

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
_____ 2025 г.

№ _____

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

Разработчик:
Барановская Елена Валерьевна,
педагог дополнительного образования

Возраст учащихся: 7-17 лет
Срок реализации: 3 года

Минск, 2025

Общие положения

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, 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, 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 занятиям современной хореографией развивается образное мышление, фантазия. Приходя на занятия, учащиеся раскрепощаются, учатся самовыражению, становятся более общительными.

Благодаря занятиям в коллективе эстрадного танца «Вдохновение» учащихся расширяется кругозор, у них появляются новые друзья.

Программа разработана на основании типовой программы дополнительного образования детей и молодёжи художественного профиля, утверждённой постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 20.10.2023 № 325.

Цель освоения программы: развитие творческих способностей учащихся средствами хореографического искусства.

Задачи:

обучающие:

ознакомить с основными хореографическими понятиями;

обучать базовым хореографическим навыкам, техникам и приёмам различных видов танцев;

обучать умению выразить 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.

Формой подведения итогов реализации программы является подготовка и проведение концерта на основе полученных за время обучения знаний, умений и навыков. Форма итогового занятия: концерт.

Программой предусмотрены следующие занятия согласно специфике жанра: групповая, работа в подгруппах, а также предусмотрены индивидуальные формы работы.

При реализации данной программы используются формы и методы обучения и воспитания, направленные на достижение ожидаемых результатов в освоении программы.

Основной формой организации образовательного процесса является занятие. Содержание программы включает как теоретические (лекция, беседа), так и практические занятия (репетиция, тренинг, игра, мастер-класс, турнир, концерт, чемпионат, фестиваль). Приоритет отдаётся практическим занятиям.

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. Предусмотрено сочетание тренировочных упражнений и танцевальных движений разных направлений, импровизации.

В программу включён раздел репетиционной и постановочной работы для отработки композиций и танцевальных номеров, в ходе которых происходит закрепление полученных знаний и умений, отработка практических навыков, их применение на практике.

На занятиях применяются следующие методы обучения:

словесные (объяснение, пояснение, указание, поощрение, замечание, беседа);

практические (последовательная тренировка, репетиции, постановка танцевальных композиций, концерты, фестивали, сборы);

наглядные (практическая демонстрация педагогом изучаемого материала, видеоматериалы).

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

При реализации программы используются следующие средства обучения: видеоматериалы, аудиоматериалы, фотографии, слайды, схемы, рисунки, презентации, книги и т.д.

Обязательным условием реализации программы коллектива эстрадного танца «Вдохновение» является диагностика личностного развития учащихся, которая проходит в течение учебного года через наблюдение за работой учащихся на занятиях, концертах, конкурсах, чемпионатах и фестивалях по эстрадным и современным танцам (Приложение 1).

Итоговый контроль и оценка знаний, умений и навыков учащихся осуществляется в конце учебного года, на итоговом занятии (Приложение 1).

Программа рассчитана на 3 года обучения. Программа предназначена для учащихся школьного возраста (7-17 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.

Возраст учащихся 12-15 лет. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа. Общее количество учебных часов в год – 216.

Наполняемость групп – 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.

Возраст учащихся – 13-16 лет. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа. Общее количество часов в год – 216.

Наполняемость группы – не менее 8 учащихся.

3-й год обучения

Возраст учащихся – 9-13, 14-17 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год), 2 раза по 3 часа (216 часов в год). Наполняемость групп – не менее 8 учащихся.

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

Форма получения дополнительного образования – очная.

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.

Информационно-методическое обеспечение:

методические разработки учебных занятий, мероприятий (планы-конспекты учебных занятий, сценарии воспитательных мероприятий);

аудио- и видеоматериалы (записи спектаклей, постановок, мероприятий);

сборники сценариев, пьес, песен и танцев;

наглядные пособия по разделам программы.

1-й 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	Название разделов, тем	Количество учебных часов		
		Всего часов	в том числе	
			теоретических	практических
	Вводное занятие	2	2	-
1.	Ритмика	14	4	10
2.	Танцевальная азбука	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.	Постановочная и репетиционная 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
	Всего	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. Танцевальная азбука

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.

Работа над постановкой корпуса, постановкой 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. Выполнение ориентационно-пространственных упражнений: перестроения. Построение в ширину, круг. Выполнение ритмических упражнений на координацию. Выполнение комплекса 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.

Работа над основными положениями и позициями в танцевальном направлении латина. Выполнение базовых движений и элементов 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.

Работа над основными положениями и позициями в танцевальном направлении диско. Выполнение базовых движений и элементов 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.

Работа над основными положениями и позициями в направлении восточные танцы. Выполнение базовых движений и элементов 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 освоения программы

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-й год обучения (возраст учащихся 12-15 лет)

Задачи:

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

Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов, тем	Количество учебных часов		
		Всего часов	в том числе	
			теоретических	практических
	Вводное занятие	2	2	-
1.	Ритмика	20	6	14
2.	Танцевальная азбука	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.	Постановочная и репетиционная 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
	Всего	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. Танцевальная азбука

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.

Работа над постановкой корпуса, постановкой рук, ног и головы. Изучение одноплановых и многоплановых рисунков и фигур. Построения и перестроения рисунков и фигур: шеренга, колонна, круг, цепочка. Отработка приёмов перестроения. Выполнение ориентационно-пространственных упражнений: перестроения. Выполнение общеразвивающих упражнений: бег, ходьба, прыжки. Выполнение упражнений на ориентировку в пространстве. Выполнение комплексов 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.

Работа над основными положениями и позициями в танцевальном направлении латина. Выполнение базовых движений и элементов 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.

Работа над основными положениями и позициями в танцевальном направлении диско. Выполнение базовых движений и элементов 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.

Работа над основными положениями и позициями в танцевальном направлении кантри. Выполнение базовых движений и элементов 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. Выполнение базовых движений и элементов 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, Robocop, 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. Работа над синхронностью 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 вперёд 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 вперёд. 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. Постановочная и репетиционная 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 утреников. Знакомство с творчеством других хореографических коллективов. Проведение тематических бесед, творческих вечеров.

Итоговое занятие

Открытое занятие в форме концерта.

Ожидаемые результаты освоения программы

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

Хореографическая постановка «Латина».

Хореографическая постановка «Восток».

Хореографическая постановка «Пираты».

Хореографическая постановка «Мама-моя».

Хореографическая постановка «Современный».

Хореографическая постановка «Заинька».

**2-й год обучения
(возраст учащихся 8-12 лет)**

Задачи:

совершенствовать основные хореографические движения и танцевальные навыки в композициях различных направлений: 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	Название разделов, тем	Количество учебных 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.	Постановочная и репетиционная работа	14	4	10
10.	Концертная и фестивально-конкурсная деятельность	6	-	6
11.	Воспитательная работа и социально значимая деятельность	4	-	4
	Итоговое занятие	2	-	2
	Всего	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; 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 ents. 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.

Отработка основных положений и позиций в танцевальном направлении кантри. Закрепление базовых движений и элементов 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.

Отработка основных положений и позиций в направлении восточные танцы. Закрепление базовых движений и элементов направления 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.

Отработка основных положений и позиций. Выполнение базовых движений и элементов 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.

Выполнение танцевальных этюдов 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. Работа над выразительностью исполнения. Создание сценического образа. Импровизация. Постановка сольного номера.

9. Постановочная и репетиционная 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 освоения программы

По окончании 2 года 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

Хореографическая постановка «Машина ретро».

Хореографическая постановка «Пираты».

Хореографическая постановка «Латина».

Хореографическая постановка «Кантри».

Хореографическая постановка «Белорусский танец».

2-й год обучения (возраст учащихся 13-16 лет)

Задачи:

совершенствовать танцевальные навыки в композициях различных направлений: 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	Название разделов, тем	Количество учебных 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
	Всего	216	72	144

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. Выполнение ориентационно-пространственных упражнений: перестроения. Выполнение общеразвивающих упражнений: бег, ходьба, прыжки. Выполнение упражнений на ориентировку в пространстве. Выполнение упражнений для развития плечевого сустава и рук, поясничного пояса. Выполнение упражнений на развитие силы мышц и подвижности суставов ног. Выполнение специальных упражнений 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 ents. 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.

Отработка основных положений и позиций в танцевальном направлении кантри. Выполнение базовых движений и элементов 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.

Отработка основных положений и позиций в направлении восточные танцы. Выполнение базовых движений и элементов 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.

Отработка основных положений и позиций. Закрепление базовых движений и элементов 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 bourree 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. Постановочная и репетиционная 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.

Примерный репертуар

Хореографическая постановка «Пираты».

Хореографическая постановка «Ковбои».

Хореографическая постановка «Фламенко».

Хореографическая постановка «Антре».

Хореографическая постановка «Цыганский».

Хореографическая постановка «Испанский танец».

Хореографическая постановка «Хип-хоп».

Хореографическая постановка «Белорусский танец».

Ожидаемые результаты освоения программы

По окончании 2 года 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.

3-й год обучения

(возраст учащихся 11-13, 14-17 лет)

Задачи:

закреплять ранее изученные и знакомить с новыми хореографическими терминами;

совершенствовать базовые элементы движений современного танца в стилях: Hip-hop choreo, Dancehall, Waacking, Dance show, Street dance;

обучать основным принципам постановочной работы.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов, тем	Количество учебных часов					
		Всего часов*	в том числе		Всего часов**	в том числе	
			теорети- ческих*	практи- ческих*		теорети- ческих**	практи- ческих**
	Вводное занятие	2	2	-	2	2	-
1	Учебно-тренировочная работа (разминка)	20	8	12	30	12	18
1.1	Построения и перестроения рисунков и фигур	6	2	4	10	4	6
1.2	Комплексы общеразвивающих упражнений	14	6	8	20	8	12
2	Базовые движения уличных танцев (танец в стиле Hip-hop)	48	12	36	72	24	48
2.1	Базовые элементы Hip-hop choreo	8	2	6	12	4	8
2.2	Базовые движения в стиле Dancehall	8	2	6	12	4	8
2.3	Базовые движения в стиле waacking	8	2	6	12	4	8
2.4	Базовые движения направления Dance show	8	2	6	12	4	8
2.5	Базовые движения в стиле Street dance	8	2	6	12	4	8
3	Партерная гимнастика с элементами фитнеса	20	8	12	30	12	18
3.1	Комплексы упражнений на ковриках и на полу	10	4	6	18	8	10
3.2	Элементы гимнастики и акробатики	10	4	6	12	4	8
4	Импровизация	14	4	10	20	6	14
5	Работа с солистами	12	2	10	18	4	14

6	Репетиционная и постановочная работа	20	6	14	30	10	20
6.1	Отработка танцевальных композиций	10	4	6	16	6	10
6.2	Постановка танцевальных номеров	10	2	8	14	4	10
7	Концертная и фестивально-конкурсная деятельность	8	-	8	12	-	12
8	Воспитательная работа и социально значимая деятельность	8	2	6	12	4	8
	Итоговое занятие	2	-	2	2	-	2
	Всего	144	40	104	216	70	146

Примечание: * - расчёт учебных часов для учащихся 11-13 лет;
 ** - расчёт учебных часов для учащихся 14-17 лет.

Содержание программы

Вводное занятие

Организация работы группы 3-го обучения. Режим занятий. План работы. Правила безопасного поведения на занятиях хореографии.

1. Учебно-тренировочная работа (разминка)

1.1 Построения и перестроения рисунков и фигур

Причина возникновения травм и их профилактика. Акцент. Позиции рук, ног. Закрепление понятий: рисунки и фигуры. Способы перестроения и изменения рисунка**.

Практические занятия.

Закрепление навыков построений и перестроений рисунков и фигур. Выполнение ориентационно-пространственных упражнений. Задания на перестроения. Танцевальные задания с элементами актёрского мастерства**.

1.2 Комплексы общеразвивающих упражнений.

Закрепление понятий и терминов общеразвивающих упражнений. Назначение комплексов упражнений на развитие различных групп мышц. Конструирование и составление комплексов упражнений**. Способы обучения комплексам общеразвивающих упражнений (раздельный, поточный, проходной)**.

Практические занятия.

Выполнение комплексов упражнений на развитие различных групп мышц. Конструирование и составление учащимися комплексов упражнений**.

2. Базовые движения уличных танцев (танец в стиле Hip-hop)

2.1 Базовые элементы в стиле Hip-hop choreo

Развитие современного танца. Стили современного танца, их отличительные особенности. Отличие в значении мужчины и женщине в танце. Назначение женского начала в Hip-hop choreo**. Женский стиль танца в Hip-hop choreo**. Просмотр видеозаписей с фестивалей, фильмов о Hip-hop choreo, клипов. Изучение терминологии современного танца Hip-hop choreo.

Практические занятия.

Закрепление основных позиций в стиле Hip-hop choreo. Манерность и эмоциональность. Пластика. Использование различных изоляций и пластики. Сложные ритмические рисунки. Отработка основных шагов и дорожек. Отработка техники выполнения танцевальных элементов и движений в стиле Hip-hop choreo. Построения танцевальных комбинаций на основе выполнения движений, характерных женскому стилю танца Hip-hop choreo**. Комбинирование элементов движений. Вариации в стиле Hip-hop choreo. Работа над мимикой.

2.2 Базовые движения в стиле Dancehall

Развитие уличного ямайского танца Dancehall. Закрепление терминологии современного танца в стиле Dancehall. Особенности изучения последовательности движений**. Просмотр видеозаписей клипов и фестивалей.

Практические занятия.

Отработка основных положений головы, рук, ног, тела. Отработка основных позиции в стиле Dancehall. Отработка основных шагов и движений. Отработка степов в стиле Dancehall. Отработка техники выполнения танцевальных элементов. Подача**. Характер танца**. Расслабленный кач и контроль над собственным телом. Исполнение танцевальных комбинаций в стиле Dancehall. Вариации в стиле Dancehall.

2.3 Базовые движения в стиле Waacking

Развитие современного танца в стиле Waacking. Закрепление терминологии современного танца в стиле Waacking. Особенности в изучении последовательности движений. Особенности стиля: подиумная ходьба и позировки**.

Практические занятия.

Отработка основных положений и позиций в стиле Waacking. Подражание подиумной ходьбе и позировкам моделей. Непрерывные движения, «замахи» руками**. Отработка базовых элементов и техник танца в стиле waacking. Отработка техники выполнения танцевальных элементов. Изучение новых танцевальных элементов. Комбинирование элементов движений в стиле Waacking. Вариации в стиле Waacking**.

2.4 Базовые движения направления Dance show (контемп)

История возникновения классического направления в стиле Dance show. Изучение терминологии современного танца в стиле Dance show.

Последовательность изучения движений. Принципы постановки хореографии в мюзиклах**.

Практические занятия.

Основные положения головы, рук, ног, тела. Основные позиции в стиле Dance show. Основные шаги и движения. Чередование длинных и коротких, плавных и резких движений. Отработка техники выполнения танцевальных элементов. Акробатика. Гимнастика. Стили: Jazz. Modern. Contemporary. Танцевальное шоу**. Постановка хореографии мюзиклов**.

2.5 Базовые элементы в стиле Street dance

История возникновения современного танца в стиле Street dance. Изучение терминологии современного танца в стиле Street dance. Последовательность изучения движений. Характерные черты стиля: «замки» и «фризы»**.

Практические занятия.

Работа над основными положениями головы, рук, ног, тела. Работа над основными позициями в стиле Street dance. Отработка основных шагов и движений. Выполнение базовых элементов и техник танца в стиле Street dance. Отработка техники выполнения танцевальных элементов. Комбинирование элементов движений в стиле Street dance. Чередование плавных и прерывистых движений. Замирания - «замки» и оригинальные фиксации «фризы»**. Построения танцевальных комбинаций на основе базовых движений. Танцевальные вариации в стиле Street dance.

3. Партерная гимнастика с элементами фитнеса

3.1 Комплексы упражнений на ковриках и на полу

Особенности техники выполнения упражнений на развитие определённых групп мышц. Особенности изучения последовательности упражнений партерной гимнастики в зависимости от их уровня сложности.

Практические занятия.

Отработка техники выполнения партерной гимнастики. Повторение изученных ранее упражнений на развитие гибкости, пластичности и подвижности суставов.

3.2 Элементы гимнастики и акробатики

Закрепление техники выполнения упражнений на развитие гибкости. Закрепление техники выполнения элементов гимнастики и акробатики. Способы и техника переходов из одного элемента в другой**.

Практические занятия.

Выполнение пластических движений на ковриках и на полу. Растяжки. Кувырки. Отработка элементов гимнастики: «Берёзка», «Бабочка», «Мостик», «Колечко», стойка на руках*, растяжка в минус**, кувырок вперёд, кувырок назад*, стойка на подъёмах, ходьба на подъёмах*, вставание с подъёма*, «Свечка» вперёд, и назад, складка**, «Ласточка», «Арабеск». Акробатические элементы: шпагаты, разножка, растяжка спины, стойка на руках, переворот вперёд и назад, переворот на одной руке*, переворот без рук**, «Фляг»*, «Арабское сальто», кувырок с разбега, кувырок через препятствие*, вставание с

рук, группировка при падении, подкачка. Выполнение силовых упражнений на различные группы мышц. Упражнения на расслабление.

4. Импровизация

Отличительные особенности различных видов импровизаций. Закрепление понятий: изоляция, импульс. Оригинальные техники при составлении индивидуальных выходов**.

Практические занятия.

Составление индивидуальных выходов. Сольные выходы. Баттл. Джэм. Выполнение оригинальных техник в индивидуальных выходах.

5. Работа с солистами

Трудности в создании сценического образа**. Мимика и жесты. Нip-hop фристайл. Изучение индивидуальных стилей различных известных танцоров (с использованием видеоматериалов).

Практические занятия.

Отработка танцевальных этюдов. Отработка техники исполнения. Выразительность исполнения. Создание оригинального сценического образа**. Нip-Нор фристайл. Работа над техникой исполнения сольного номера и артистичностью солиста.

6. Репетиционная и постановочная работа

6.1 Отработка танцевальных композиций

Закрепление понятий: рисунок в танце, сюжетная линия танца, композиция.

Практические занятия.

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.

6.2 Постановка танцевальных номеров

Особенности и трудности постановочной работы. Оригинальный сценический образ.

Практические занятия.

Соединение отдельных танцевальных фрагментов в цельный номер. Чёткое выполнение всех фигур танца. Работа над образом и костюмом для определенного танцевального номера. Постановка номеров.

7. Концертная и фестивально-конкурсная деятельность

Практические занятия.

Участие в концертах и мероприятиях: районных, городских, республиканских и международных конкурсах, чемпионатах и фестивалях по современным танцам.

8. 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

Отчётный концерт.

Ожидаемые результаты освоения программы

По окончании обучения учащиеся должны

знать:

правила безопасного поведения;

историю возникновения и развития современного танца в стилях: Hip-hop choreo, Dancehall, Waacking, Dance show, Street dance;

терминологию современного танца Hip-hop;

основные положения головы, рук, ног, тела и основные позиции в стиле Hip-hop;

правила проведения соревнований, конкурсов;

уметь:

самостоятельно использовать знания, умения и навыки;

выполнять учебно-тренировочную работу и партерную гимнастику с элементами фитнеса;

выполнять упражнения на расслабление, построения и перестроения;

составлять комплексы упражнений на развитие различных групп мышц;

составлять композиции под выбранную музыку и индивидуальные выходы на основе разученных ранее элементов;

владеть:

базовыми элементами движений современного танца в стилях: Hip-hop choreo, Dancehall, Dance show, Waacking, Street dance;

навыками работы в парах в стиле Hip-hop;

навыками импровизации.

Примерный репертуар

Для учащихся 9-13 лет:

Хореографическая постановка «Winnie crew».

Хореографическая постановка «Panthers».

Хореографическая постановка «Dragon's flame».

Хореографическая постановка «Kleopatra».

Для учащихся 14 лет и старше:

Хореографическая постановка «Work Hard».

Хореографическая постановка «Vibes».

Хореографическая постановка «Next».

Хореографическая постановка «Fa».

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=H12200154&p1=1&p5=0/> (дата обращения: 01.08.2025).
2. О типовых программах дополнительного образования детей и молодёжи : 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: 01.08.2025).
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: 01.08.2025).
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: 01.08.2025).
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: 01.08.2025).
6. Положение об учреждении дополнительного образования детей и молодёжи : постановление М-ва образования Респ. 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: 01.08.2025).
7. Об изменении постановления М-ва образования Респ. Беларусь от 25 июля 2011 г. № 149 : постановление М-ва образования Респ. Беларусь от 12 декабря 2024 г. № 189 // Национальный образовательный портал. – URL: <https://adu.by/images/2025/01/post-mo-rb-189-2024.pdf> (дата обращения: 01.08.2025).
8. 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/srennee-obr/srennee-obr/informatsiya/sanitarnye-normy-pravila-i-gigienicheskie-normativy/> (дата обращения: 01.08.2025).

9. 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: 01.08.2025).

10. Образовательные программы музыкальных и хореографических объединений учреждений внешкольного воспитания и обучения / сост. О. А. Клецова. – НЦХТДМ, 2009. – 209 с.

11. Базарова, Н. П. Классический танец / Н. П. Базарова. – Л.: Искусство, 1984.

12. Богданов, Г. Работа над танцевальной речью. Я вхожу в мир искусств / Г. Богданов. – № 4. – 2006.

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

14. Буйлова, Л. Н. Жизнь в танце / Л. Н. Буйлова. – Внешкольник. – № 10. – 2001.

15. Вагонова, Н. Основы классического танца / Н. Вагонова. – М. : Искусство, 1963. – 158 с.

16. Иова, Е. П. Утренняя гимнастика под музыку / Е. П. Иова, А. Я. Иоффе, О. Д. Головчинер. – М. : Просвещение, 1984.

17. Конорова, Е. В. Эстетическое воспитание средствами хореографического искусства / Е. В. Конорова. – М., 1953.

18. Никитин, В. Ю. Модери – джаз танец. История / В. Ю. Никитин. – М.: ГИТИС, 2005. – 128 с.

19. Смирнов, И. В. Искусство балетмейстера / И. В. Смирнов. – М. : Просвещение, 1986. – 192 с.

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

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

Литература для учащихся

1. Адамович, О. Ю. Народно-сценический танец. Упражнения у станка / О. Ю. Адамович, Т. С. Михайлова, Н. Н. Александрова. – СПб.: Планета музыки, 2021. – 136 с.

2. Ваганова, А. Я. Основы классического танца / А. Я. Ваганова. – СПб. : Лань: Планета музыки, 2007. – 192 с.

3. Касиманова, Л. А. Основные формы народного танца / Л. А. Касиманова. – СПб.: Лань, Планета музыки, 2021.
- 4.
5. Мессерер, А. Уроки классического танца / А. Мессерер. – СПб.: Лань, 2004.
6. Нельсон, А. Анатомия упражнений на растяжку / А. Нельсон, Ю. Кокконен. – Минск.: Попурри, 2014. – 224 с.
7. Сафронова, Л. Н. Уроки классического танца / Л. Н. Сафронова. – СПб.: Планета музыки, 2022. – 208 с.



Группа № _____
Дата проведения _____

[illegible]

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>Выносливость:</i> бег 3 км - от 45 мин	Малая амплитуда движений	<i>Подбородок</i> опущен	отсутствие шпагатов, низкий «батман»	Отстукивание простого ритмического рисунка с ошибками
						<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

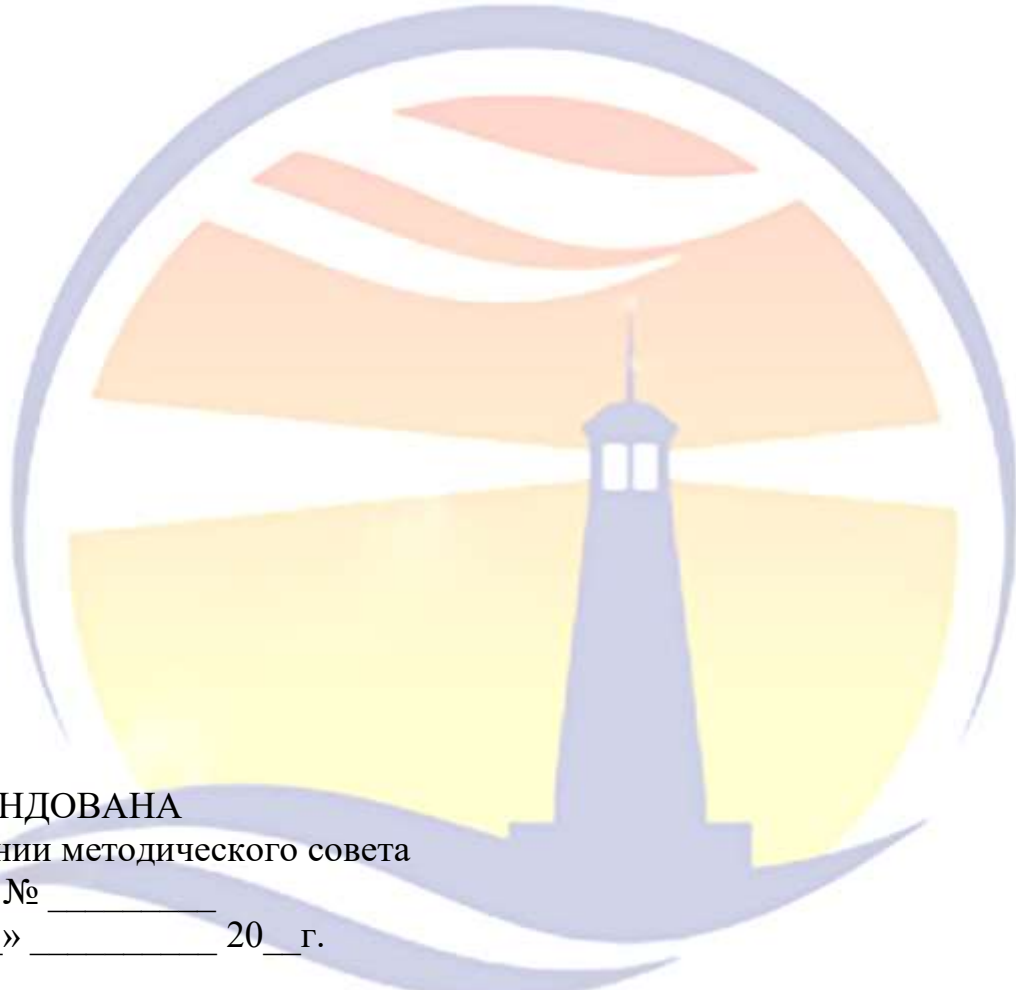
Н – низкий уровень

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 связок.

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 связок.



РЕКОМЕНДОВАНА
на заседании методического совета
протокол № _____
от « _____ » _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО
Начальник управления по образованию
администрации Ленинского района г.Минска

Н.Г.Кучинская
« _____ » _____ 20__ г.