

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 86

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
МБОУ СОШ № 86  
Протокол №1 от 28.08.2023



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«Старт Дэнс»**

**Направленность:** художественная

**Возраст:** 7-17лет

**Срок реализации:** 3 года (318 часов)

**Автор-составитель:**  
Стаметов Артём Игоревич  
Педагог дополнительного  
образования

Екатеринбург, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Уличный танец» предназначена для обучающихся, посещающих занятия в МАОУ СОШ №

**Направленность** программы – танцевально-развивающая.

**Актуальность и педагогическая целесообразность программы**

Последнее время всё больше и больше внимания при развитии детей уделяется танцевальному искусству. Это объясняется тем, что именно это направление в искусстве способно воздействовать на ребёнка многогранно, развивая его музыкальный слух, музыкальное восприятие и чувство ритма, прививая ему любовь к прекрасному и обогащая духовно, развивая трудолюбие и укрепляя физически. Если же сделать процесс «общения» ребёнка с танцами, организованным (например, в рамках специального обучения), то тогда воздействие танцевального искусства на детей будет еще более эффективным. Дети получают возможность:

- расширить свой кругозор (за счет ознакомления с танцевальной культурой своей страны и других стран мира);
- научиться управлять своим телом и реализовывать заложенную природой потребность в движении;
- проявить свои творческие способности;
- научиться взаимодействовать со сверстниками и взрослым окружением;
- сформировать творческий характер;
- получить возможность художественного самовыражения и пр.

С учетом всего выше изложенного и была разработана программа «Уличный танец».

**Цель и задачи дополнительной образовательной программы**

**Цель** программы - на основе интереса к уличным танцам содействовать творческому и физическому развитию обучающихся.

**Задачи** программы:

- способствовать общему укреплению организма и физическому развитию детей посредством организации двигательного режима, обеспечивающего активный отдых и естественную потребность в движениях;
- формировать систему элементарных представлений, обучающихся о уличных танцах: познакомить с историей уличного танца в России и за рубежом, познакомить с техникой элементов и элементами базовых движений уличных танцев;

- обучить различным стилям уличных танцев: Locking, Popping, Breaking, House, Hip Hop;
- совершенствовать музыкально-ритмические навыки обучающихся, научить их красиво и свободно двигаться, сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение танца в его простейших элементах и сложной координации;
- научить определенным приемам, связкам движений, выработать в ребёнке способность самостоятельно видоизменять, группировать движения, составлять свои вариации;
- познакомить обучающихся с принципами общения и взаимодействия танцоров в команде;
- содействовать развитию индивидуальности и развитию своего стиля;
- развивать способности воспитанников средствами хореографического искусства.

### **Новизна и отличительные особенности программы**

Специфической особенностью дополнительной образовательной программы «Уличный танец» является ее структура, позволяющая комплексно воздействовать на обучающихся, погружая их в атмосферу танцевального искусства и обеспечивая достижение поставленных целей и задач обучения.

Программа построена с учетом обобщённой педагогической практики и основывается на многолетнем опыте преподавания выдающихся деятелей танцевального искусства, а также собственного опыта преподавания автора-составителя программы.

Содержание программы выстроено с учетом особенностей комплектования групп для дополнительного образования, для которого свойственно отсутствие жесткого отбора контингента для занятий. По этой программе могут обучаться как одарённые дети, так и школьники, не обладающие природными хореографическими способностями.

### **Сроки реализации, режим образовательной программы**

Программа «Уличный танец» реализуется в течение 3 лет. Основная форма организации занятий – работа в команде и работа на развитие собственного стиля танца. Занятия проводятся 3 раза в неделю в группах по 10 - 15 человек. Продолжительность одного занятия – 45 минут академического часа.

## **Прогнозируемые образовательные результаты**

В результате освоения программы «Уличный танец» обучающиеся должны:

### **знать:**

- начальные понятия танцевальной музыкальной азбуки (музыкальный размер, ритм, музыкальная фраза);
- танцевальную терминологию (названия танцевальных фигур движений) на русском и английском языках;
- начальные сведения об истории происхождения и развития танцевального искусства в мире;
- историю и географию танцев народов мира;
- простейшие элементы танцев, технику танцевальных передвижений в разных танцах, правила перемещения на танцевальной площадке и пр.;
- правила мышечного разогрева и психологической настройки;

### **уметь:**

- понимать музыку, согласовывать свои движения с музыкой;
- отличать танцевальные стили в соответствии с характером исполнения и музыки;
- разделять фигуры на единичные технические действия, четко исполнять элементы танцев;
- использовать усовершенствованную хореографию в танце;
- применять специальные физические упражнения для совершенствования базовой техники танцев;
- самостоятельно составлять танцевальные композиции;
- ориентироваться в пространстве танцевальной площадки;
- строить отношения в группе, и с педагогом.

## **Формы подведения итогов работы по программе «Уличный танец»**

Основными способами подведения образовательных итогов являются: отчетные концерты, мероприятия (конкурсы, соревнования и пр.) разного уровня (школы, микрорайона, округа, города), на которых обучающиеся демонстрируют приобретенные на занятиях умения и навыки в рамках подготовленных концертных номеров перед зрителями (родителями, педагогами школы, друзьями).

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### Первый год обучения

**Цель:** воспитание устойчивого интереса к искусству хореографии; формирование умения работать в коллективе; овладение элементарными танцевальными умениями и навыками.

№	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	3	1	2
2	Азбука музыкального движения	5	2	3
3	Элементы ритмики и акробатики	20	5	15
4	Элементы танца «Locking»	25	5	20
5	Элементы танца «Popping»	25	5	20
6	Элементы танца «Breaking»	25	5	20
7	Постановочная деятельность	10	2	8
8	Воспитательная деятельность	8	5	3
9	Концертная деятельность	15	5	10
10	Итоговое занятие	6	4	2
Итого:		142	39	103

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### Второй год обучения

**Цель:** развитие творческих способностей, воспитание стремления к самосовершенствованию и духовному обогащению.

№	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Элементы ритмики и акробатики	5	2	3
3	Повторение уч. материала 1 г.о.	30	10	20
4	Элементы танца «House»	25	5	20
5	Элементы танца «Hip Hop»	25	5	20
6	Импровизационная деятельность	20	5	15
7	Постановочная деятельность	20	5	15
8	Воспитательная деятельность	10	4	6
9	Концертная деятельность	10	5	5
10	Итоговое занятие	2	1	1
Итого:		148	43	105

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### Третий год обучения

**Цель:** развитие музыкального восприятия, творческих способностей, совершенствование музыкально двигательных навыков, нравственно - эстетическое воспитание средствами хореографического искусства.

№	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Элементы ритмики и акробатики	5	2	3
3	Повторение уч. материала 2 г.о.	30	10	20
4	Музыкальная деятельность	35	15	20
5	Импровизационная деятельность	35	10	25
6	Постановочная деятельность	30	10	20
7	Воспитательная деятельность	10	4	6
8	Концертная деятельность	20	5	15
9	Итоговое занятие	2	1	1
Итого:		168	58	110

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Первый год обучения

#### 1. Вводное занятие.

Знакомство с воспитанниками. Правила поведения на занятии. Комплектование групп. Режим работы. Одежда для занятий.

#### 2. Азбука музыкального движения.

Теория: мелодия и движение, темп музыки, музыкальные размеры, контрастная музыка (быстрая - медленная)

Практика: движения в различных темпах, определение характера музыки словами, передача изменения характера музыки в движениях.

#### 3. Элементы ритмики и акробатики.

- различные;
- бег (с высоким подниманием бедра, с захлестом);
- упражнения для укрепления различных групп мышц (шеи, плечевого пояса, спины, живота, рук и ног);
- упражнения на координацию движений;
- полушпагат, шпагат;
- упражнения на гибкость («лодочка», «колечко», «кошечка»);

- упражнения на растяжку мышц («бабочка», «лягушка» и др.).

#### 4. Элементы танца «Locking»:

Теория: особенности движений; характерные положения рук и ног.

Практика: постановка корпуса, позиции ног и рук, Scooby-Doo, Lock, Up, Point.

#### 5. Элементы танца «Popping»:

Теория: особенности движений; характерные положения рук и ног.

Практика: Walk Out, Old Man, Neck o Flex, Fresno, Master Flex.

#### 6. Элементы танца «Breaking»:

Теория: особенности движений; характерные положения рук и ног.

Практика: Cross Step, Indian Step, 6 Step, SS, Salsa Step, 12 Step.

#### 7. Постановочная деятельность.

Постановка танцевальных композиций.

#### 8. Воспитательная деятельность.

Подготовка и проведение познавательных и развлекательных мероприятий на уровне группы, коллектива и учреждения; посещение конкурсов и концертов.

#### 9. Концертная деятельность.

Проведение традиционного отчетного концерта коллектива в конце учебного года; участие в концертах, конкурсах, фестивалях и других мероприятиях районного, городского и областного уровня.

#### 10. Итоговое занятие.

- анализ деятельности группы за год (освоение программного материала, результаты участия в конкурсах, личностный рост воспитанников);

- перспективное планирование;

- поощрение и награждение лучших.

### Второй год обучения

#### 1. Вводное занятие.

Постановка цели и задач на учебный год; обсуждение репертуарного плана.

#### 2. Элементы ритмики и акробатики.

- различные;

- бег (с высоким подниманием бедра, с захлестом);

- упражнения для укрепления различных групп мышц (шеи, плечевого пояса, спины, живота, рук и ног);

- упражнения на координацию движений;

- полушпагат, шпагат;

- упражнения на гибкость («лодочка», «колечко», «кошечка»);
- упражнения на растяжку мышц («бабочка», «лягушка» и др.).

### 3. Повторение уч. материала 1 г.о.:

Теория: особенности комбинаций движений; характерные положения рук и ног.

Практика: повторение базовых элементов стилей Locking, Popping, Breaking.

### 4. Элементы танца «House»:

Теория: особенности движений; характерные положения рук и ног.

Практика: Side To Side, Shuffle, Around The World, Hill Toy, Pas De Bure.

### 5. Элементы танца «Hip Hop»

Теория: особенности движений; характерные положения рук и ног.

Практика: Bart Simpson, Alfe, Bobby Brown, Criss Cross, Party Duke.

### 6. Импровизационная деятельность

Теория: особенности комбинаций движений; характерные положения рук и ног.

Практика: Соединение различных движений в один единый танец. Движения на координацию, силу и выносливость; переходные моменты, различные вариации переходов.

### 7. Постановочная деятельность.

Постановка танцевальных композиций.

### 8. Воспитательная деятельность.

Подготовка и проведение познавательных и развлекательных мероприятий на уровне группы, коллектива, детского клуба и учреждения; посещение конкурсов и концертов.

### 9. Концертная деятельность.

Проведение традиционного отчетного концерта коллектива в конце учебного года; участие в концертах, конкурсах, фестивалях и других мероприятиях районного, городского и областного уровня.

### 10. Итоговое занятие.

- анализ деятельности группы за год (освоение программного материала, результаты участия в конкурсах, личностный рост воспитанников);

- перспективное планирование;

- поощрение и награждение лучших.

## Третий год обучения

### 1. Вводное занятие.

Постановка цели и задач на учебный год; обсуждение репертуарного плана.

### 2. Элементы ритмики и акробатики.

- различные;
- бег (с высоким подниманием бедра, с захлестом);
- упражнения для укрепления различных групп мышц (шеи, плечевого пояса, спины, живота, рук и ног);
- упражнения на координацию движений;
- полушпагат, шпагат;
- упражнения на гибкость («лодочка», «колечко», «кошечка»);
- упражнения на растяжку мышц («бабочка», «лягушка» и др.).

### 3. Повторение уч. материала 2 г.о.:

Теория: особенности комбинаций движений; характерные положения рук и ног.

Практика: повторение базовых элементов стилей House, Hip Hop.

### 4. Музыкальная деятельность.

Теория: музыкальное восприятие, мелодия и движение, темп музыки, музыкальные размеры, контрастная музыка (быстрая - медленная)

Практика: движения в различных темпах, определение характера музыки словами, передача изменения характера музыки в движениях.

### 5. Импровизационная деятельность

Теория: особенности комбинаций движений; характерные положения рук и ног.

Практика: Соединение различных движений в один единый танец. Движения на координацию, силу и выносливость; переходные моменты, различные вариации переходов.

### 6. Постановочная деятельность.

Постановка танцевальных композиций.

### 7. Воспитательная деятельность.

Подготовка и проведение познавательных и развлекательных мероприятий на уровне группы, коллектива, детского клуба и учреждения; посещение конкурсов и концертов.

### 8. Концертная деятельность.

Проведение традиционного отчетного концерта коллектива в конце учебного года; участие в концертах, конкурсах, фестивалях и других мероприятиях районного, городского и областного уровня.

### 9. Итоговое занятие.

- анализ деятельности группы за год (освоение программного материала, результаты участия в конкурсах, личностный рост воспитанников);

- перспективное планирование;
- поощрение и награждение лучших.

### **Образовательные нормативы первого года обучения**

#### **знать:**

- позиции корпуса танца Popping;
- позиции рук танца Locking;
- термины, соответствующие изученным позициям и движениям.

#### **уметь:**

- ритмично двигаться под музыку;
- различать контрастность звучания музыки (громко - тихо, быстро - медленно, весело - грустно).
- выполнять шаги с высоким подниманием бедра;
- выполнять приставной и переменный шаг;

### **Образовательные нормативы второго года обучения**

#### **знать:**

- термины, соответствующие изученным позициям и движениям.
- требования к выполнению изученных движений;
- правила поведения на сцене.

#### **уметь:**

- выполнять элементы танцев: Locking, Popping, Breaking, House, Hip Hop.

**По окончании третьего года обучения воспитанники должны знать:**

- различные жанры танцевальной музыки;
- эстетику рисунка танца.

#### **уметь:**

- выполнять freestyle;
- передавать в движении характер танца;
- выражать в пластике содержание музыки и ее образной ассоциации;
- выполнять движение в разнообразных комбинациях

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Реализация программы «Уличный танец» должна осуществляться на основе классических позиций современной педагогической науки, а именно:

1. С учетом **методов** проведения занятий, в основе которых лежит уровень деятельности детей:
  - объяснительно-иллюстративных (дети усваивают и воспроизводят готовую информацию);
  - репродуктивных (дети воспроизводят полученные знания);
  - поисковых (дети самостоятельно ищут новые варианты соединения фигур в танцах);
2. С учетом различных **форм** работы с обучающимися:
  - теоретических занятий (объяснения, беседы, лекции);
  - наглядных занятий (видео показы, показательные выступления профессиональных коллективов);
  - практических занятий (изучение движений, фигур, композиций; постановка концертных номеров, участие в конкурсах и пр.);
3. С учетом **принципов**, заложенных в содержание обучения:
  - «от простого к сложному»;
  - «от медленного к быстрому»;
  - «посмотри, осмысли и выполни»;
  - «работа в команде».

Принцип обучения от простого к сложному является основополагающим при построении данного программного модуля.

Так, например, если обучающиеся 1-го года обучения должны освоить только лишь подготовительные элементарные движения и фигуры различных видов танца, обучающиеся 2-го года обучения - освоить танцевальную программу 2-й сложности, то в дальнейшем дети должны постепенно освоить навыки исполнения танцевальной программы 3-й сложности.

Построение занятия одинаково как для первого, так и для последующих годов обучения. Оно (занятие) состоит из упражнений и тренингов, служащих для отработки единичных технических действий, характерных для каждого танца. Но на первом году обучения большая часть времени отводится на совершение упражнений и тренингов (движения исполняются в отдельности, в простейших сочетаниях и только в основных ритмах), в последующих же группах больше времени отводится на исполнение танцевальных фигур и комбинаций.

На занятиях по программе «Уличный танец» применяется дифференцированный подход к обучающимся, который позволяет учитывать

уровень физических данных детей, их способности к восприятию. Так, например, менее одарённые дети демонстрируют свои образовательные результаты на открытых уроках, отчетных концертах. В то время, как наиболее подготовленные танцоры получают возможность принять участие в официальных соревнованиях, борясь за финальные и призовые места.

### **Условия реализации программы**

Для эффективной реализации программы «Уличный танец» необходимы: материально-техническое обеспечение:

- танцевальный зал с паркетным покрытием размером не менее 10м x 15м;
- концертный зал для выступлений;
- раздевалки;
- костюмы и обувь для занятий и концертных выступлений;
- магнитофон и аудиозаписи для проведения занятий;
- концертная аппаратура для проведения праздников, конкурсов, фестивалей и соревнований;
- видеоинформация по соревнованиям, фестивалям, конкурсам, концертам, показательным выступлениям.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Барышников Т. Азбука хореографии. – М., 2001.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Л.: Искусство, 1980.
3. Васильева Т.И. Балетная осанка – основа хореографического воспитания детей. Методическая разработка к программе по классическому танцу для школ искусств. 1-й год обучения. - М., 1983.
4. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М.: «Академия», 2000.
5. Зайцева Е.В. Программа дополнительного образования для детей «Студия танца» (художественно – творческая направленность). – М., 2009.
6. Захаров Р. Беседы о танце. – М.: Профиздат, 1963.
7. Климова А.С. Технология организации и проведения аттестации школ спортивного танца. Методические рекомендации. – М., 2005.
8. Климова А.С. О методическом обеспечении программы «Шесть ступеней мастерства» // Сотрудники. Научно-методический, нормативно-правовой и информационный вестник МГДД(Ю)Т. – 2005. – № 3.
9. Кошелев С.Н. Биомеханика спортивного танца. - М., 2006.
10. Крутецкий В.А. Психология обучения и воспитания. – М., 1976.
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М., 1999.
12. Мур А. Популярные вариации. / Перевод с англ. и ред. Попов О.Н. - Л., 1974.
13. Мур. А. Пересмотренная техника европейских танцев. - Лондон, 1993.
14. Мысленникова В. Педагогика. – М.: Изд. ГЦОЛ ИФКА, 1975.
15. Напреенко А.К, Петров А.К. Психическая саморегуляция. – Киев: Здоровье, 1995.
16. Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте. - Л., 1977.
17. Родионов А., Родионов В. Физическое развитие и психическое здоровье. Программа развития личности ребенка средствами физической активности в 5-7 классах. - М., 1997.
18. Ромейн Э. Вопросы и ответы. /Перевод и ред. Пин Ю.- СПб. 1995.
19. Спортивные танцы. Справочник. - М., 2003.
20. Станкин М.И. Теория и практика физической культуры и спорта. - М., Просвещение, 1972.
21. Ткаченко А. Детские танцы. – М., 1986.