

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

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления
по образованию администрации
Ленинского района г.Минска

_____ Н.Г. Кучинская
« _____ » _____ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

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

_____ Е.М. Михайлиди
« _____ » _____ 2023 г.

Программа
коллектива эстрадного танца «Вдохновение»
(художественный профиль, базовый уровень изучения
образовательной области «Хореография»)

Разработчик:

Барановская Елена Валерьевна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Методическое сопровождение:

Шаченок Ирина Александровна,
методист высшей квалификационной
категории

Возраст учащихся – 7-17 лет

Срок реализации программы – 2 года

РЕКОМЕНДОВАНА

на заседании методического совета

от « _____ » _____ 2023 г.

протокол № _____

Минск 2023

Пояснительная записка

Хореография – это искусство синтетическое. Оно позволяет решать задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического и психического развития учащихся. Между тем хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования учащихся, гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений. Общие развивающие упражнения, элементы гимнастики, ритмики, танцевальные упражнения исполняются под музыкальное сопровождение.

Образность, различный характер музыки, многообразие её жанров повышает эмоциональность детей, питает воображение. Благодаря выполнению разнообразных движений у учащихся укрепляются опорно-двигательный аппарат, развиваются координация движений, ориентация в пространстве, формируются чувство ритма. Занятия хореографией помогают учащимся снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе, развить выразительность, научиться двигаться в соответствии с музыкальными образами, что необходимо для сценического выступления, а также воспитать в себе выносливость, скорректировать осанку, координацию, постановку корпуса, что необходимо не только для занятия танцем, но и для здоровья в целом.

Особенность данной программы в том, что учащиеся имеют возможность изучать различные направления хореографии: классический танец; эстрадный танец – латина, диско, восток, кантри; современный танец – Хип-Хоп, «Contemporary dance», модерн, джаз-модерн; танцы народов мира – белорусский и цыганский танец.

Основной идеей является объединение детей и подростков, увлечённых современными молодёжными танцевальными направлениями и развитие у них творческих способностей. При организации досуга молодёжи на сегодняшний день наиболее актуальным становится танцевальный фитнес.

Современная система дополнительного образования не стоит на месте, она постоянно развивается, оперативно откликаясь на запросы социума, т.е. интересы подростков, молодёжи и их родителей. В настоящее время возникают студии, клубы и объединения по интересам различных современных направлений. Одним из них является коллектив эстрадного танца «Вдохновение».

Актуальность программы заключается в последовательном освоении танцевальной пластики тела с учётом физических возможностей каждого учащегося, а также с учётом современных тенденций. Программа коллектива эстрадного танца «Вдохновение» способствует творческой самореализации личности учащегося, укреплению физического здоровья, способна удовлетворить возросший в последние годы интерес к различным видам современного танца. Занятия современной хореографией содействуют эстетическому воспитанию учащихся; способствуют развитию творческих способностей учащихся. Благодаря современной хореографии развивается образное мышление, фантазия. Приходя на занятия, учащиеся раскрепощаются, учатся самовыражению, становятся более общительными. Благодаря занятиям в коллективе эстрадного танца «Вдохновение» учащиеся расширяется кругозор, у них появляются новые друзья.

Данная программа разработана и построена на основании анализа типовой программы дополнительного образования детей и молодёжи (художественный профиль), утверждённой Постановлением Министерства образования Республики Беларусь 6 сентября 2017 г. № 123.

Цель программы: развитие творческих способностей учащихся средствами танцевального искусства.

Задачи:

обучающие:

– дать знания об основных хореографических понятиях;

- обучать учащихся базовым хореографическим навыкам, техникам и приёмам в различных видах танцев;
- обучать умению выражать эмоционально-зримые образы музыки посредством пластических этюдов, импровизаций, композиций;

развивающие:

- развивать хореографические способности;
- развивать внимание, музыкальный слух, воображение, память;

воспитательные:

- воспитывать художественный вкус, сценическую культуру;
- формировать умение работать в коллективе;
- формировать и развивать личностные морально-волевые качества учащихся.

Программа построена на следующих педагогических принципах:

- принцип актуальности;
- принцип целенаправленности;
- принцип индивидуальности;
- принцип доступности;
- принцип последовательности;
- принцип систематичности;
- принцип результативности.

Организационные условия реализации программы

Содержание программы предусматривает 2 года обучения.

Программа предназначена для учащихся в возрасте от 7 до 17 лет. Группы формируются по возрастным категориям.

1-й год обучения

Возраст учащихся – 7-11 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа. Общее количество учебных часов в год – 144. Наполняемость группы – не менее 12 учащихся.

Возраст учащихся 12-16 лет. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа. Общее количество учебных часов в год – 216. Наполняемость группы – не менее 12 учащихся.

2-й год обучения

Возраст учащихся – 8-12 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа. Общее количество учебных часов в год – 144. Наполняемость группы – не менее 8 учащихся.

Возраст учащихся – 13-17 лет. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа. Общее количество часов в год – 216. Наполняемость группы – не менее 8 учащихся.

Количество учебных занятий в неделю может изменяться в зависимости от запросов учащихся и их родителей, педагогической нагрузки педагога дополнительного образования.

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

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: специально оборудованный зал с хореографическими станками и зеркалами, коврики, магнитофон с пультовым управлением, ноутбук, тренировочная форма.

1 год обучения. Возраст учащихся 7-11 лет

Задачи:

- знакомить с основными хореографическими терминами;
- знакомить с элементарными теоретическими знаниями по музыкальной грамоте;

– обучать основным хореографическим движениям и навыкам эстрадного и современного танцев в направлениях латина, восток, диско, хип-хоп.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов / тем	Количество часов		
		Всего часов	В том числе	
			Теорети- ческих	Практи- ческих
	Вводное занятие	2	2	-
1.	Ритмика	14	4	10
2.	Азбука движения	16	6	10
3.	Классический танец	18	6	12
4.	Партерная гимнастика	18	6	12
5.	Эстрадный танец	20	8	12
5.1	Латиноамериканский танец	8	4	4
5.2	Танец в стиле диско	6	2	4
5.3	Восточный танец	6	2	4
6.	Современный танец	10	4	6
7.	Танцы народов мира. Белорусский танец	10	4	6
8.	Танцевальная импровизация	12	2	10
9.	Репетиционная и постановочная работа	12	2	10
10.	Концертная и фестивально-конкурсная деятельность	6	-	6
11.	Воспитательная работа и социально значимая деятельность	4	-	4
	Итоговое занятие	2	-	2
	Итого:	144	44	100

Содержание программы

Вводное занятие. Организация работы коллектива. Цель и задачи. План работы. Диагностика хореографических способностей. Правила безопасного поведения.

1. Ритмика

Техника безопасности. Причина возникновения травм и их профилактика. Музыкальная грамота. Понятия «мелодия», «позиция», «движение». Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато-стаккато. Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер. Строение музыкального произведения. Маршевая и танцевальная музыка. Особенности танцевальных жанров.

Практические занятия. Выполнение ритмичных упражнений. Выполнение упражнений на выделение акцента и такта, прослушивание танцевальной музыки. Игры «Ветер», «Деревня», «Ручеёк», «Цветочек», «Море волнуется». Музыкально-ритмические упражнения с игровыми элементами: «Улыбка», «Злость», «Удивление», «Испуг», «Плач», «Радость».

2. Азбука движения

Постановка корпуса. Правила исполнения позиций рук, ног и головы. Понятия «хореографический рисунок», «фигуры». Построения и перестроения. Взаимосвязь дыхания и движения. Общеразвивающие упражнения: бег, ходьба, прыжки. Значимость комплексов упражнений. Разновидности комплексов упражнений на различные группы мышц.

Практические занятия. Постановка корпуса. Постановка рук, ног и головы. Выполнение общеразвивающих упражнений: бег, ходьба, прыжки. Изучение одноплановых и многоплановых рисунков и фигур. Построения и перестроения рисунков и фигур: шеренга,

колонна, круг, цепочка. Отработка приёмов перестроения. Ориентационно-пространственные упражнения: перестроения. Построение в ширину, круг. Ритмические упражнения на координацию. Комплексы упражнений на различные группы мышц. Упражнения для развития шеи и плечевого пояса. Упражнения для развития плечевого сустава и рук. Упражнения на развитие поясничного пояса. Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног.

3. Классический танец

Основные элементы экзерсиса у станка. Техника выполнения основных элементов Постановка корпуса. Позиции ног. Позиции рук. Прыжки. Разные этапы прыжка.

Практические занятия. Выполнение основных элементов экзерсиса у станка: Plies. Battements tendus. Battements tendus jetes . Demi-rond de jambe par terre en dehors et en dedans. Battements fondus. Battements frappes. Battements releves ents. Grands battements jetes jetes. Отработка элементов по всем позициям (I, II, III, V). Экзерсис лицом к станку. Port de bras для рук, головы у станка и на середине зала. Постановка корпуса (в выворотных позициях). Растяжка у станка. Позиции ног (I, II, III, V, VI). Позиции рук (подготовительная, первая, вторая, третья). Прыжки. Разные этапы прыжка (temps leve saute): подготовка к взлёту, толчок, взлёт. Фиксация положения ног, приземление, положение ног после прыжка.

4. Партерная гимнастика

Значение партерной гимнастики. Техника выполнения партерной гимнастики. Последовательность изучения упражнений партерной гимнастики в зависимости от их уровня сложности.

Практические занятия. Выполнение пластических движений на ковриках и на полу. Растяжки. Кувырки. Выполнение силовых упражнений на различные группы мышц. Упражнения на расслабление. Упражнения, укрепляющие мышцы спины: «Змейка», «Рыбка», «Группировка», «Карандаш». Упражнения, развивающие подъём стопы. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника: «Лодочка», «Складочка», «Колечко», «Корзиночка», «Берёзка», «Мостик». Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса: «Ступеньки», «Ножницы», «Уголок». Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага: «Боковая растяжка», «Растяжка с наклоном вперёд», «Часы». Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов: «Неваляшка», «С разворотом колена».

5. Эстрадный танец

5.1 Латиноамериканский танец

Особенности танца латина (музыка, хореографический язык, характер исполнения). Основные понятия и термины. Положения рук и ног. Техника выполнения движений и основных элементов танца латина.

Практические занятия. Основные положения и позиции в танцевальном направлении латина. Базовые движения и элементы в танцевальном направлении латина. Отработка техники танцевальных элементов. Комбинирование элементов движений. Танцевальные композиции в латинском стиле: «Контракто», «Релакто», «Маринга», «Вольта».

5.2 Танец в стиле диско

Особенности танца диско (музыка, хореографический язык, характер исполнения). Основные понятия и термины. Положения рук и ног. Техника выполнения движений и основных элементов танца.

Практические занятия. Основные положения и позиции в танцевальном направлении диско. Базовые движения и элементы в танцевальном направлении диско. Отработка техники исполнения танцевальных элементов. Комбинирование элементов движений.

5.3 Восточный танец

Азиатские и восточные системы тренировок. Особенности танца. Основные понятия и термины. Положения рук и ног. Техника выполнения движений и основных элементов танца.

Практические занятия. Основные положения и позиции в направлении восточные танцы. Базовые движения и элементы в направлении восточные танцы.

6. Современный танец

История возникновения современного танца. Стили современного танца. Их отличительные особенности. Техника Хип-Хоп. Основные понятия и термины. Техника выполнения базовых танцевальных элементов в стиле Хип-Хоп.

Практические занятия. Техника изоляции. Изолированные движения всех частей тела: головы, плеч, рук, корпуса, бёдер, ног. Приобретение навыков свободной пластики. Основные шаги. Основные движения корпусом. Прыжки. Движения в современных ритмах.

Основные положения головы, рук, ног, тела. Основные позиции в стиле Хип-Хоп. Изоляции и пластика. Основные шаги и дорожки. Базовые движения в стиле Хип-Хоп: Кач, Crab, Monastery. Базовые элементы движения танца в стиле Хип-Хоп: pulse, tojumpoff, reebok, Bart Simpson, runningman, partymachine, butterfly, Robocop, oldman.

7. Танцы народов мира. Белорусский танец

Особенности белорусского танца (музыка, хореографический язык, характер исполнения). Основные понятия и термины. Основные положения рук и ног народного танца. Простые элементы белорусского танца. Ходы и движения на месте и в продвижении.

Практические занятия. Комбинации на середине зала с элементами белорусских танцев. Синхронность исполнения. Новые движения и композиции народного танца. Элементы игры в хореографических номерах. Повторение и закрепление элементов народных танцев. Положение рук в групповых танцах и фигурах: звёздочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка. Поклоны на месте и с продвижением вперёд и назад. Развитие выразительности и техники исполнения.

8. Танцевальная импровизация

Понятия «этюды», «композиция», «мизансцена». Понятия «изоляция», «импульс». Умение чувствовать своё тело. Особенности составления танцевальных композиций.

Практические занятия. Танцевальные этюды с элементами актёрского мастерства. Игра на ассоциации. Составление индивидуальных танцевальных композиций. Сочинение пластических художественных мизансцен на предложенную музыку.

9. Репетиционная и постановочная работа

Последовательность изучения танцевальных движений. Техника исполнения танцевальных движений. Композиция и рисунок. Правила составления связок. Исполнительское мастерство. Принципы постановочной работы. Сюжет в танцевальном номере. Элементы сюжета: экспозиция, завязка-развитие-кульминация-развязка.

Практические занятия. Работа над хореографическими композициями. Разучивание новых движений и комбинаций. Отработка чёткости и чистоты рисунков, построений и перестроений. Работа над техникой исполнения, выразительностью и эмоциональностью. Разработка сюжетной линии танцевального номера. Синхронность переходов из одного рисунка в другой. Постановка отдельных танцевальных фрагментов и соединение их в цельный номер. Чёткое выполнение всех фигур танца. Оригинальные образы в номерах (элементы актёрского тренинга). Работа над образом и костюмом для определенного танцевального номера. Постановка номеров.

10. Концертная и фестивально-конкурсная деятельность

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

11. Воспитательная работа и социально значимая деятельность

Практические занятия. Посещение концертных программ, творческих мероприятий. Проведение праздничных утренников. Знакомство с творчеством других хореографических коллективов. Проведение тематических бесед, творческих вечеров.

Итоговое занятие. Открытое занятие в форме концерта.

Ожидаемые результаты

По окончании первого года обучения учащиеся должны

знать:

- терминологию классического танца;
- технику выполнения движений эстрадного танца в направлениях латина, диско, восток;

уметь:

- выражать свои эмоции средствами хореографии;
- соотносить свои движения с услышанной музыкой;

владеть:

- основными элементами эстрадного и современного танца в направлениях латина, восток, диско, хип-хоп;
- основами музыкально-танцевальной импровизации.

Примерный репертуар

1. Хореографическая постановка «Недетское время».
2. Хореографическая постановка «Хоккей».
3. Хореографическая постановка «Пеппи».
4. Хореографическая постановка «Минск».
5. Хореографическая постановка «Цыплята».

1 год обучения. Возраст учащихся 12-16 лет**Задачи:**

- обучать танцевальным элементам, композициям в различных направлениях: латина, диско, восток, кантри, хип-хоп, белорусский и цыганский танец.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов /тем	Количество часов		
		Всего часов	В том числе	
			Теоретических	Практических
	Вводное занятие	2	2	-
1.	Ритмика	20	6	14
2.	Азбука движения	20	6	14
3.	Классический танец	20	6	14
4.	Партерная гимнастика	20	6	14
5.	Эстрадный танец	48	16	32
5.1	Латиноамериканский танец	12	4	8
5.2	Танец в стиле диско	12	4	8
5.3	Танец в стиле кантри	12	4	8
5.4	Восточный танец	12	4	8
6.	Современный танец	20	8	12
7.	Танцы народов мира	20	8	12
7.1	Белорусский танец	10	4	6
7.2	Цыганский танец	10	4	6
8.	Танцевальная импровизация	10	4	6
9.	Репетиционная и постановочная работа	20	8	12
10.	Концертная и фестивально-конкурсная деятельность	10	-	10
11.	Воспитательная работа и социально значимая	4	-	4

	деятельность			
	Итоговое занятие	2	-	2
	Итого:	216	70	146

Содержание программы

Вводное занятие. Организация работы коллектива. Цель и задачи. План работы. Диагностика хореографических способностей. Правила безопасного поведения.

1. Ритмика

Техника безопасности. Причина возникновения травм и их профилактика. Музыкальная грамота. Понятия «мелодия», «позиция», «движение». Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато-стаккато. Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер. Строение музыкального произведения. Маршевая и танцевальная музыка. Особенности танцевальных жанров.

Практические занятия. Выполнение ритмичных упражнений. Выполнение упражнений на выделение акцента и такта, прослушивание танцевальной музыки. Музыкально-ритмические упражнения с игровыми элементами: «Улыбка», «Злость», «Удивление», «Испуг», «Плач», «Радость».

2. Азбука движения

Постановка корпуса. Позиции рук, ног и головы. Понятия «хореографический рисунок», «фигуры». Построения и перестроения. Взаимосвязь дыхания и движения. Общеразвивающие упражнения: бег, ходьба, прыжки. Значимость комплексов упражнений. Разновидности комплексов упражнений различные группы мышц.

Практические занятия. Постановка корпуса. Постановка рук, ног и головы. Изучение одноплановых и многоплановых рисунков и фигур. Построения и перестроения рисунков и фигур: шеренга, колонна, круг, цепочка. Отработка приёмов перестроения. Ориентационно-пространственные упражнения: перестроения. Общеразвивающие упражнения: бег, ходьба, прыжки. Упражнения на ориентировку в пространстве. Комплексы упражнений на различные группы мышц. Упражнения для развития шеи и плечевого пояса. Упражнения для развития плечевого сустава и рук. Упражнения на развитие поясничного пояса. Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног. Игры «Ветер», «Деревня», «Ручеёк», «Цветочек», «Море волнуется». Музыкально-ритмические упражнения с игровыми элементами: «Улыбка», «Злость», «Удивление», «Испуг», «Плач», «Радость».

3. Классический танец

Основные элементы экзерсиса у станка. Техника выполнения основных элементов. Постановка корпуса. Позиции ног. Позиции рук. Прыжки. Разные этапы прыжка.

Практические занятия. Выполнение основных элементов экзерсиса у станка: Plies. Battements tendus. Battements tendus jetes. Demi-rond de jambe par terre en dehors et en dedans. Battements fondus. Battements frappes. Battements releves ents. Grands battements jetes jetes. Отработка элементов по всем позициям (I, II, III, V). Экзерсис лицом к станку. Port de bras для рук, головы у станка и на середине зала. Постановка корпуса (в выворотных позициях). Растяжка у станка. Позиции ног (I, II, III, V, VI). Позиции рук (подготовительная, первая, вторая, третья). Прыжки. Разные этапы прыжка (temps leve saute): подготовка к взлёту, толчок, взлёт. Фиксация положения ног, приземление, положение ног после прыжка.

4. Партерная гимнастика

Значение партерной гимнастики. Техника выполнения партерной гимнастики. Последовательность изучения упражнений партерной гимнастики в зависимости от их уровня сложности.

Практические занятия. Выполнение пластических движений на ковриках и на полу. Растяжки. Кувырки. Выполнение силовых упражнений на различные группы мышц. Упражнения на расслабление. Упражнения, укрепляющие мышцы спины: «Змейка», «Рыбка», «Группировка», «Карандаш». Упражнения, развивающие подъём стопы.

Упражнения, развивающие гибкость позвоночника: «Лодочка», «Складочка», «Колечко», «Корзиночка», «Берёзка», «Мостик». Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса: «Ступеньки», «Ножницы», «Уголок». Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага: «Боковая растяжка», «Растяжка с наклоном вперёд», «Часы». Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов: «Неваляшка», «с разворотом колена».

5. Эстрадный танец

5.1 Латиноамериканский танец

Особенности танца латина (музыка, хореографический язык, характер исполнения). Основные понятия и термины. Положения рук и ног. Техника выполнения движений и основных элементов танца латина.

Практические занятия. Основные положения и позиции в танцевальном направлении латина. Базовые движения и элементы в танцевальном направлении латина. Отработка техники танцевальных элементов. Комбинирование элементов движений. Танцевальные композиции в латинском стиле: «Контракто», «Релакто», «Маринга», «Вольта».

5.2 Танец в стиле диско

Особенности танца диско (музыка, хореографический язык, характер исполнения). Основные понятия и термины. Положения рук и ног. Техника выполнения движений и основных элементов танца.

Практические занятия. Основные положения и позиции в танцевальном направлении диско. Базовые движения и элементы в танцевальном направлении диско. Отработка техники исполнения танцевальных элементов.

5.3 Танец в стиле кантри

Особенности танца кантри (музыка, хореографический язык, характер исполнения). Основные понятия и термины. Положения рук и ног. Техника выполнения движений и основных элементов танца кантри.

Практические занятия. Основные положения и позиции в танцевальном направлении кантри. Базовые движения и элементы в танцевальном направлении кантри. Отработка техники исполнения танцевальных элементов.

5.4 Восточный танец

Азиатские и восточные системы тренировок. Особенности танца. Основные понятия и термины. Положения рук и ног. Техника выполнения движений и основных элементов танца.

Практические занятия. Основные положения и позиции в направлении восточные танцы. Базовые движения и элементы в направлении восточные танцы. Отработка техники исполнения танцевальных элементов

6. Современный танец

История возникновения современного танца. Стили современного танца. Их отличительные особенности. Техника Хип-хоп. Основные понятия и термины. Техника выполнения базовых танцевальных элементов в стиле Хип-Хоп.

Практические занятия. Техника изоляции. Изолированные движения всех частей тела: головы и плеч, рук и корпуса, бёдер и ног. Приобретение навыков свободной пластики. Основные шаги. Основные движения корпусом. Прыжки. Движения в современных ритмах. Основные положения и позиции в стиле Хип-Хоп. Изоляции и пластика. Основные шаги и дорожки. Базовые движения в стиле Хип-Хоп: Кач, Crab, Monastery. Базовые элементы движения танца в стиле Хип-Хоп: pulse, tojumpoff, reebok, Bart Simpson, runningman, partymachine, butterfly, Robosor, oldman. Отработка техники исполнения танцевальных элементов.

7. Танцы народов мира

7.1 Белорусский танец

Особенности белорусского танца (музыка, хореографический язык, характер исполнения). Основные понятия и термины. Основные положения рук и ног народного танца. Простые элементы белорусского танца. Ходы и движения на месте и в продвижении.

Практические занятия. Комбинации на середине зала с элементами белорусских

танцев. Синхронность исполнения. Новые движения и композиции народного танца. Элементы игры в хореографических номерах. Повторение и закрепление элементов народных танцев. Положение рук в групповых танцах и фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка. Поклоны на месте и с продвижением вперед и назад. Развитие выразительности и техники исполнения. Отработка техники исполнения танцевальных элементов.

7.2 Цыганский танец

Особенности цыганского танца (музыка, хореографический язык, характер исполнения). Основные понятия и термины. Основные положения рук и ног народного танца. Простые элементы цыганского танца. Ходы и движения на месте и в продвижении.

Практические занятия. Основной ход вперед. Ход с продвижением назад. Чечётка. Ход с чечёткой. Повороты. Женский боковой ход. Чечётка с откидыванием ноги назад и поворотом корпуса. «Голубец» с пристукиванием (два вида). Хлопки (для мальчиков). «Дрожь» плечами (для девочек). Опускание на колени (на одно; на два; с прыжка с поджатыми ногами). Перегибы корпуса (на выпаде в IV позиции; круговое portdebras на одном и двух коленях). Отработка техники исполнения танцевальных элементов.

8. Танцевальная импровизация

Понятия «этюды», «композиция», «мизансцена». Понятия «изоляция», «импульс». Умение чувствовать своё тело. Особенности составления танцевальных композиций.

Практические занятия. Танцевальные этюды с элементами актёрского мастерства. Игра на ассоциации. Составление индивидуальных танцевальных композиций. Сочинение пластических художественных мизансцен на предложенную музыку.

9. Репетиционная и постановочная работа

Последовательность изучения танцевальных движений. Техника исполнения танцевальных движений. Композиция и рисунок. Правила составления связок. Исполнительское мастерство. Принципы постановочной работы. Сюжет в танцевальном номере. Элементы драматургии: экспозиция, завязка-развитие-кульминация-развязка.

Практические занятия. Работа над хореографическими композициями. Разучивание новых движений и комбинаций. Отработка чёткости и чистоты рисунков, построений и перестроений. Работа над техникой исполнения, выразительностью и эмоциональностью. Разработка сюжетной линии танцевального номера. Синхронность переходов из одного рисунка в другой. Постановка отдельных танцевальных фрагментов и соединение их в цельный номер. Чёткое выполнение всех фигур танца. Оригинальные образы в номерах (элементы актёрского тренинга). Работа над образом и костюмом для определенного танцевального номера. Постановка номеров.

10. Концертная и фестивально-конкурсная деятельность

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

11. Воспитательная работа и социально значимая деятельность

Практические занятия. Посещение концертных программ, творческих мероприятий. Проведение праздничных утренников. Знакомство с творчеством других хореографических коллективов. Проведение тематических бесед, творческих вечеров.

Итоговое занятие. Открытое занятие в форме концерта.

Ожидаемые результаты

По окончании первого года обучения учащиеся должны

знать:

– терминологию, технику выполнения движений восточного, латиноамериканского и современного танца;

уметь:

– выполнять основные элементы различных стилей танца: латина, диско, восток, кантри, хип-хоп, белорусский и цыганский танец;

– выражать свои эмоции средствами хореографии;

владеть:

– основами танцевальной импровизации;

– координацией движений и чувством ритма.

Примерный репертуар

1. Хореографическая постановка «Латина».
2. Хореографическая постановка «Восток».
3. Хореографическая постановка «Пираты».
4. Хореографическая постановка «Мама-моя».
5. Хореографическая постановка «Современный».
6. Хореографическая постановка «Заинька».

2 год обучения. Возраст учащихся 8-12 лет

Задачи:

– обучать танцевальным элементам, композициям в различных направлениях: латина, диско, восток, кантри, хип-хоп, «contemporary dance», модерн, белорусский и цыганский танцы;

– учить сочинять пластические художественные мизансцены на предложенную музыку.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов / тем	Количество часов		
		Всего часов	В том числе	
			Теоретических	Практических
	Вводное занятие	2	2	-
1.	Тренировочный комплекс упражнений	10	4	6
2.	Классический танец	10	4	6
3.	Партерная гимнастика	10	4	6
4.	Эстрадный танец	20	8	12
4.1	Латиноамериканский танец	6	2	4
4.2	Танец в стиле диско	6	2	4
4.3	Танец в стиле кантри	4	2	2
4.4	Восточный танец	4	2	2
5.	Современный танец	20	6	14
5.1	Техника Хип-Хоп	8	2	6
5.2	Техника «Contemporary Dance»	6	2	4
5.3	Техника модерн танца	6	2	4
6.	Танцы народов мира	20	6	14
6.1	Белорусский танец	8	2	6
6.2	Цыганский танец	8	2	6
6.3	Испанский танец	4	2	2
7.	Танцевальная импровизация	12	2	10
8.	Работа с солистами	14	4	10
9.	Репетиционная и постановочная работа	14	4	10
10.	Концертная и фестивально-	6	-	6

	конкурсная деятельность			
11.	Воспитательная работа и социально значимая деятельность	4	-	4
	Итоговое занятие	2	-	2
	Итого:	144	44	100

Содержание программы

Вводное занятие. Организация работы коллектива. Цель и задачи. План работы. Правила безопасного поведения.

1. Тренировочный комплекс упражнений

Разновидности комплексов упражнений. Общеразвивающие упражнения: бег, ходьба, прыжки. Техника выполнения упражнений. Значимость комплексов упражнений. Разновидности комплексов упражнений различные группы мышц. Развитие физических качеств: быстрота, сила, выносливость.

Практические занятия. Выполнение ритмичных упражнений. Построения и перестроения рисунков и фигур: шеренга, колонна, круг, цепочка. Изучение приёмов перестроения. Ориентационно-пространственные упражнения: перестроения. Общеразвивающие упражнения: бег, ходьба, прыжки. Упражнения на ориентировку в пространстве. Упражнения для развития плечевого сустава и рук, поясничного пояса. Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног. Специальные упражнения на развитие физических качеств: быстрота, сила, выносливость. Танцевальные этюды с элементами актёрского мастерства. Музыкально-ритмические упражнения с игровыми элементами: «Улыбка», «Злость», «Удивление», «Испуг», «Плач», «Радость».

2. Классический танец

Закрепления понятий основных элементов экзерсиса у станка. Особенности техники выполнения основных элементов. Закрепление понятий: постановка корпуса, позиции ног, позиции рук. Закрепление понятий: прыжки, разные этапы прыжка.

Практические занятия. Отработка основных элементов экзерсиса у станка: Plies. Battements tendus. Battements tendus jetes. Demi-rond de jambe par terre en dehors et en dedans. Battements fondus. Battements frappees. Battements releves entes. Grands battements jetes jetes. Отработка элементов по всем позициям (I, II, III, V). Port de bras для рук, головы у станка и на середине зала. Постановка корпуса (в выворотных позициях). Растяжка у станка. Отработка позиций ног (I, II, III, V, VI). Отработка позиций рук (подготовительная, первая, вторая, третья). Отработка техники выполнения элементов классического танца на середине зала. Отработка техники выполнения прыжков: saute, shanjman de pye, echahe, bilan, gleas, pas de chat. Растяжка.

3. Партерная гимнастика

Методы и способы совершенствования техники выполнения партерной гимнастики. Особенности техники выполнения партерной гимнастики. Последовательность изучения упражнений партерной гимнастики в зависимости от их уровня сложности. Методика и способы развития физических качеств: координация, гибкость.

Практические занятия. Отработка техники выполнения пластических движений на ковриках и на полу. Растяжки. Кувырки. Отработка техники выполнения силовых упражнений на различные группы мышц. Отработка техники выполнения упражнений на расслабление. Отработка техники выполнения упражнений, укрепляющих мышцы спины: «Змейка», «Рыбка», «Группировка», «Карандаш». Отработка техники выполнения упражнений, развивающих подъём стопы. Отработка техники выполнения упражнений, развивающих гибкость позвоночника: «Лодочка», «Складочка», «Колечко», «Корзиночка», «Берёзка», «Мостик». Совершенствование выполнения упражнений, укрепляющих мышцы брюшного пресса: «Ступеньки», «Ножницы», «Уголок». Совершенствование выполнения упражнений на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага: «Боковая растяжка», «Растяжка с наклоном вперёд», «Часы». Отработка техники выполнения упражнений,

развивающих подвижность тазобедренных суставов: «Неваляшка», «с разворотом колена». Специальные упражнения на развитие физических качеств: координация, гибкость. Элементы гимнастики и акробатики. Колесо. Рондат. Фляг.

4. Эстрадный танец

4.1 Латиноамериканский танец

Отличительные особенности танца латина (музыка, хореографический язык, характер исполнения). Закрепление основных понятий и терминов. Техника выполнения положений рук и ног. Особенности техники выполнения движений и основных элементов танца латина.

Практические занятия. Отработка основных положений и позиций в танцевальном направлении латина. Закрепление базовых движений и элементов в танцевальном направлении латина. Отработка техники танцевальных элементов. Комбинирование элементов движений. Отработка танцевальных композиций в латинском стиле: «Контракто», «Релакто», «Маринга», «Вольта».

4.2 Танец в стиле диско

Отличительные особенности танца диско (музыка, хореографический язык, характер исполнения). Закрепление основных понятий и терминов. Техника выполнения положений рук и ног. Особенности техники выполнения движений и основных элементов танца в стиле диско.

Практические занятия. Отработка основных положений и позиций в танцевальном направлении диско. Закрепление базовых движений в танцевальном направлении диско. Отработка техники исполнения танцевальных элементов.

4.3 Танец в стиле кантри

Особенности танца кантри (музыка, хореографический язык, характер исполнения). Основные понятия и термины. Техника выполнения положений рук и ног. Особенности техники выполнения движений и основных элементов танца в стиле кантри.

Практические занятия. Основные положения и позиции в танцевальном направлении кантри. Базовые движения и элементы в танцевальном направлении кантри. Отработка техники исполнения танцевальных элементов.

4.4 Восточный танец

Особенности азиатских и восточных систем тренировок. Характерные и отличительные особенности танца. Закрепление основных понятий и терминов. Положения рук и ног. Отработка техники выполнения движений и основных элементов танца.

Практические занятия. Основные положения и позиции в направлении восточные танцы. Базовые движения и элементы в направлении восточные танцы. Отработка техники исполнения танцевальных элементов.

5. Современный танец

5.1 Техника Хип-Хоп

Закрепление основных понятий и терминов. Особенности техники выполнения базовых танцевальных элементов в стиле Хип-Хоп.

Практические занятия. Отработка основных положений головы, рук, ног, тела. Отработка основных позиций в стиле Хип-Хоп. Отработка изоляций и пластики. Отработка основных шагов и дорожек. Отработка базовых движений в стиле Хип-Хоп: Кач, Crab, Monastery. Отработка техники выполнения базовых элементов движения танца в стиле Хип-Хоп: pulse, tojumpoff, reebok, Bart Simpson, runningman, partymachine, butterfly, Robocop, oldman. Отработка техники исполнения танцевальных элементов.

5.2 Техника «Contemporary Dance»

Основные понятия и термины. Техника выполнения базовых танцевальных элементов в стиле «Contemporary Dance». Понятие центра. Изучение базовых принципов механики движения человека: опора и её текучесть, упругость, падение и баланс, связность движений.

Практические занятия. Основные положения и позиции. Базовые движения и элементы танца. Комбинации: «спирали», contraction, release, падения, подъёмы, наклоны торса во всех направлениях, повороты на полу всем корпусом. Работа над «центром». Изучение связей

между конечностями и различными точками тела. Изучение принципов работы с центрами движения. Обучение выделению отдельных групп мышц при расслабленном остальном теле.

5.3 Техника модерн танца

Основные понятия и термины. Техника выполнения базовых танцевальных элементов в стиле модерн.

Практические занятия. Изучение основных движений. Освоение тренажа. Основные принципы техники движения танца модерн. Позвоночник – основа движения. Понятия «contraction» – сжатие и «release». Движение за счёт падения и подъёма тяжести корпуса, его построение по синусоиде: движение – задержка в кульминационной точке (suspend) и обратный возврат (recovery).

6. Танцы народов мира

6.1 Белорусский танец

Отличительные особенности белорусского танца. Закрепление основных понятий и терминов.

Практические занятия. Закрепление и отработка основных положений рук и ног народного танца. Отработка простых элементов белорусского танца. Отработка ходов и движений на месте и в продвижении. Комбинации на середине зала с элементами белорусских танцев. Отработка синхронности исполнения. Новые движения и композиции народного танца. Элементы игры в хореографических номерах. Повторение и закрепление элементов народных танцев. Отработка положений рук в групповых танцах и фигурах: звёздочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка. Отработка поклонов на месте и с продвижением вперёд и назад. Развитие выразительности и техники исполнения.

6.2 Цыганский танец

Отличительные особенности цыганского танца (музыка, хореографический язык, характер исполнения). Закрепление основных понятий и терминов. Основные положения рук и ног народного танца. Техника выполнения элементов цыганского танца. Техника выполнения ходов и движений на месте и в продвижении.

Практические занятия. Отработка техники выполнения основного хода вперёд. Отработка техники выполнения хода с продвижением назад. Отработка чечётки. Отработка танцевальных элементов: ход с чечёткой, повороты, женский боковой ход, чечётка с откидыванием ноги назад и поворотом корпуса, «голубец» с пристукиванием (два вида). «дрожь» плечами (для девочек). Опускание на колени (на одно; на два; с прыжка с поджатыми ногами). Перегибы корпуса (на выпаде в IV позиции; кругов на одном и двух коленях). Отработка техники исполнения танцевальных элементов.

6.3 Испанский танец

Особенности испанского танца. Женский танец. Характерные черты: мягкие и гибкие движения рук (portdebras), перегибания корпуса, широкие шаги, подчеркивающие движения длинной юбкой, с веером.

Практические занятия. Выстукивания в стиле zapateado, основанные на чередовании ударов в пол каблуками и п/п, исполняющиеся очень чётко в самых различных ритмических рисунках. Portdebras в характере (с различными положениями рук, корпуса и бёдер). Portdebras с переходом на опорную ногу в IV позицию и на одном колене. Balance с различными положениями корпуса, рук и с перегибом. Pasdebasque, Glissade, Sissonne pas de bourrée bourrée Battement tendu. Навыки владения веером.

7. Танцевальная импровизация

Закрепление понятий «этюды», «композиция», «мизансцена». Понятия «изоляция», «импульс», «чувствовать своё тело». Принципы составления танцевальных композиций.

Практические занятия. Танцевальные этюды с элементами актёрского мастерства. Игра на ассоциации. Составление индивидуальных танцевальных композиций. Сочинение пластических художественных мизансцен на предложенную музыку.

8. Работа с солистами

Сценический образ. Мимика и жесты. Импровизация. Знакомство с индивидуальными

стилями различных известных танцоров (с использованием видеоматериалов).

Практические занятия. Отработка танцевальных этюдов. Отработка техники исполнения. Выразительность исполнения. Создание сценического образа. Импровизация. Постановка сольного номера.

9. Репетиционная и постановочная работа

Последовательность изучения танцевальных движений. Техника исполнения танцевальных движений. Композиция и рисунок. Правила составления связок. Исполнительское мастерство. Принципы постановочной работы. Сюжет в танцевальном номере. Элементы сюжета: экспозиция, завязка-развитие-кульминация-развязка.

Практические занятия. Работа над хореографическими композициями. Разучивание новых движений и комбинаций. Отработка чёткости и чистоты рисунков, построений и перестроений. Работа над техникой исполнения, выразительностью и эмоциональностью. Разработка сюжетной линии танцевального номера. Синхронность переходов из одного рисунка в другой. Постановка отдельных танцевальных фрагментов и соединение их в цельный номер. Чёткое выполнение всех фигур танца. Оригинальные образы в номерах (элементы актёрского тренинга). Работа над образом и костюмом для определенного танцевального номера. Постановка номеров.

10. Концертная и фестивально-конкурсная деятельность

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

11. Воспитательная работа и социально значимая деятельность

Практические занятия. Посещение концертных программ, творческих мероприятий. Проведение праздничных утренников. Знакомство с творчеством других хореографических коллективов. Проведение тематических бесед, творческих вечеров.

Итоговое занятие. Открытое занятие в форме концерта.

Ожидаемые результаты

По окончании обучения учащиеся должны

знать:

- технику исполнения хореографических движений;

уметь:

– выполнять танцевальные элементы, композиции в различных направлениях: латина, диско, восток, кантри, Хип-Хоп, «Contemporary dance», модерн, белорусский и цыганский танец;

- выражать свои эмоции средствами хореографии;

владеть:

- музыкальной импровизацией;
- ловкостью, гибкостью, координацией, растяжкой.

Примерный репертуар

1. Хореографическая постановка «Машина ретро».
2. Хореографическая постановка «Пираты».
3. Хореографическая постановка «Латина».
4. Хореографическая постановка «Кантри».
5. Хореографическая постановка «Белорусский танец».

2 год обучения. Возраст учащихся 13-17 лет

Задачи:

- обучать танцевальным элементам, композициям в различных направлениях: латина, диско, восток, кантри, Хип-Хоп, «Contemporary Dance», модерн, джаз-модерн, белорусский, цыганский и испанский танцы;
- обучать навыкам исполнительского мастерства импровизации;
- учить сочинять пластические художественные мизансцены на предложенную музыку.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов / тем	Количество часов		
		Всего часов	В том числе	
			Теоретических	Практических
	Вводное занятие	2	2	-
1.	Тренировочный комплекс упражнений	18	6	12
2.	Классический танец	18	6	12
3.	Партерная гимнастика	18	6	12
4.	Эстрадный танец	40	16	24
4.1	Латиноамериканский танец	10	4	6
4.2	Танец в стиле диско	10	4	6
4.3	Танец в стиле кантри	10	4	6
4.4	Восточный танец	10	4	6
5.	Современный танец	40	16	24
5.1	Техника Хип-хоп	10	4	6
5.2	Техника «Contemporary Dance»	10	4	6
5.3	Техника модерн танца	10	4	6
5.4	Техника джаз-модерн танца	10	4	6
6.	Танцы народов мира	24	6	18
6.1	Белорусский танец	8	2	6
6.2	Цыганский танец	8	2	6
6.3	Испанский танец	8	2	6
7.	Танцевальная импровизация	8	2	6
8.	Работа с солистами	12	4	8
9.	Репетиционная и постановочная работа	20	8	12
10.	Концертная и фестивально-конкурсная деятельность	10	-	10
11.	Воспитательная работа и социально значимая деятельность	4	-	4
	Итоговое занятие	2	-	2
	Итого:	216	72	144

Содержание программы

Вводное занятие. Организация работы объединения. Цель и задачи. План работы объединения. Правила безопасного поведения.

1. Тренировочный комплекс упражнений

Разновидности комплексов упражнений. Общеразвивающие упражнения: бег, ходьба, прыжки. Техника выполнения упражнений. Значимость комплексов упражнений. Разновидности комплексов упражнений различные группы мышц. Развитие физических качеств: быстрота, сила, выносливость.

Практические занятия. Выполнение ритмичных упражнений. Построения и перестроения рисунков и фигур: шеренга, колонна, круг, цепочка. Отработка приёмов перестроения. Ориентационно-пространственные упражнения: перестроения. Общеразвивающие упражнения: бег, ходьба, прыжки. Упражнения на ориентировку в пространстве. Упражнения для развития плечевого сустава и рук, поясничного пояса. Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног. Специальные упражнения на развитие физических качеств: быстрота, сила, выносливость. Танцевальные этюды с элементами актёрского мастерства. Музыкально-ритмические упражнения с игровыми элементами: «Улыбка», «Злость», «Удивление», «Испуг», «Плач», «Радость».

2. Классический танец

Закрепления понятий основных элементов экзерсиса у станка. Особенности техники выполнения основных элементов. Закрепление понятий: постановка корпуса, позиции ног, позиции рук. Закрепление понятий: прыжки, разные этапы прыжка.

Практические занятия. Отработка основных элементов экзерсиса у станка: Plies. Battements tendus. Battements tendus jetes. Demi-rond de jambe par terre en dehors et en dedans. Battements fondus. Battements frappes. Battements releves. Grands battements jetes. Отработка элементов по всем позициям (I, II, III, V). Port de bras для рук, головы у станка и на середине зала. Постановка корпуса (в выворотных позициях). Растяжка у станка. Отработка позиций ног (I, II, III, V, VI). Отработка позиций рук (подготовительная, первая, вторая, третья). Отработка техники выполнения элементов классического танца на середине зала. Отработка техники выполнения прыжков: saute, shanjan de pye, echahe, bilan, gleas, pas de chat. Растяжка.

3. Партерная гимнастика

Методы и способы совершенствования техники выполнения партерной гимнастики. Особенности техники выполнения партерной гимнастики. Последовательность изучения упражнений партерной гимнастики в зависимости от их уровня сложности. Методика и способы развития физических качеств: координация, гибкость.

Практические занятия. Отработка техники выполнения пластических движений на ковриках и на полу. Растяжки. Кувырки. Отработка техники выполнения силовых упражнений на различные группы мышц. Отработка техники выполнения упражнений на расслабление. Отработка техники выполнения упражнений, укрепляющих мышцы спины: «Змейка», «Рыбка», «Группировка», «Карандаш». Отработка техники выполнения упражнений, развивающих подъём стопы. Отработка техники выполнения упражнений, развивающих гибкость позвоночника: «Лодочка», «Складочка», «Колечко», «Корзиночка», «Берёзка», «Мостик». Совершенствование выполнения упражнений, укрепляющих мышцы брюшного пресса: «Ступеньки», «Ножницы», «Уголок». Совершенствование выполнения упражнений на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага: «Боковая растяжка», «Растяжка с наклоном вперёд», «Часы». Отработка техники выполнения упражнений, развивающих подвижность тазобедренных суставов: «Неваляшка», «с разворотом колена». Специальные упражнения на развитие физических качеств: координация, гибкость. Элементы гимнастики и акробатики. Колесо. Рондат. Фляг.

4. Эстрадный танец

4.1 Латиноамериканский танец

Отличительные особенности танца латина (музыка, хореографический язык, характер исполнения). Закрепление основных понятий и терминов. Техника выполнения положений рук и ног. Особенности техники выполнения движений и основных элементов танца латина.

Практические занятия. Отработка основных положений и позиций в танцевальном направлении латина. Закрепление базовых движений и элементов в танцевальном направлении латина. Отработка техники танцевальных элементов. Комбинирование элементов движений. Отработка танцевальных композиций в латинском стиле: «Контракто», «Релакто», «Маринга», «Вольта».

4.2 Танец в стиле диско

Отличительные особенности танца диско (музыка, хореографический язык, характер исполнения). Закрепление основных понятий и терминов. Техника выполнения положений рук и ног. Особенности техники выполнения движений и основных элементов танца в стиле диско.

Практические занятия. Отработка основных положений и позиций в танцевальном направлении диско. Закрепление базовых движений в танцевальном направлении диско. Отработка техники исполнения танцевальных элементов.

4.3 Танец в стиле кантри

Особенности танца кантри (музыка, хореографический язык, характер исполнения). Основные понятия и термины. Техника выполнения положений рук и ног. Особенности техники выполнения движений и основных элементов танца в стиле кантри.

Практические занятия. Основные положений и позиций в танцевальном направлении кантри. Базовые движения и элементы в танцевальном направлении кантри. Отработка техники исполнения танцевальных элементов.

4.4 Восточный танец

Особенности азиатских и восточных систем тренировок. Характерные и отличительные особенности танца. Закрепление основных понятий и терминов. Положения рук и ног. Отработка техники выполнения движений и основных элементов танца.

Практические занятия. Основные положения и позиции в направлении восточные танцы. Базовые движения и элементы в направлении восточные танцы. Отработка техники исполнения танцевальных элементов

5. Современный танец

5.1 Техника Хип-Хоп

Закрепление основных понятий и терминов. Особенности техники выполнения базовых танцевальных элементов в стиле Хип-Хоп.

Практические занятия. Отработка основных положений головы, рук, ног, тела. Отработка основных позиций в стиле Хип-Хоп. Отработка изоляций и пластики. Отработка основных шагов и дорожек. Отработка базовых движений в стиле Хип-Хоп: Кач, Crab, Monastery. Отработка техники выполнения базовых элементов движения танца в стиле Хип-Хоп: pulse, tojumpoff, reebok, Bart Simpson, runningman, partymachine, butterfly, Robocop, oldman. Отработка техники исполнения танцевальных элементов.

5.2 Техника «Contemporary Dance»

Основные понятия и термины. Техника выполнения базовых танцевальных элементов в стиле «Contemporary Dance». Понятие центра. Изучение базовых принципов механики движения человека: опора и её текучесть, упругость, падение и баланс, связность движений.

Практические занятия. Основные положения и позиции. Базовые движения и элементы танца. Комбинации: «спирали», contraction, release, падения, подъёмы, наклоны торса во всех направлениях, повороты на полу всем корпусом. Работа над «центром». Изучение связей между конечностями и различными точками тела. Изучение принципов работы с центрами движения. Обучение выделению отдельных групп мышц при расслабленном остальном теле.

5.3 Техника модерн танца

Основные понятия и термины. Техника выполнения базовых танцевальных элементов в стиле модерн.

Практические занятия. Изучение основных движений. Освоение тренажа. Основные принципы техники движения танца модерн. Позвоночник – основа движения. Понятия «contraction» - сжатие и «release». Движение за счёт падения и подъёма тяжести корпуса, его построение по синусоиде: движение – задержка в кульминационной точке (suspend) и обратный возврат (recovery).

6. Танцы народов мира

6.1 Белорусский танец

Закрепление основных понятий и терминов.

Практические занятия. Закрепление и отработка основных положений рук и ног

народного танца. Отработка простых элементов белорусского танца. Отработка ходов и движений на месте и в продвижении. Комбинации на середине зала с элементами белорусских танцев. Отработка синхронности исполнения. Новые движения и композиции народного танца. Элементы игры в хореографических номерах. Повторение и закрепление элементов народных танцев. Отработка положений рук в групповых танцах и фигурах: звёздочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка. Отработка поклонов на месте и с продвижением вперёд и назад. Развитие выразительности и техники исполнения.

6.2 Цыганский танец

Отличительные особенности цыганского танца (музыка, хореографический язык, характер исполнения). Закрепление основных понятий и термины. Основные положения рук и ног народного танца. Техника выполнения элементов цыганского танца. Техника выполнения ходов и движений на месте и в продвижении.

Практические занятия. Отработка техники выполнения основного хода вперёд. Отработка техники выполнения хода с продвижением назад. Отработка чечётки. Отработка танцевальных элементов: ход с чечёткой, повороты, женский боковой ход, чечётка с откидыванием ноги назад и поворотом корпуса, «голубец» с пристукиванием (два вида). «дрожь» плечами (для девочек). Опускание на колени (на одно; на два; с прыжка с поджатыми ногами). Перегибы корпуса (на выпаде в IV позиции; кругов на одном и двух коленях). Отработка техники исполнения танцевальных элементов.

6.3 Испанский танец

Особенности испанского танца. Женский танец. Характерные черты: мягкие и гибкие движения рук (portdebras), перегибания корпуса, широкие шаги, подчеркивающие движения длинной юбкой, с веером.

Практические занятия. Выстукивания в стиле zapateado, основанные на чередовании ударов в пол каблуками и п/п, исполняющиеся очень чётко в самых различных ритмических рисунках. Portdebras в характере (с различными положениями рук, корпуса и бёдер). Portdebras с переходом на опорную ногу в IV позицию и на одном колене. Balance с различными положениями корпуса, рук и с перегибом. Pasdebasque, Glissade, Sissonne pas de bourrée bourree Battement tendu. Навыки владения веером.

7. Танцевальная импровизация

Сценический образ. Мимика и жесты. Импровизация. Знакомство с индивидуальными стилями различных известных танцоров (с использованием видеоматериалов).

Практические занятия. Отработка танцевальных этюдов. Отработка техники исполнения. Выразительность исполнения. Создание сценического образа. Импровизация. Постановка сольного номера.

8. Работа с солистами

Закрепление понятий «этюды», «композиция», «мизансцена». Понятия «изоляция», «импульс», чувствовать своё тело. Принципы составления танцевальных композиций.

Практические занятия. Танцевальные этюды с элементами актёрского мастерства. Игра на ассоциации. Составление индивидуальных танцевальных композиций. Сочинение пластических художественных мизансцен на предложенную музыку.

9. Репетиционная и постановочная работа

Последовательность изучения танцевальных движений. Техника исполнения танцевальных движений. Композиция и рисунок. Правила составления связок. Исполнительское мастерство. Принципы постановочной работы. Сюжет в танцевальном номере. Элементы драматургии: экспозиция, завязка-развитие-кульминация-развязка.

Практические занятия. Работа над хореографическими композициями. Разучивание новых движений и комбинаций. Отработка чёткости и чистоты рисунков, построений и перестроений. Работа над техникой исполнения, выразительностью и эмоциональностью. Разработка сюжетной линии танцевального номера. Синхронность переходов из одного рисунка в другой. Постановка отдельных танцевальных фрагментов и соединение их в цельный номер. Чёткое выполнение всех фигур танца. Оригинальные образы в номерах

(элементы актёрского тренинга). Работа над образом и костюмом для определенного танцевального номера. Постановка номеров.

10. Концертная и фестивально-конкурсная деятельность

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

11. Воспитательная работа и социально значимая деятельность

Практические занятия. Посещение концертных программ, творческих мероприятий. Проведение праздничных утренников. Знакомство с творчеством других хореографических коллективов. Проведение тематических бесед, творческих вечеров.

Итоговое занятие. Открытое занятие в форме концерта.

Примерный репертуар

1. Хореографическая постановка «Пираты».
2. Хореографическая постановка «Ковбои».
3. Хореографическая постановка «Фламенко».
4. Хореографическая постановка «Антре».
5. Хореографическая постановка «Цыганский».
6. Хореографическая постановка «Испанский танец».
7. Хореографическая постановка «Хип-хоп».
8. Хореографическая постановка «Белорусский танец».

Ожидаемые результаты

По окончании обучения учащиеся должны

знать:

- терминологию и технику выполнения основных движений;

уметь:

- выполнять танцевальные элементы, композиции в различных направлениях: латина, диско, восток, кантри, Хип-Хоп, «Contemporary dance», модерн, джаз-модерн, белорусский, цыганский и испанский танцы;

- выражать свои эмоции средствами хореографии и оригинально двигаться;

владеть:

- координацией движений рук и ног;
- навыками исполнительского мастерства импровизации.

Формы подведения итогов реализации программы

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. (Приложение 1,2). Форма итогового занятия: концерт.

Формы и методы реализации программы

Организационные формы педагогического взаимодействия

Формы занятий в коллективе современного танца согласно специфике жанра: групповая, работа в подгруппах, а также предусмотрены индивидуальные формы работы. Важным правилом для сохранения и укрепления здоровья учащихся является проведение в начале занятия разминки (разогрева), а в конце – растяжки (упражнения на расслабление).

В рамках теоретического обучения предполагается овладение учащимися терминологией и особенностями развития разных танцевальных направлений; овладение знаниями о технике выполнения движений и танцевальных элементов; овладение правилами

исполнения позиций рук, ног, осанки; знаниями о технике выполнения комплексов упражнений; знаниями правил выполнения партерной гимнастики; знание правил поведения на сцене.

Практическая часть программы предполагает овладение основными исполнительскими навыками, техниками и приёмами исполнения движений, танцевальных элементов, композиций в различных направлениях: классический танец; эстрадный танец - латина, диско, восток, кантри; современный танец – Хип-Хоп, «Contemporary Dance», модерн, джаз-модерн; танцы народов мира – белорусский, цыганский и испанский танцы.

Практическая часть программы предполагает сочетание тренировочных упражнений и танцевальных движений разных направлений, импровизации. В программу включён раздел репетиционной и постановочной работы для отработки композиций и танцевальных номеров.

Формы занятий:

- теоретические (лекция, беседа),
- практические (репетиция, тренинг, игра, мастер-классы, турнир, концерт, чемпионаты, фестивали).

На занятиях применяются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, пояснение, указание, поощрение, замечание, беседа);
- наглядный (практическая демонстрация педагогом изучаемого материала, видеоматериалы);
- практический (последовательная тренировка, репетиции, постановка танцевальных композиций, концерты, фестивали, сборы).

На занятиях используются здоровьесберегающие технологии (упражнения для глаз, дыхательные упражнения, физкультминутки, чередование разных видов деятельности).

В программе используются следующие средства обучения: видеоматериалы, аудиоматериалы, фотографии, слайды, схемы, рисунки, презентации, книги и т.д.

Литература и информационные ресурсы

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании // Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь. – 14.01.2022 – №154-3 [Электронный ресурс] // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 31.01.2022, 2/2874. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=H12200154&p1=1&p5=0/>
2. Постановление Министерства образования Республики Беларусь 06.09.2017 № 123 «Об утверждении типовых программ дополнительного образования детей и молодёжи» [Электронный ресурс]: // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=W21732482p&p1=1/>
3. Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 07.08.2019 № 525 «Об утверждении специфических санитарно-эпидемиологических требований» (в ред. постановлений Совмина от 17.01.2022 № 29, от 31.08.2022 № 570, от 15.11.2022 № 780).
4. Инструктивно-методическое письмо Министерства образования Республики Беларусь «О разработке учебно-программной документации образовательной программы дополнительного образования детей и молодёжи».
5. Образовательные программы музыкальных и хореографических объединений учреждений внешкольного воспитания и обучения / сост. О. А. Клецова. – НЦХТДМ, 2009. – 209 с.
6. Базарова, Н. П. Классический танец / Н. П. Базарова. – Л.: Искусство, 1984.
7. Богданов, Г. Работа над танцевальной речью. Я вхожу в мир искусств / Г. Богданов. – № 4. – 2006.
8. Бондаренко, Л. А. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях / Л. А. Бондаренко. – К. : Музыка. Украина, 1985.
9. Буйлова, Л. Н. Жизнь в танце / Л. Н. Буйлова. – Внешкольник. – № 10. – 2001.

10. Вагонова, Н. Основы классического танца / Н. Вагонова. – М. : Искусство, 1963. – 158 с.
11. Иова, Е. П. Утренняя гимнастика под музыку / Е. П. Иова, А. Я. Иоффе, О. Д. Головчинер. – М. : Просвещение, 1984.
12. Конорова, Е. В. Эстетическое воспитание средствами хореографического искусства / Е. В. Конорова. – М., 1953.
13. Никитин, В. Ю. Модери – джаз танец. История / В. Ю. Никитин. – М.: ГИТИС, 2005. – 128 с.
14. Смирнов, И. В. Искусство балетмейстера / И. В. Смирнов. – М. : Просвещение, 1986. – 192 с.
15. Хохлаева, Р. А. Методика физического воспитания / Р. А. Хохлаева. – М., 2000.
16. Якунина, Е. И. Из опыта работы педагогов дополнительного образования хореографических коллективов. Практические советы / Е.И. Якунина. – М., 2003.
17. Ярмолович, Л. Классический танец: Методическое пособие / Л. Ярмолович. – Л: Музыка, 1986. – 144 с.



Приложение 1

Диагностическая карта (входного, текущего и итогового) контроля учащихся коллектива эстрадного танца «Вдохновение»

Группа № _____

Дата проведения _____

№	ФИО учащихся	ОФП			Пластика	Осанка					Растяжка, шаг	Музыкальный ритм	Уровень развития учащихся		
		Выносливость	Быстрота	Сила		Подбородок	Шея	Плечи	Спина	Живот и ягодицы			Высокий	Средний	Низкий
1.															
2.															
3.															
4.															
5.															
6.															
7.															
8.															
9.															
10.															
11.															
12.															
Уровень развития группы															
Высокий															
Средний															
Низкий															

Диагностика оценки контроля учащихся (критерии и показатели)

Критерии оценивания	ОФП	Пластика	Осанка	Растяжка, шаг	Музыкальный ритм
Высокий	<i>Выносливость:</i> бег 3 км - до 15 мин	Достижение большой амплитуды выполнения движений	<i>Подбородок</i> не опущен	Продольный и поперечный шпагат, высокий «батман»	Отстукивание сложного ритмического рисунка
	<i>Быстрота:</i> бег 30 м - до 6 с		<i>Шея</i> вытянута		
	<i>Сила:</i> отжимание - от 6 раз, пресс-от 50 раз		<i>Плечи</i> отведены назад		
			<i>Спина</i> прямая		
			<i>Живот и ягодицы</i> втянуты		
Средний	<i>Выносливость:</i> бег 3 км - до 30 мин	Средняя амплитуда движений	<i>Подбородок</i> слегка опущен	Один из шпагатов, высокий «батман»	Отстукивание простого ритмического рисунка
	<i>Быстрота:</i> бег 30 м-до 9 с		<i>Шея</i> не натянута		
	<i>Сила:</i> отжимание - от 3 раз, пресс-от 40 раз		<i>Плечи</i> не выровнены		
			<i>Спина</i> не совсем прямая		
			<i>Живот и ягодицы</i> слабо втянуты		
			Низкий		
<i>Быстрота:</i> бег 30 м - от 10 с	<i>Шея</i> не натянута				
<i>Сила:</i> отжимание – менее 3 раз, пресс- до 40 раз	<i>Плечи</i> опущены вперёд				
	<i>Спина</i> не ровная				
	<i>Живот и ягодицы</i> не втянуты				

**Динамика формирования результатов учащихся
(участие в постановочной и концертной деятельности)**

Группа № _____

Дата проведения _____

№	Ф.И.О. учащихся	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Отчётный концерт	Уровень (результат)
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												
7.												
8.												
9.												
10.												
11.												
12.												
Уровень развития группы												
	Высокий											
	Средний											
	Низкий											

В – высокий уровень

С – средний уровень

Н – низкий уровень

Оценивание производится по шкале «высокий-средний-низкий»:

Высокий уровень - отличные знания технических правил исполнения элементов изучаемых танцевальных направлений, уверенное исполнение постановочных номеров, участие в групповых выступлениях на концертах, фестивалях, конкурсах и соревнованиях, участие в концертной деятельности в ГУО «Центр дополнительного образования детей и молодёжи «Маяк» г. Минска». Умение поставить сольную импровизацию под любую музыку и в разных стилях, владение навыками поведения на сцене, высокая и результативность. Активное участие в концертной деятельности.

Средний уровень – удовлетворительные знания технических правил исполнения базовых элементов изучаемых танцевальных направлений, активное участие в постановочной деятельности, участие в концертной деятельности в ГУО «Центр дополнительного образования детей и молодёжи «Маяк» г. Минска», удовлетворительное исполнение базовых элементов изучаемых стилей, а также удовлетворительное исполнение одной из известных связей.

Низкий уровень – незнание технических правил исполнения базовых элементов изучаемых танцевальных направлений, неуверенное участие в постановочной деятельности, неуверенное исполнение базовых элементов изучаемых стилей, незнание ни одной из изучаемых связей.