество учебных часов в год – 144 учебных часа. Наполняемость группы – не менее 8 человек.

2 год обучения. Возраст учащихся 11-14 лет

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 учебных часа. Общее количество учебных часов в год – 72 учебных часа. Наполняемость группы – не менее 8 человек.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа. Общее количество учебных часов в год – 144 учебных часа. Наполняемость группы – не менее 8 человек.

Ансамблевые группы. Возраст учащихся 9-14 лет

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа. Общее количество учебных часов в год – 144 учебных часа. Наполняемость группы – не менее 12 человек.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа. Общее количество учебных часов в год – 216 учебных часов. Наполняемость группы – не менее 12 человек.

Групповые занятия являются основным видом деятельности. Каждое занятие состоит из организационного момента, разминки (мотивация), основной части (учебно-тренировочного материала, закрепления пройденного материала), итоговой части (контроль успеваемости, подведение итогов).

Ансамбль предполагает проведение занятий с наиболее успевающими учащимися из разных групп объединения по интересам. Работа в ансамбле способствует созданию целостных концертных номеров и постановок.

Запись в объединение по интересам производится только при наличии медицинской справки.

Важным условием реализации программы является выполнение санитарно-гигиенических норм и регулярное проведение бесед по мерам безопасности на занятиях объединения по интересам.

Занятия проводятся в кабинете, соответствующем специфическим санитарно-эпидемиологическим требованиям (Постановление Совета Министров Республики Беларусь 07.08.2019 № 525), требованиям безопасного пребывания учащихся, пожарной безопасности.

Материально-техническое обеспечение: зеркала, аудио- и видеоматериалы, проектор.

1 год обучения (возраст учащихся 6-9 лет)

Задачи:

знакомить с историей, традициями и стилями брейк-данса и современной хореографии;
обучать базовым понятиям и терминологии современного танца брейк-данс;
обучать базовым хореографическим навыкам, техникам и приёмам;

обучать базовым элементам разделов программы: учебно-тренировочная работа (разминка); верхние элементы (Top rock); нижние элементы (Foot work); спуски (переход из верхнего уровня на нижний); фриззы (стойки); основы силовых вращений;

обучать основам импровизации; репетиционной и постановочной работе; концертной и фестивально-конкурсной деятельности.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела (темы) программы	Количество учебных часов					
		Всего часов	в том числе		Всего часов	в том числе	
			теоретических	практических		теоретических	практических
	Вводное занятие	1	1	-	1	1	-
1.	Азбука танца	4	1	3	8	2	6
2.	Учебно-тренировочная работа (разминка)	6	2	4	12	4	8
3.	Верхние элементы (Top rock)	10	4	6	20	8	12
4.	Нижние элементы (Foot work)	10	4	6	20	8	12
5.	Спуски (переход из верхнего уровня на нижний)	8	2	6	16	4	12
6.	Фриззы (стойки)	8	2	6	16	4	12
7.	Основы силовых вращений	6	2	4	12	4	8
8.	Импровизация. Работа над личным стилем	8	1	6	16	4	12
9.	Репетиционная и постановочная работа	8	2	6	16	4	12
10.	Концертная и фестивально-конкурсная деятельность	2	-	2	4	-	4
	Итоговое занятие	1	-	1	1	-	1
	Всего	72	22	50	144	44	100

Примечание: * – учебный материал для групп с количеством часов в году – 72;

** – учебный материал для групп с количеством часов в году – 144.

Содержание программы

Вводное занятие

Ознакомление с целями и задачами деятельности объединения по интересам. Режим занятий. План работы, цель и задачи. Правила безопасного поведения на занятиях по хореографии. Экскурсия по Центру. Просмотр фильмов, видеозаписей и клипов о направлении брейк-данс.

1. Азбука танца

Профилактика возникновения травм. История возникновения и развития танцевального направления брейк-данс. Знакомство с основными направлениями в музыкальных стилях брейк-данс. Музыкальная грамота. Ритм, счёт и размер. Понятия «мелодия», «позиция», «движение»**. Позиции рук, ног. Понятия «хореографический рисунок» и «фигуры». Построения и перестроения.

Практические занятия.

Отработка постановки корпуса. Музыкальный ритм, акцент. Отработка постановки рук и ног. Выполнение построения и перестроения рисунков и фигур: шеренга, колонна, круг, цепочка. Изучение приёмов перестроения (одноплановых и многоплановых рисунков и фигур). Ориентационно-пространственные упражнения. Игры на ассоциации*. Музыкально-ритмические упражнения с игровыми элементами.

2. Учебно-тренировочная работа (разминка)

Взаимосвязь дыхания и движения. Общеразвивающие упражнения: бег, ходьба, прыжки. Влияние учебно-тренировочной работы на организм человека**.

Практические занятия.

Дыхательная гимнастика. Шаги. Ходьба. Бег. Прыжки: разные этапы прыжка (подготовка к взлёту, толчок, взлёт, фиксация положения ног, приземление, положение ног после прыжка). Прыжки низкие и высокие. Прыжки «медленные» и «быстрые». Упражнения для развития шеи и плечевого пояса. Наклоны головы направо, налево, вперёд, назад. Комбинирование наклонов. Упражнения для развития плечевого сустава и рук. Упражнения на развитие поясничного пояса. Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног. Упражнения на ориентировку в пространстве.

3. Верхние элементы (Top rock)

Основные отличительные черты течений в верхнем стиле танца. Терминология верхних элементов. Техника выполнения верхних элементов. Элементы из современных видов танца, используемые в составление локинга. Передача настроения и мысли композиции в локинге. Техника исполнения базовых движений. Передача настроения через лицо танцора.

Практические занятия.

Верхние элементы: кик стэп (влево/вправо, вперёд/назад, кик накрест вперёд/назад), индиан стэп, ёлочка. Элементы движений в верхнем стиле танца: слайд, проходки, вращения, прыжки. Разучивание основных движений и связок в верхнем стиле. Составление локинга на месте под выбранную музыку. Составление локинга в паре и в тройке. Соединение локинга. «Джем». «Баттл».

4. Нижние элементы (Foot work)

Терминология нижних элементов. Техника выполнения нижних элементов. Правила работы: специфика работы корпуса, рук и ног. Основные комбинации при составлении номера.

Практические занятия.

Нижние элементы: 6-стэп, 3-стэп, си си, задний си си, выбрасывание ног, выбивание рук, собачий хвост, собачий хвост через колени, виляние, подныривание, манки, хук-слайд. Разучивание базовых движений: скрэнбл, сикстеп, фэйфстэпс. Отработка дорожки и скрэнбл. «Джем». «Баттл».

5. Спуски (переход из верхнего уровня на нижний)

Терминология «спусков». Техника выполнения переходов из верхнего на нижний уровень. Специфика и особенности выполнения спусков.

Практические занятия.

Выполнение переходов из верхнего уровня на нижний: ступенчатый, сверло, перелом.

6. Фризы (стойки)

Терминология фризов. Техника выполнения стоек. Техника выполнения упражнений на развитие гибкости. Техника выполнения элементов гимнастики и акробатики. Возможности элементов акробатики**.

Практические занятия.

Выполнение стоек: краб, бейби фриз, плечо. Растяжки. Кувырки. Выполнение силовых упражнений на различные группы мышц. Упражнения на расслабление. Айерче, бейбифриз. Отработка бейбифриза и айерче, соединение с футворгом.

7. Основы силовых вращений

Основные отличительные черты силовых вращений. Общие правила работы рук и ног. Положение корпуса во время вращения. Основные связки вращения с остальными элементами.

Практические занятия.

Построение позиций рук и ног. Упражнения на формирование правильного вращения корпуса. Изучение и отработка элементов: бэк спин, ханд спин, «гелик».

8. Импровизация. Работа над личным стайлом

Импровизация в творческой деятельности. Виды импровизаций: речевые, пластические, инструментальные, изобразительные и вокальные. Понятия: изоляция, импульс, чувство «своего тела». Знакомство с индивидуальными стилями различных известных танцоров (с использованием видеоматериалов). Правила составления индивидуальных выходов**. Сценический образ. Мимика и жесты. Фристайл. Основы работы в парах и соло.

Практические занятия.

Сольные выходы. Составление индивидуальных выходов. Постановка индивидуальных элементов на основе специфических особенностей каждого танцора. Подбор различных связок, элементов для каждого танцора. Отработка танцевальных этюдов. Отработка техники исполнения. Выразительность исполнения. Создание сценического образа. Фристайл. Работа над техникой исполнения сольного номера. Работа в парах и соло. «Джем». «Баттл».

9. Репетиционная и постановочная работа

Отработка переходов и комбинирование. Правила выполнения связок в индивидуальном исполнении, в паре и при групповом исполнении танца. Верхние и нижние поддержки. Постановка танцевальных номеров. Основные принципы постановочной работы. Сценический образ. Рисунок в танце. Сюжетная линия танца. Композиция.

Практические занятия.

Отработка переходов и комбинирование. Составление элементарной индивидуальной комбинации. Составление индивидуальных композиций на 1 минуту с использованием элементов: 1 элемент нижнего стиля и 3 верхнего стиля. Составление композиции в двойках (под выбранную музыку, на 1 минуту). Объединение индивидуальных композиций с элементами парного исполнения.

Постановка танцевальных номеров. Работа над хореографическими композициями. Разработка сюжетной линии танцевального номера. Расстановка рисунка в команде во время коллективного танца, перестановка в танце. Работа над индивидуальными выходами. Отработка точных, резких, плавных движений. Работа над техникой исполнения, выразительностью и эмоциональностью. Отработка чёткости и чистоты рисунков, построений и перестроений. Синхронность переходов из одного рисунка в другой. Постановка отдельных танцевальных фрагментов.

Соединение отдельных танцевальных фрагментов в цельный номер. Чёткое выполнение всех фигур танца. Оригинальные образы в номерах (элементы актёрского тренинга). Работа над образом и костюмом для определённого танцевального номера.

10. Концертная и фестивально-конкурсная деятельность

Практические занятия.

Участие в мероприятиях учреждения образования, районных, городских, республиканских и международных конкурсах и фестивалях.

Итоговое занятие

Экзамен «Баттл в стиле брейк-данс».

Примерный репертуар

1. Хореографическая постановка «Kids»*.
2. Хореографическая постановка «Street Jam»**.
3. Хореографическая постановка «Роботы»**.

4. Хореографическая постановка «Уборщики»*.

Ожидаемые результаты освоения программы

По окончании обучения учащиеся должны

знать:

правила безопасного поведения на занятиях;
 историю, традиции и стили брейк-данса и современной хореографией;
 базовые хореографические навыки, техники и приёмы;
 базовые понятия и терминологию брейк-данса;
 основы репетиционной и постановочной работы;
 правила концертной и фестивально-конкурсной деятельности;

уметь:

выполнять основные элементы следующих разделов: учебно-тренировочная работа (разминка); верхние элементы (Top rock); нижние элементы (Foot work); спуски (переход из верхнего уровня на нижний); фриззы (стойки); основы силовых вращений;

использовать в танце элементы импровизации.

владеть:

основными общеразвивающими упражнениями и элементами учебно-тренировочной работы;

основными верхними элементами (Top rock) и нижними элементами (Foot work); техникой выполнения спусков и фриззов;

основами силовых вращений.

1 год обучения (возраст учащихся 10-13 лет)

Задачи:

знакомить с историей, традициями и стилями брейк-данса и современной хореографии;
 обучать базовым понятиям и терминологии брейк-данса;

обучать базовым хореографическим навыкам, техникам и приёмам;

обучать базовым элементам разделов программы: учебно-тренировочная работа (разминка); верхние элементы (Top rock); нижние элементы (Foot work); спуски (переход из верхнего уровня на нижний); фриззы (стойки); основы силовых вращений;

обучать основам импровизации; репетиционной и постановочной работе; концертной и фестивально-конкурсной деятельности.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела (темы) программы	Количество часов					
		Всего часов	в том числе		Всего часов	в том числе	
			теоретических	практических		теоретических	практических
	Вводное занятие	1	1	-	1	1	-
1.	Азбука танца	4	1	3	8	2	6
2.	Учебно-тренировочная работа (разминка)	6	2	4	12	4	8
3.	Верхние элементы (Top rock)	10	4	6	20	8	12
4.	Нижние элементы (Foot work)	10	4	6	20	8	12
5.	Спуски (переход из верхнего уровня на нижний)	8	2	6	16	4	12
6.	Фриззы (стойки)	8	2	6	16	4	12

7.	Основы силовых вращений	6	2	4	12	4	8
8.	Импровизация. Работа над личным стилем	8	1	6	16	4	12
9.	Репетиционная и постановочная работа	8	2	6	16	4	12
10.	Концертная и фестивально-конкурсная деятельность	2	-	2	4	-	4
	Итоговое занятие	1	-	1	1	-	1
	Всего	72	22	50	144	44	100

Примечание: * – учебный материал для групп с количеством часов в году – 72;

** – учебный материал для групп с количеством часов в году – 144.

Содержание программы

Вводное занятие

Ознакомление с целями и задачами деятельности объединения по интересам. Режим занятий. План работы, цель и задачи. Правила безопасного поведения на занятиях по хореографии. Экскурсия по Центру. Просмотр фильмов, видеозаписей и клипов о направлении брейк-данс.

1. Азбука танца

Профилактика возникновения травм. История возникновения и развития танцевального направления брейк-данс. Знакомство с основными направлениями в музыкальных стилях брейк-данс. Музыкальная грамота. Ритм, счёт и размер. Понятия: мелодия, позиция, движение**. Позиции рук, ног. Понятия: хореографический рисунок и фигуры. Построения и перестроения.

Практические занятия.

Постановка корпуса. Музыкальный ритм, акцент. Постановка рук и ног. Построения и перестроения рисунков и фигур: шеренга, колонна, круг, цепочка. Изучение приёмов перестроения (одноплановых и многоплановых рисунков и фигур). Ориентационно-пространственные упражнения. Игры на ассоциации*. Музыкально-ритмические упражнения с игровыми элементами.

2. Учебно-тренировочная работа (разминка)

Взаимосвязь дыхания и движения. Общеразвивающие упражнения: бег, ходьба, прыжки. Влияние учебно-тренировочной работы на организм человека**.

Практические занятия.

Дыхательная гимнастика. Шаги. Ходьба. Бег. Прыжки: разные этапы прыжка (подготовка к взлёту, толчок, взлёт, фиксация положения ног, приземление, положение ног после прыжка). Прыжки низкие и высокие. Прыжки «медленные» и «быстрые». Упражнения для развития шеи и плечевого пояса. Наклоны головы направо, налево, вперёд, назад. Комбинирование наклонов. Упражнения для развития плечевого сустава и рук. Упражнения на развитие поясничного пояса. Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног. Упражнения на ориентировку в пространстве.

3. Верхние элементы (Top rock)

Основные отличительные черты течений в верхнем стиле танца. Терминология верхних элементов. Техника выполнения верхних элементов. Элементы из современных видов танца используемые в составление локинга. Передача настроения и мысли композиции в локинге. Техника исполнения базовых движений. Передача настроения через лицо танцора.

Практические занятия.

Верхние элементы: кик стэп (влево/вправо, вперёд/назад, кик накрест вперёд/назад), индиан стэп, индиан стэп + 4, ёлочка, ёлочка + точка, крюк, поклон, удар. Элементы движений в верхнем стиле танца: слайд; проходки; вращения; прыжки. Разучивание основных движений и связок в верхнем стиле. Составление локинга на месте под выбранную музыку. Составление локинга в паре и в тройке. Соединение локинга. «Джем». «Баттл».

4. Нижние элементы (Foot work)

Терминология нижних элементов. Техника выполнения нижних элементов. Правила работы: специфика работы корпуса, рук и ног. Основные комбинации при составлении номера.

Практические занятия.

Нижние элементы: 6-стэп, 6-стэп обновление, 3-стэп, 2- стэп, си си, задний си си, выбрасывание ног, выбивание рук, собачий хвост, собачий хвост через колени, виляние, подныривание, манки, хук-слайд, зулу спин, нога в ловушку, промах через колено, промах через лузу, задний кик, отдать-забрать, вытяжка. Разучивание базовых движений: скрэнбл, сикстеп, фэйфстэпс. Отработка дорожки и скрэнбл. «Джем». «Баттл».

5. Спуски (переход из верхнего уровня на нижний)

Терминология «спусков». Техника выполнения переходов из верхнего на нижний уровень. Специфика и особенности выполнения спусков.

Практические занятия.

Выполнение переходов из верхнего уровня на нижний: ступенчатый, сверло, перелом, w, супер мэн.

6. Фризы (стойки)

Терминология фризов. Техника выполнения стоек. Техника выполнения упражнений на развитие гибкости. Техника выполнения элементов гимнастики и акробатики. Возможности элементов акробатики**.

Практические занятия.

Выполнение стоек: краб, бейби фриз, плечо, руки, локоть. Растяжки. Кувырки. Выполнение силовых упражнений на различные группы мышц. Упражнения на расслабление. Айерче, бейбифриз. Отработка бейбифриза и айерче, соединение с футворгом.

7. Основы силовых вращений

Основные отличительные черты силовых вращений. Общие правила работы рук и ног. Положение корпуса во время вращения. Основные связки вращения с остальными элементами.

Практические занятия.

Построение позиций рук и ног. Упражнения на формирование правильного вращения корпуса. Изучение и отработка элементов: бэк спин, ханд спин, «гелик».

8. Импровизация. Работа над личным стилем

Импровизация в творческой деятельности. Виды импровизаций: речевые, пластические, инструментальные, изобразительные и вокальные. Понятия: изоляция, импульс, чувство «своего тела». Знакомство с индивидуальными стилями различных известных танцоров (с использованием видеоматериалов). Правила составления индивидуальных выходов**. Сценический образ. Мимика и жесты. Фристайл. Основы работы в парах и соло.

Практические занятия.

Сольные выходы. Составление индивидуальных выходов. Постановка индивидуальных элементов на основе специфических особенностей каждого танцора. Подбор различных связок, элементов для каждого танцора. Отработка танцевальных этюдов. Отработка техники исполнения. Выразительность исполнения. Создание сценического образа. Фристайл. Работа над техникой исполнений сольного номера. Работа в парах и соло. «Джем». «Баттл».

9. Репетиционная и постановочная работа

Отработка переходов и комбинирование. Правила выполнения связок в

индивидуальном исполнении, в паре и при групповом исполнении танца. Верхние и нижние поддержки. Постановка танцевальных номеров. Основные принципы постановочной работы. Сценический образ. Рисунок в танце. Сюжетная линия танца. Композиция.

Практические занятия.

Отработка переходов и комбинирование. Составление элементарной индивидуальной комбинации. Составление индивидуальных композиций на 1 минуту с использованием элементов: 1 элемент нижнего стиля и 3 верхнего стиля. Составление композиции в двойках (под выбранную музыку, на 1 минуту). Объединение индивидуальных композиций с элементами парного исполнения.

Постановка танцевальных номеров. Работа над хореографическими композициями. Разработка сюжетной линии танцевального номера. Расстановка рисунка в команде во время коллективного танца, перестановка в танце. Работа над индивидуальными выходами. Отработка точных, резких, плавных движений. Работа над техникой исполнения, выразительностью и эмоциональностью. Отработка чёткости и чистоты рисунков, построений и перестроений. Синхронность переходов из одного рисунка в другой. Постановка отдельных танцевальных фрагментов.

Соединение отдельных танцевальных фрагментов в цельный номер. Чёткое выполнение всех фигур танца. Оригинальные образы в номерах (элементы актёрского тренинга). Работа над образом и костюмом для определённого танцевального номера.

10. Концертная и фестивально-конкурсная деятельность

Практические занятия.

Участие в мероприятиях учреждения образования, районных, городских, республиканских и международных конкурсах и фестивалях.

Итоговое занятие

Экзамен «Баттл в стиле брейк-данс».

Примерный репертуар

1. Хореографическая постановка «Green time»*.
2. Хореографическая постановка «Новый год»**.
3. Хореографическая постановка «Роботы»*.
4. Хореографическая постановка «Уборщики»**.
5. Хореографическая постановка «Споки-ноки»*.

Ожидаемые результаты освоения программы

По окончании обучения учащиеся должны

знать:

правила безопасного поведения на занятиях;
историю, традиции и стили брейк-данса и современной хореографии;
базовые понятия и терминологию современного танца брейк-данс;
базовые хореографические навыки, техники и приёмы;
основы репетиционной и постановочной работы;
правила концертной и фестивально-конкурсной деятельности;

уметь:

выполнять основные элементы следующих разделов: учебно-тренировочная работа (разминка); верхние элементы (Top rock); нижние элементы (Foot work); спуски (переход из верхнего уровня на нижний); фриззы (стойки); основы силовых вращений;

использовать в танце элементы импровизации;

работать в коллективе;

составлять элементарный композиционный эскиз;

владеть:

основными общеразвивающими упражнениями и элементами учебно-тренировочной работы;

основными верхними элементами (Top rock) и нижними элементами (Foot work); техникой выполнения спусков и фризов; основами силовых вращений.

2 год обучения (возраст учащихся 7-10 лет)

Задачи:

- углубить знания о направлениях современной хореографии, истории и традициях брейк-данса и современной хореографии;
- знакомить с техникой выполнения акробатических элементов на баланс, силу, гибкость, темп;
- расширять базовые хореографические навыки, техники и приёмы;
- закреплять знания терминологии современного танца брейк-данс;
- совершенствовать базовые элементы разделов программы: учебно-тренировочная работа (разминка); верхние элементы (Top rock); нижние элементы (Foot work); спуски (переход из верхнего уровня на нижний); фризы (стойки); основы силовых вращений;
- обучать основам импровизации; репетиционной и постановочной работе; концертной и фестивально-конкурсной деятельности.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела (темы) программы	Количество часов					
		Всего часов	в том числе		Всего часов	в том числе	
			теоретических	практических		теоретических	практических
	Вводное занятие	1	1	-	2	2	-
1.	Учебно-тренировочная работа (разминка)	6	2	4	12	4	8
2.	Верхние элементы (Top rock)	10	4	6	20	8	12
3.	Нижние элементы (Foot work)	10	4	6	20	8	12
4.	Спуски (переход из верхнего уровня на нижний)	8	2	6	16	4	12
5.	Фризы (стойки)	8	2	6	16	4	12
6.	Основы силовых вращений	6	2	4	12	4	8
7.	Акробатика	4	2	2	8	2	6
8.	Импровизация. Работа над личным стилем	8	2	6	16	4	12
9.	Репетиционная и постановочная работа	8	2	6	16	4	12
10.	Концертная и фестивально-конкурсная деятельность	2	-	2	4	-	4
	Итоговое занятие	1	-	1	2	-	2
	Всего	72	23	49	144	44	100

Примечание: * – учебный материал для групп с количеством часов в году – 72;

** – учебный материал для групп с количеством часов в году – 144.

Содержание программы

Вводное занятие

Ознакомление с целями и задачами деятельности объединения по интересам. Режим занятий. План работы, цель и задачи. Правила безопасного поведения на занятиях по хореографии. Экскурсия по Центру. Просмотр фильмов, видеозаписей и клипов о направлении брейк-данс.

1. Учебно-тренировочная работа (разминка)

Общеразвивающие упражнения: бег, ходьба, прыжки. Музыкальная грамота. Ритм, счёт и размер. Позиции рук, ног. Хореографический рисунок и фигуры. Построения и перестроения. Влияние учебно-тренировочной работы на организм человека**.

Практические занятия.

Дыхательная гимнастика. Шаги. Ходьба. Бег. Прыжки: разные этапы прыжка (подготовка к взлёту, толчок, взлёт, фиксация положения ног, приземление, положение ног после прыжка). Прыжки: низкие и высокие. Прыжки «медленные» и «быстрые». Музыкальный ритм, акцент. Постановка рук и ног. Построения и перестроения рисунков и фигур. Упражнения для развития шеи и плечевого пояса. Наклоны головы направо, налево и вперёд, назад. Комбинирование наклонов. Упражнения для развития плечевого сустава и рук. Упражнения на развитие поясничного пояса. Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног. Упражнения на ориентировку в пространстве.

2. Верхние элементы (Top rock)

Основные отличительные черты течений в верхнем стиле танца. Терминология верхних элементов. Техника выполнения верхних элементов. Элементы из современных видов танца используемые в составление локинга. Передача настроения и мысли композиции в локинге. Техника исполнения базовых движений. Передача настроения через лицо танцора.

Практические занятия.

Верхние элементы: кик стэп (влево/вправо, вперёд/назад, кик накрест вперёд/назад), индиан стэп, индиан стэп + 4, индиан стэп + 4 разворот на 180, бэк стэп, ёлочка, ёлочка + точка, крюк, поклон, удар, сальса стэп. Элементы движений в верхнем стиле танца: петля локтевая; петля плечевая; слайд; проходки; вращения; прыжки; пластика; движения по точкам. Разучивание основных движений и связок в верхнем стиле. Составление локинга на месте под выбранную музыку. Составление локинга в паре и в тройке. Соединение локинга. «Джем». «Баттл».

3. Нижние элементы (Foot work)

Терминология нижних элементов. Техника выполнения нижних элементов. Правила работы: специфика работы корпуса, рук и ног. Основные комбинации при составлении номера.

Практические занятия.

Нижние элементы: 8-стэп, 6-стэп, 6-стэп обновление, 6-стэп спин, 6-стэп ченжд, 3-стэп, 3-стэп через колени, 2- стэп, си си, задний си си, си си на спине, выбрасывание ног, выбивание рук, собачий хвост, собачий хвост через колени, виляние, подныривание, манки, хук-слайд, зулу спин, нога в ловушку, промах через колено, промах через зулу, слайд промах, задний кик, отдать-забрать, крюк-петля, летающий 4 стэп, подбивание ноги по кругу, вытяжка. Разучивание базовых движений: скрэнбл, сикстеп, файфстэпс. Отработка дорожки и скрэнбл. «Джем». «Баттл».

4. Спуски (переход из верхнего уровня на нижний)

Изучение терминологии «спусков». Техника выполнения переходов из верхнего на нижний уровень. Специфика и особенности выполнения спусков.

Практические занятия.

Выполнение переходов из верхнего уровня на нижний: ступенчатый, сверло, перелом, w, супер мэн, пробка.

5. Фризы (стойки)

Изучение терминологии фризов. Техника выполнения стоек. Техника выполнения упражнений на развитие гибкости. Техника выполнения элементов гимнастики и акробатики. Возможности элементов акробатики**.

Практические занятия.

Выполнение стоек: краб, бейби фриз, плечо, руки, локоть, аэр бейби, флажок, чеир, голова. Растяжки. Кувырки. Выполнение силовых упражнений на различные группы мышц. Упражнения на расслабление. Айерче, бейбифриз. Отработка бейбифриза и айерче, соединение с футворгом.

6. Основы силовых вращений

Основные отличительные черты силовых вращений. Общие правила работы рук и ног. Положение корпуса во время вращения. Основные связки вращения с остальными элементами.

Практические занятия.

Построение позиций рук и ног. Упражнения на формирование правильного вращения корпуса. Изучение и отработка элементов: бэк спин, ханд спин, «гелик», «черепаша», «крокодил», «свайп», «jackhammer».

7. Акробатика

Правила безопасности. Техника выполнения акробатических элементов на баланс, силу, гибкость, темп.

Практические занятия.

Баланс: стойка на лопатках, стойка на трех точках, стойка на груди (саранча), стойка на предплечьях, стойка на локтях, крабик (двойной венсон), венсон, сверчок, стойка на руках, мексиканка, ивушка, крокодилчик, стойка на одной руке, свечка, флажок, копфштейн. Сила: уголок, высокий угол, обратный угол, спичаг, стойка жимом, горизонт. Гибкость: складка, шпагат, мостик, закладка (нога за голову), узел, черепашка, боген, лотос, корзиночка (лук), бутон, коробочка, затяжки. Темп: пережат, кувырок, стойка в кувырок, кувырок назад через стойку, перекидка, колесико, деласало.

8. Импровизация. Работа над личным стайлом

Импровизация в творческой деятельности. Виды импровизаций: речевые, пластические, инструментальные, изобразительные и вокальные. Понятия: изоляция, импульс, чувство «своего тела». Знакомство с индивидуальными стилями различных известных танцоров (с использованием видеоматериалов). Правила составления индивидуальных выходов**. Сценический образ. Мимика и жесты. Фристайл. Основы работы в парах и соло.

Практические занятия.

Сольные выходы. Составление индивидуальных выходов. Постановка индивидуальных элементов на основе специфических особенностей каждого танцора. Подбор различных связок, элементов для каждого танцора. Отработка танцевальных этюдов. Отработка техники исполнения. Выразительность исполнения. Создание сценического образа. Фристайл. Работа над техникой исполнений сольного номера. Работа в парах и соло. «Джем». «Баттл».

9. Репетиционная и постановочная работа

Отработка переходов и комбинирование. Правила выполнения связок в индивидуальном исполнении, в паре и при групповом исполнении танца. Верхние и нижние поддержки. Постановка танцевальных номеров. Основные принципы постановочной работы. Сценический образ. Рисунок в танце. Сюжетная линия танца. Композиция.

Практические занятия.

Отработка переходов и комбинирование. Составление элементарной индивидуальной комбинации. Составление индивидуальных композиций на 1 минуту с использованием элементов: 2 элемента нижнего стиля и 5 верхнего стиля. Составление композиции в двойках

(под выбранную музыку, на 1 минуту). Объединение индивидуальных композиций с элементами парного исполнения.

Постановка танцевальных номеров. Работа над хореографическими композициями. Разработка сюжетной линии танцевального номера. Расстановка рисунка в команде во время коллективного танца, перестановка в танце. Работа над индивидуальными выходами. Отработка точных, резких, плавных движений. Работа над техникой исполнения, выразительностью и эмоциональностью. Отработка чёткости и чистоты рисунков, построений и перестроений. Синхронность переходов из одного рисунка в другой. Постановка отдельных танцевальных фрагментов.

Соединение отдельных танцевальных фрагментов в цельный номер. Чёткое выполнение всех фигур танца. Оригинальные образы в номерах (элементы актёрского тренинга). Работа над образом и костюмом для определённого танцевального номера.

10. Концертная и фестивально-конкурсная деятельность

Практические занятия.

Участие в мероприятиях учреждения образования, районных, городских, республиканских и международных конкурсах и фестивалях.

Итоговое занятие

Экзамен «Баттл в стиле брейк-данс».

Примерный репертуар

1. Хореографическая постановка «Оркестр»*.
2. Хореографическая постановка «Шурики»*.
3. Хореографическая постановка «Покемоны»**.
4. Хореографическая постановка «Battle Kids»**.

Ожидаемые результаты освоения программы

По окончании обучения учащиеся должны знать:

правила безопасного поведения на занятиях;

историю, традиции и стили брейк-данса и современной хореографии;

базовые понятия и терминологию современного танца брейк-данс;

базовые хореографические навыки, техники и приёмы;

основы репетиционной и постановочной работы;

правила концертной и фестивально-конкурсной деятельности;

уметь:

выполнять основные элементы следующих разделов: учебно-тренировочная работа (разминка); верхние элементы (Top rock); нижние элементы (Foot work); спуски (переход из верхнего уровня на нижний); фриззы (стойки); основы силовых вращений;

использовать в танце элементы импровизации;

выполнять основные элементы акробатики;

работать в коллективе;

составлять элементарный композиционный эскиз;

выражать эмоции во время музыкального исполнения на концертах, во время участия в конкурсах;

владеть:

основными общеразвивающими упражнениями и элементами учебно-тренировочной работы;

основными верхними элементами (Top rock) и нижними элементами (Foot work);

техникой выполнения спусков и фриззов;

основами силовых вращений.

2 год обучения (возраст учащихся 11-14 лет)

Задачи:

углубить знания о направлениях современной хореографии, истории и традициях брейк-данса и современной хореографии;

знакомить с техникой выполнения акробатических элементов на баланс, силу, гибкость, темп;

расширять базовые хореографические навыки, техники и приёмы;

закреплять знания терминологии современного танца брейк-данс;

совершенствовать базовые элементы разделов программы: учебно-тренировочная работа (разминка); верхние элементы (Top rock); нижние элементы (Foot work); спуски (переход из верхнего уровня на нижний); фриззы (стойки); основы силовых вращений;

обучать основам импровизации; репетиционной и постановочной работе; концертной и фестивально-конкурсной деятельности;

развивать личный стиль;

формировать сценический образ.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела (темы) программы	Количество часов					
		всего часов	в том числе		Всего часов	в том числе	
			теоретических	практических		теоретических	практических
	Вводное занятие	1	1	-	2	2	-
1.	Учебно-тренировочная работа (разминка)	6	2	4	12	4	8
2.	Верхние элементы (Top rock)	10	4	6	20	8	12
3.	Нижние элементы (Foot work)	10	4	6	20	8	12
4.	Спуски (переход из верхнего уровня на нижний)	8	2	6	16	4	12
5.	Фриззы (стойки)	8	2	6	16	4	12
6.	Основы силовых вращений	6	2	4	12	4	8
7.	Акробатика	4	2	2	8	2	6
8.	Импровизация. Работа над личным стилем	8	2	6	16	4	12
9.	Репетиционная и постановочная работа	8	2	6	16	4	12
10.	Концертная и фестивально-конкурсная деятельность	2	-	2	4	-	4
	Итоговое занятие	1	-	1	2	-	2
	Всего	72	23	49	144	44	100

Примечание: * – учебный материал для групп с количеством часов в году – 72;

** – учебный материал для групп с количеством часов в году – 144.

Содержание программы

Вводное занятие

Ознакомление с целями и задачами деятельности объединения по интересам. Режим занятий. План работы, цель и задачи. Правила безопасного поведения на занятиях по хореографии. Экскурсия по Центру. Просмотр фильмов, видеозаписей и клипов о направлении брейк-данс.

1. Учебно-тренировочная работа (разминка)

Общеразвивающие упражнения: бег, ходьба, прыжки. Музыкальная грамота. Ритм, счёт и размер. Позиции рук, ног. Хореографический рисунок и фигуры. Построения и перестроения. Влияние учебно-тренировочной работы на организм человека**.

Практические занятия.

Дыхательная гимнастика. Шаги. Ходьба. Бег. Прыжки: разные этапы прыжка (подготовка к взлёту, толчок, взлёт, фиксация положения ног, приземление, положение ног после прыжка). Прыжки низкие и высокие. Прыжки «медленные» и «быстрые». Музыкальный ритм, акцент. Постановка рук и ног. Построения и перестроения рисунков и фигур. Упражнения для развития шеи и плечевого пояса. Наклоны головы направо, налево, вперёд, назад. Комбинирование наклонов. Упражнения для развития плечевого сустава и рук. Упражнения на развитие поясничного пояса. Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног. Упражнения на ориентировку в пространстве.

2. Верхние элементы (Top rock)

Основные отличительные черты течений в верхнем стиле танца. Изучение терминологии верхних элементов. Техника выполнения верхних элементов. Элементы из современных видов танца используемые в составление локинга. Передача настроения и мысли композиции в локинге. Техника исполнения базовых движений. Передача настроения через лицо танцора.

Практические занятия.

Верхние элементы: кик стэп (влево/вправо, вперёд/назад, кик накрест вперёд/назад), индиан стэп, индиан стэп + 4, индиан стэп + 4 разворот на 180, бэк стэп, ёлочка, ёлочка + точка, крюк, поклон, удар, сальса стэп. Элементы движений в верхнем стиле танца: петля локтевая; петля плечевая; слайд; проходки; вращения; прыжки; пластика; движения по точкам. Разучивание основных движений и связок в верхнем стиле. Составление локинга на месте под выбранную музыку. Составление локинга в паре и в тройке. Соединение локинга. «Джем». «Баттл».

3. Нижние элементы (Foot work)

Изучение терминологии нижних элементов. Техника выполнения нижних элементов. Правила работы: специфика работы корпуса, рук и ног. Основные комбинации при составлении номера.

Практические занятия.

Нижние элементы: 8-стэп, 6-стэп, 6-стэп обновление, 6-стэп спин, 6-стэп ченжд, 3-стэп, 3-стэп через колени, 2- стэп, си си, задний си си, си си на спине, выбрасывание ног, выбивание рук, собачий хвост, собачий хвост через колени, виляние, подныривание, манки, хук-слайд, хук с перекатом через спину, зулу спин, нога в ловушку, промах через колено, двойной промах через колено, промах через зулу, слайд промах, бэк спин промах, задний кик, отдать-забрать, крюк-петля, летающий 4 стэп, подбивание ноги по кругу, вытяжка, промокашка, разножка. Разучивание базовых движений: скрэнбл, сикстеп, фэйфстэпс. Отработка дорожки и скрэнбл. «Джем». «Баттл».

4. Спуски (переход из верхнего уровня на нижний)

Изучение терминологии «спусков». Техника выполнения переходов из верхнего на нижний уровень. Специфика и особенности выполнения спусков.

Практические занятия.

Выполнение переходов из верхнего уровня на нижний: ступенчатый, сверло, перелом, w, супер мэн, пробка.

5. Фризы (стойки)

Изучение терминологии фризов. Техника выполнения стоек. Техника выполнения упражнений на развитие гибкости. Техника выполнения элементов гимнастики и акробатики. Возможности элементов акробатики**.

Практические занятия.

Выполнение стоек: краб, бейби фриз, плечо, руки, локоть, аэр бейби, флажок, чеир, голова. Растяжки. Кувырки. Выполнение силовых упражнений на различные группы мышц. Упражнения на расслабление. Айерче, бейбифриз. Отработка бейбифриза и айерче, соединение с футворгом.

6. Основы силовых вращений

Основные отличительные черты силовых вращений. Общие правила работы рук и ног. Положение корпуса во время вращения. Основные связки вращения с остальными элементами.

Практические занятия.

Построение позиций рук и ног. Упражнения на формирование правильного вращения корпуса. Изучение и отработка элементов: бэк спин, ханд спин, «гелик», «черепеха», «крокодил», «свайп», «jackhammer».

7. Акробатика

Правила безопасности. Техника выполнения акробатических элементов на баланс, силу, гибкость, темп.

Практические занятия.

Баланс: стойка на лопатках, стойка на трех точках, стойка на груди (саранча), стойка на предплечьях, стойка на локтях, крабик (двойной венсон), венсон, сверчок, стойка на руках, мексиканка, ивушка, крокодилчик, стойка на одной руке, свечка, флажок, копфштейн. Сила: уголок, высокий угол, обратный угол, спичаг, стойка жимом, горизонт. Гибкость: складка, шпагат, мостик, закладка (нога за голову), узел, черепашка, боген, лотос, корзиночка (лук), бутон, коробочка, затяжки. Темп: пережат, кувырок, стойка в кувырок, кувырок назад через стойку, перекидка, колесико, деласало.

8. Импровизация. Работа над личным стайлом

Импровизация в творческой деятельности. Виды импровизаций: речевые, пластические, инструментальные, изобразительные и вокальные. Понятия: изоляция, импульс, чувство «своего тела». Знакомство с индивидуальными стилями различных известных танцоров (с использованием видеоматериалов). Правила составления индивидуальных выходов**. Сценический образ. Мимика и жесты. Фристайл. Основы работы в парах и соло.

Практические занятия.

Сольные выходы. Составление индивидуальных выходов. Постановка индивидуальных элементов на основе специфических особенностей каждого танцора. Подбор различных связок, элементов для каждого танцора. Отработка танцевальных этюдов. Отработка техники исполнения. Выразительность исполнения. Создание сценического образа. Фристайл. Работа над техникой исполнений сольного номера. Работа в парах и соло. «Джем». «Баттл».

9. Репетиционная и постановочная работа

Правила выполнения связок в индивидуальном исполнении, в паре и при групповом исполнении танца. Верхние и нижние поддержки. Постановка танцевальных номеров. Основные принципы постановочной работы. Сценический образ. Рисунок в танце. Сюжетная линия танца. Композиция.

Практические занятия.

Отработка переходов и комбинирование. Составление элементарной индивидуальной комбинации. Составление индивидуальных композиций на 1 минуту с использованием элементов: 2 элемента нижнего стиля и 5 верхнего стиля. Составление композиции в двойках

(под выбранную музыку, на 1 минуту). Объединение индивидуальных композиций с элементами парного исполнения.

Постановка танцевальных номеров. Работа над хореографическими композициями. Разработка сюжетной линии танцевального номера. Расстановка рисунка в команде во время коллективного танца, перестановка в танце. Работа над индивидуальными выходами. Отработка точных, резких, плавных движений. Работа над техникой исполнения, выразительностью и эмоциональностью. Отработка чёткости и чистоты рисунков, построений и перестроений. Синхронность переходов из одного рисунка в другой. Постановка отдельных танцевальных фрагментов.

Соединение отдельных танцевальных фрагментов в цельный номер. Чёткое выполнение всех фигур танца. Оригинальные образы в номерах (элементы актёрского тренинга). Работа над образом и костюмом для определённого танцевального номера.

10. Концертная и фестивально-конкурсная деятельность

Практические занятия.

Участие в мероприятиях учреждения образования, районных, городских, республиканских и международных конкурсах и фестивалях.

Итоговое занятие

Экзамен «Баттл в стиле брейк-данс».

Примерный репертуар

1. Хореографическая постановка «Sunshine paradise»*.
2. Хореографическая постановка «Dance game»**.
3. Хореографическая постановка «Латина»*.
4. Хореографическая постановка «Завод»*.
5. Хореографическая постановка «БОТИ»**.

Ожидаемые результаты освоения программы

По окончании обучения учащиеся должны знать:

правила безопасного поведения на занятиях;
историю, традиции и стили брейк-данса и современной хореографии;
базовые понятия и терминологию современного танца брейк-данс;
базовые хореографические навыки, техники и приёмы;
основы репетиционной и постановочной работы;
правила концертной и фестивально-конкурсной деятельности;

уметь:

выполнять основные элементы следующих разделов: учебно-тренировочная работа (разминка); верхние элементы (Top rock); нижние элементы (Foot work); спуски (переход из верхнего уровня на нижний); фриззы (стойки); основы силовых вращений;

использовать в танце элементы импровизации;

выполнять основные элементы акробатики;

работать в коллективе;

составлять элементарный композиционный эскиз;

выражать эмоции во время музыкального исполнения на концертах, во время участия в конкурсах;

импровизировать в танце;

составлять и исполнять различные по стилям и характеру танцевальные номера с индивидуальным выходом;

владеть:

основными общеразвивающими упражнениями и элементами учебно-тренировочной работы;

основными верхними элементами (Top rock) и нижними элементами (Foot work);

техникой выполнения спусков и фриззов;
основами силовых вращений.

Ансамбль (возраст учащихся 9-14 лет)

Задачи:

систематизировать знания и умения, навыки современной хореографии;
ознакомить с техникой выполнения акробатических элементов на баланс, силу, гибкость, темп;
ознакомить с техникой выполнения силовых упражнений;
обучать технике переходов;
совершенствовать технику исполнения элементов;
совершенствовать мастерство импровизации;
совершенствовать сценическую культуру и исполнительское мастерство;
формировать художественный вкус и умение работать в коллективе;
совершенствовать основы репетиционной и постановочной работе; концертной и фестивально-конкурсной деятельности.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела (темы) программы	Количество часов			Количество часов		
		всего часов	в том числе		всего часов	в том числе	
			теоретических	практических		теоретических	практических
	Вводное занятие	2	2	-	2	2	-
1.	Импровизация	24	8	16	38	14	24
2.	Акробатика	28	8	20	42	12	30
3	Силовые тренировки	28	8	20	42	12	30
4.	Репетиционная и постановочная работа	40	16	24	60	20	40
4.1	Составление индивидуальных выходов	20	8	12	20	8	12
4.2	Постановка танцевальных номеров	20	8	12	40	12	28
5.	Концертная и фестивально-конкурсная деятельность	20	-	20	30	-	30
	Итоговое занятие	2	-	2	2	-	2
	Всего	144	42	102	216	60	156

Примечание: * – учебный материал для групп с количеством часов в году – 144;
** – учебный материал для групп с количеством часов в году – 216.

Содержание программы

Вводное занятие

Знакомство с планами работы на год. Беседа по мерам безопасности на занятиях.

1. Импровизация

Формы танцевальной импровизации в различных видах современного танца.

Практические занятия.

Составление новой композиции по перечню заданных движений. Составление композиции по заданной музыке. Проведение батлов под незнакомую музыку, которая постоянно сменяется новыми мелодиями. Составление выхода под заданную мелодию по

заданной тематике. Самостоятельное составление танцевальных композиций. Импровизация. Фристайл.

2. Акробатика

Правила безопасности. Техника выполнения акробатических элементов на баланс, силу, гибкость, темп.

Практические занятия.

Баланс: стойка на лопатках, стойка на трех точках, стойка на груди (саранча), стойка на предплечьях, стойка на локтях, крабик (двойной венсон), венсон, сверчок, стойка на руках, мексиканка, ивушка, крокодилчик, стойка на одной руке, свечка, флажок, копфштейн. Сила: уголок, высокий угол, обратный угол, спичаг, стойка жимом, горизонт. Гибкость: складка, шпагат, мостик, закладка (нога за голову), узел, черепашка, боген, лотос, корзиночка (лук), бутон, коробочка, затяжки. Темп: перекат, кувырок, стойка в кувырок, кувырок назад через стойку, перекидка, колесико, деласало**.

3. Силовые тренировки

Правила безопасности. Техника выполнения силовых упражнений.

Практические занятия.

Выполнение упражнений с гантелями, утяжелителями, экспандерами. Стойка на руках на мате. Упражнения на силу ног. Упражнения на силу рук. Упражнения для мышц стопы и голени. Упражнения для мышц передней и задней поверхности бедра. Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра. Упражнения для мышц таза. Упражнения для прямых и косых мышц живота. Упражнения для мышц спины и плеч. Упражнения для мышц спины, плечевого пояса и рук. Упражнения для мышц груди, плечевого пояса и рук. Упражнения на расслабление.

4. Репетиционная и постановочная работа

4.1 Составление индивидуальных выходов

Особенности сольных и парных танцевальных композиций.

Практические занятия.

Составление индивидуальных выходов; двоек и групповое исполнение с использованием элементов верхнего стиля. Составление индивидуальных выходов с отработкой личного стиля. Усложнение существующего материала с использованием более сложных элементов. Коррекция движений, плавность, чистота линий и четкость перестроений. Составление локинга в «двойках», «тройках» и в коллективном исполнении. Составление поэтапного локинга, двойка и тройка, индивидуальный выход. Составление новых композиций с использованием основных комбинаций и переходов в современных танцах. Отработка композиций. Постановка шоу, спектаклей. «Джем». «Баттл».

4.2 Постановка танцевальных номеров

Исполнительское мастерство. Сценическая культура.

Практические занятия.

Работа над хореографическими композициями. Разработка сюжетной линии танцевального номера. Расстановка рисунка в команде во время коллективного танца, перестановка в танце. Отработка точных, резких, плавных движений. Работа над техникой исполнения, выразительностью и эмоциональностью. Отработка чёткости и чистоты рисунков, построений и перестроений. Синхронность переходов из одного рисунка в другой. Постановка отдельных танцевальных фрагментов.

Соединение отдельных танцевальных фрагментов в цельный номер. Чёткое выполнение всех фигур танца. Оригинальные образы в номерах (элементы актёрского тренинга). Работа над образом и костюмом для определённого танцевального номера.

5. Концертная и фестивально-конкурсная деятельность

Практические занятия.

Участие в концертных программах ЦДОДиМ «Маяк». Участие в районных, городских и республиканских конкурсах, фестивалях, международных и республиканских чемпионатах по современным танцам.

Итоговое занятие
Итоговый концерт ЦДОДиМ «Маяк» г.Минска.

Примерный репертуар

1. Хореографическая постановка «Алькатрас»**.
2. Хореографическая постановка «Больница»*.
3. Хореографическая постановка «Зоопарк»*.
4. Хореографическая постановка «Африка»**.

Ожидаемые результаты освоения программы

По окончании обучения учащиеся должны
знать:
меры безопасности на занятиях;
правила проведения соревнований, конкурсов;
уметь:
ориентироваться на систему требований;
самостоятельно использовать знания, умения и навыки;
составлять и исполнять различные по характеру танцевальные номера с индивидуальным выходом;
выражать эмоции во время исполнения на концертах, конкурсах, фестивалях;
владеть:
основными средствами передачи художественного образа;
навыком самостоятельного составления танцевальных комбинаций учащимися;
навыками импровизации;
навыками контроля эмоциональной сферы и передачи образа во время исполнения на концертах, конкурсах, фестивалях;
навыками исполнительского мастерства и сценической культуры.

Литература и информационные ресурсы

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании : 13 января 2011 г. № 243-З : принят Палатой представителей 21 декабря 2021 г. : одобр. Советом Респ. 22 декабря 2021 г. : в ред. Закона Респ. Беларусь от 14 янв. 2022 г. № 154-З // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – URL: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=N12200154&p1=1&p5=0/> (дата обращения: 30.08.2024).
2. О типовых программах дополнительного образования детей и молодежи : постановление М-ва образования Респ. Беларусь от 20 октября 2023 г. № 325 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – URL: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=W22441011p> (дата обращения: 30.08.2024).
3. Об установлении перечня документов, обязательных для ведения отдельными педагогическими работниками, и исключения практики привлечения педагогических работников к выполнению работ, не относящихся к выполнению их трудовых функций : постановление М-ва образования Респ. Беларусь от 27 декабря 2017 г. № 164 // Академия образования. – URL: https://akademy.by/files/documents/MD-MSOP/Matematika/Perechen_docum.pdf (дата обращения: 30.08.2024).
4. Об утверждении правил безопасности, правил расследования и учета несчастных случаев, произошедших с обучающимися : постановление М-ва образования Респ. Беларусь от 3 августа 2022 г. № 227 // Национальный образовательный портал. – URL: <https://adu.by/images/2022/09/post-MO-RB-227-2022.pdf> (дата обращения: 30.08.2024).
5. Образцы оформления библиографического описания в списке источников, приводимых в диссертации и автореферате : приказ Высшей аттестационной комиссии Респ. Беларусь от 25 июня 2014 г. № 159 : в ред. от 1 октября 2024 г. № 230) // Высшая

аттестационная комиссия Республики Беларусь. – URL: https://vak.gov.by/sites/default/files/2024-10/Образцы_библиография%2001.10.2024.pdf (дата обращения: 15.10.2024).

6. Положение об учреждении дополнительного образования детей и молодежи : постановление М-ва образования Республики Беларусь от 25 июля 2011 г. № 149 : в ред. от 19 сентября 2022 г. № 318 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – URL: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=W22238827&p1=1&p5=0> (дата обращения: 30.08.2024).

7. Специфические санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и эксплуатации учреждений образования : постановление Совета Министров Респ. Беларусь от 7 августа 2019 г. № 525 : в ред. от 12 июля 2024 г. № 502 // Министерство образования Республики Беларусь. – URL: <https://edu.gov.by/urovni-obrazovaniya/srenee-obr/srenee-obr/informatsiya/sanitarnye-normy-pravila-i-gigienicheskie-normativy/> (дата обращения: 30.08.2024).

8. Методические указания по разработке учебно-программной документации образовательной программы дополнительного образования детей и молодежи и организации образовательного процесса : приложение к письму М-ва образования Республики Беларусь от 11 июня 2024 г. № 06-01-14/6880/дс/ // Министерство образования Республики Беларусь. – URL: <https://edu.gov.by/molodezhnaya-politika/glavnoe-upravlenie-vospitatelnoy-raboty-i-molodezhnoy-politiki/upravlenie-raboty/informatsiya/molodezhi/dopolnitelnoe-obrazovanie-dlya-detey-i-molodezhi/> (дата обращения: 30.08.2024).

9. Васильева, Т. К. Секрет танца / Т. К. Васильева. – СПб., 1997.

10. Громов, Ю. И. Танец и его роль в воспитании пластической культуры актера / Ю. И. Громов. – СПб., 1997.

11. Диниц, Е. В. Азбука танцев / Е. В. Диниц. – Донецк, 2004.

12. Бондаренко, Л. А. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях / Л. А. Бондаренко. – К.: Музыка. Украина, 1985.

13. Хохлаева, Р. А. Методика физического воспитания / Р. А. Хохлаева. – М., 2000.

14. Якунина, Е. И. Из опыта работы педагогов дополнительного образования хореографических коллективов. Практические советы / Е. И. Якунина. – М., 2003.

РЕКОМЕНДОВАНА

на заседании методического совета

протокол № _____

от « _____ » _____ 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления по образованию
администрации Ленинского района г.Минска

_____ Н.Г.Кучинская

« _____ » _____ 2025 г.