

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

СОГЛАСОВАНО

Заместитель начальника управления
по образованию администрации
Ленинского района г.Минска
_____ Л.М.Федосеева
« _____ » _____ 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора
ЦДОДиМ «Маяк» г.Минска
от « _____ » _____ 2021 г.
№ _____
_____ Е.М.Михайлиди

**Программа Образцового ансамбля танца «Пралесачка»
(группы старшего концертного состава)**
(художественный профиль, базовый уровень изучения
образовательной области «Хореография»)

Разработчик:
Михайлиди Данила Юрьевич,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Методическое сопровождение:
Шаченок Ирина Александровна,
методист первой квалификационной
категории

Возраст учащихся – 12-16 лет
Срок реализации программы – 2 года

РЕКОМЕНДОВАНА

на заседании методического совета
от « _____ » _____ 2021 г.
протокол № _____

Пояснительная записка

Программа Образцового ансамбля танца «Пралесачка» создана для групп старшего концертного состава и является продолжением программы Образцового ансамбля танца «Пралесачка» (группы среднего концертного состава).

В рамках обучения в Образцовом ансамбле танца «Пралесачка» для *групп концертного состава* предусматриваются: тренинговые занятия, репетиционно-постановочные занятия и концертную, фестивально-конкурсную деятельность. *Тренинговые* занятия нацелены на развитие навыков исполнительского мастерства, а *постановочные* на применение этих навыков в концертных номерах. В данной программе представлена тренинговая работа со старшими группами концертного состава.

Содержание программы Образцового ансамбля танца «Пралесачка» включает: теоретические знания по музыкальной грамоте; сведения об искусстве танца и пластике человеческого тела; правила исполнения позиций рук, ног, осанки, грамотности в положении движения корпуса, головы; практическую деятельность как сочетание тренировочных упражнений и танцевальных движений классического, народно-сценического и элементы современного танца и свободной пластики.

Обучаясь по программе Образцового ансамбля танца «Пралесачка» учащиеся осваивают элементы *классической, народной хореографии, современного танца и свободной пластики*.

Классический танец – это не только искусство выражения пластикой тела наших чувств, мыслей и эмоции, но и база, основа для любого танцовщика, любого танцевального направления. Без классической хореографии, без балетного класса не обходится ни один танцовщик. Если посмотреть внимательно на хорошего и плохого танцовщика, то сразу становится очевидным, что эту разницу в восприятии определяет хорошая классическая подготовка, либо ее отсутствие, независимо от того, танцует он модерн или классический балет. Эта дисциплина, как основа обучения любому танцу, не имеет равной себе. Для классического танца характерны традиционные, наработанные веками существования академической школы танца, положения рук, ног, тела, головы танцовщика. Без овладения этими позициями и правилами танцовщик выглядит недостаточно выразительным и даже неуклюжим.

Народно-сценический танец возник как симбиоз культуры исполнения классического, народно-характерного танца и самобытных фольклорных источников. Это перенесённое на сцену, яркое, красочное творение народа, являющееся эмоциональным художественным специфическим отображением его многовековой многообразной жизни. Авторы первого в мире учебника по характерному танцу А. Лопухов, А. Ширяев и А. Бочаров подчеркивали: «Проходя курс характерного танца, учащийся тренирует все свое тело, развивает его артистическую емкость, готовность в любую минуту и с одинаковым успехом исполнить всякий танец, будь то испанский, чечетку, украинский гопак с присядками и прыжками, лезгинку или матлот». Народный танец всегда имеет ясно выраженную тему и идею – он всегда содержателен.

Современному танцу и свободной пластике мы уделяем гораздо меньшее внимание, чем первым двум дисциплинам. Однако без изучения элементов современной хореографии, полноценное обучение танцу становится невозможным.

В системе развивающего обучения занятия хореографией способствуют формированию таких психофизических параметров личности растущего человека, как внимание, память, сила воли, раскрепощённость в движении, ассоциативное и образное мышление. Танец не только помогает украсить быт, но и способствует формированию правильной и красивой осанки, изящной пластики. Он вызывает положительные эмоции, создаёт хорошее настроение и оказывает благоприятное влияние на самочувствие и поведение человека. Практика показала, какое большое значение имеют уроки хореографии для исправления у детей косолапости, сутулости, тяжёлой походки и др.

Посредством танца у учащихся происходит эстетическое освоение окружающей

среды, они начинают понимать, что танцевальное движение выражает внутренний мир человека. Ребёнок, занимающийся танцами, осознаёт красоту движений, гармонию музыки и пластики. Впоследствии он уже стремится выражать свои эмоции и чувства через организованное, эстетически оформленное пластическое движение. Показателем танцевальной культуры является музыкальность и выразительность в передаче танцевального образа, благородство манеры исполнения, осмысленное отношение к танцу, как к художественному произведению, отражающему мысли и чувства человека, национальную специфику и социальный характер своего времени.

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

Цель: развитие творческой личности, раскрывая её возможности и способности через танец.

Задачи:

обучающие:

- обучать танцевальным умениям и навыкам;
- знакомить учащихся с культурой Беларуси и других народов мира;

развивающие:

- развивать творческую инициативу;
- развивать умение передавать музыкальный образ через движение, пластику;
- развивать психические процессы (внимание, память, мышление);

воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, дисциплину, умение работать в коллективе;
- прививать любовь к культурным традициям нашей Родины.

Организационные условия реализации программы

1-й год обучения

Возраст учащихся 12-15 лет. Занятия проводятся 2 раза по 1 учебному часу в неделю. Количество часов в год – 72 часа. Наполняемость группы – 12-15 человек.

Возраст учащихся 12-15 лет. Занятия проводятся 2 раза по 2 учебных часа в неделю. Количество часов в год – 144 часа. Наполняемость группы – 12-15 человек.

2-й год обучения

Возраст учащихся 13-16 лет. Занятия проводятся 2 раза по 1 учебному часу в неделю. Количество часов в год – 72 часа. Наполняемость группы – не менее 8 человек.

Возраст учащихся 13-16 лет. Занятия проводятся 2 раза по 2 учебных часа в неделю. Количество часов в год – 144 часа. Наполняемость группы – не менее 8 человек.

Запись учащихся в Образцовый ансамбль танца «Пралесачка» производится только при наличии медицинской справки.

Материально-техническое обеспечение

Для занятий требуется легко проветриваемое, светлое помещение, объемом не менее 250 м³, с деревянным некрашеным полом, хореографическим станком, зеркалами. Для лучшей организации занятия, необходимо участие концертмейстера и наличие звуковоспроизводящего оборудования, с возможностью проигрывания записей во всех музыкальных форматах (аудиокассеты, диски CD-R, CD-RW, MP-3) для записи тренинговых и концертных фонограмм.

Для репетиционной и концертной деятельности требуется: репетиционная и концертная танцевальная обувь; концертные костюмы для сценических выступлений.

При организации занятий необходимо соблюдение санитарно-гигиенических требований, нормы пожарной безопасности и техники безопасности.

1-й год обучения

Задачи:

- обучать технике выполнения элементов классической, народно-сценической хореографии, современного танца и свободной пластики;
- изучать элементам народно-сценической хореографии;
- формировать навыки выполнения элементов классической хореографии, элементы народно-сценической хореографии и элементы современного танца и свободной пластики: «contemporary dance», модерн танца, джаз-модерн танца, «flying low».

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов			Количество часов		
		Всего часов	В том числе		Всего часов	В том числе	
			Теорети- ческих	Практи- ческих		Теорети- ческих	Практи- ческих
	Вводное занятие	1	1	-	2	2	-
1.	Партерная пластика	5	1	4	10	2	8
2.	Элементы народно-сценического танца	25	5	20	50	10	40
	2.1 Основы народно-сценического танца	5	1	4	10	2	8
	2.1 Элементы народно-сценического танца у станка	10	2	8	20	4	16
	2.2 Элементы народно-сценического танца на середине зала	10	2	8	20	4	16
3.	Элементы классической хореографии	15	4	11	30	10	20
	3.1 Основные элементы классической хореографии	2	1	1	6	2	8
	3.2 Элементы экзерсиса у станка	5	1	4	10	4	6
	3.3 Элементы классического танца на середине зала	8	2	6	14	4	10
4.	Элементы современного танца и свободной пластики	25	10	15	50	20	30
	4.1 Элементы современного танца	2	1	1	4	2	2
	4.2 Элементы	3	1	2	6	2	4

	свободной пластики						
	4.3 Техника «contemporary dance»	5	2	3	10	4	6
	4.4 Техника модерн танца	5	2	3	10	4	6
	4.5 Техника джаз-модерн танца	5	2	3	10	4	6
	4.6 Техника «flying low»	5	2	3	10	4	6
	Итоговое занятие	1	-	1	2	-	2
	Итого	72	21	51	144	42	102

Содержание программы

Вводное занятие. Цели и задачи на учебный год. Правила безопасного поведения.

1. Партерная пластика

Изучение основных терминов и понятий. Значение упражнений на пластичность, гибкость и растяжку. Правила выполнения упражнений сидя на полу, лёжа на полу на локте, лёжа на полу на животе.

Практические занятия. Комплекс упражнений на пластичность, гибкость и растяжку (упражнения сидя на полу). Комплекс упражнений на пластичность, гибкость и растяжку (упражнения лёжа на полу на локте). Комплекс упражнений на пластичность, гибкость и растяжку (упражнения лёжа на полу на животе).

2. Элементы народно-сценического танца

2.1 Основы народно-сценического танца

Ознакомление с основными терминами и понятиями. Особенности народно-сценической хореографии

Практические занятия. Постановка корпуса. Позиции ног. Позиции рук.

2.2 Элементы народно-сценического танца у станка

Ознакомление с основными терминами и понятиями. Правила работы у станка.

Практические занятия. Выполнение движений и элементов у станка:

- перекидное;
- высокий Cabriole в украинском стиле (только мальчики);
- усложнённые комбинации прошлого года;
- вращение fouette (народная форма);
- трюковое «бедуинский» (только мальчики).

2.3 Элементы народно-сценического танца на середине зала

Ознакомление с основными терминами и понятиями. Правила работы на середине.

Практические занятия. Выполнение движений и элементов на середине зала:

- вращение «обертас»;
- вращение fouette (народная форма);
- перекидное, «бедуинский» (только мальчики);
- вращение «обертас» с поджатой опорной, одинарный и двойной tour en l'air с поджатыми (только девочки);
- присядка en tournant, с подъёмом ноги не менее чем на 90° (только мальчики);
- двойной tour en l'air с прямыми;
- двойной tour en l'air с поджатыми (только девочки);
- трюковые «бедуинский», «щука» (только мальчики);
- движения и комбинации из номеров белорусской и национальной программ.

3. Элементы классической хореографии

3.1 Основные элементы классической хореографии

Ознакомление с основными терминами и понятиями. Основные элементы классической хореографии.

Практические занятия. Все позиции ног и рук, направления положения и позы классической хореографии;

3.2 Элементы экзерсиса у станка

Ознакомление с основными терминами и понятиями. Ознакомление с правилами работы у станка.

Практические занятия. Выполнение элементов у станка:

- Relevé lent;
- Renversé;
- Battement soutenu;
- Battement developpe;
- Balancoire.

3.3 Элементы классического танца на середине зала

Ознакомление с основными терминами и понятиями. Правила работы на середине.

Практические занятия. Выполнение элементов:

- Battement tendu – крестом;
- Battement tendu jeté;
- Grand battement – крестом;
- прыжки: ballonne, grand jete, pas assemble, saute;
- вращения: pirouette, двойной tour en l'air.

4. Элементы современного танца и свободной пластики

4.1 Элементы современного танца

Ознакомление с основными терминами и понятиями. История возникновения современного танца. Изучение основных понятий и терминов. Стили современного танца. Их отличительные особенности. Элементы современного танца.

Практика. Техника изоляции. Изолированные движения всех частей тела: головы, плеч, рук, корпуса, бедер, ног. Приобретение навыков свободной пластики. Основные шаги. Основные движения корпусом. Прыжки. Движения в современных ритмах. Освоение комбинаций для разогрева мышц тела. Разучивание танцевальных комбинаций, этюдов. Упражнения в продвижении. Построения танцевальных комбинаций на основе элементарных движений. Развитие координации. Комбинации шагов, прыжков, вращения по диагонали и в пространстве. Танцевальные комбинации в стиле различных направлений современной хореографии. Стили джазового танца.

4.2 Элементы свободной пластики

Ознакомление с основными терминами и понятиями. Элементы свободной пластики. Базовые принципы механики движения человека: опора и ее текучесть, упругость, падение и баланс, связность движений.

Практические занятия.

Элементы и комбинации (в том числе и трюковые) новейшей хореографии. Закрепление элементов и комбинаций в свободной пластике, основанной на классической хореографии, но получившей дальнейшее развитие, отойдя от классических форм и позиций, включив в себя нехарактерные для классического танца позы и движения.

4.3 Техника «contemporary dance»

Ознакомление с основными терминами и понятиями.

Практические занятия. Закрепление базовых принципов механики движения человека: опора и ее текучесть, упругость, падение и баланс, связность движений. Комбинации, на основе изученных принципов, сочетающие: «спирали», contraction, release, падения, подъемы, наклоны торса во всех направлениях, повороты на полу всем корпусом. Понятие центра. Выполнение упражнений, основанных на понятии «центр». Работа над «центром». Изучение связей между конечностями и различными точками тела. Центры движения. Изучение принципов работы с центрами движения. Обучение выделению

отдельных групп мышц при расслабленном остальном теле.

4.4 Техника модерн танца

Ознакомление с основными терминами и понятиями. Изучение основных понятий модерн танца.

Практические занятия. Закрепление основных движений. Освоение тренажа. Основные принципы техники движения танца модерн. Позвоночник - основа движения. Понятия «contraction» - сжатие и «release» - расширение, как основы движения техники М.Грэхем. Движение за счет падения и подъема тяжести корпуса, его построение по синусоиде: движение - задержка в кульминационной точке (suspend) и обратный возврат (recovery) - техника Д.Хамфри и Х.Лимона. Создание комбинаций в стиле модерн танца, сочетающих движения, которые обеспечивают у учащихся понимание свободы, широты, устойчивости.

4.5 Техника джаз-модерн танца

Изучение терминологии джаз-модерн танца и сопутствующие этому направлению техники. Синтез джаза и модерн танца.

Практические занятия. Изучение основных движений техники джаз-модерн. Знакомство с терминологией. Освоение тренажа. Создание комбинаций в стиле джаз-модерн танца. Комбинации в стиле джаз-модерн, сочетающие движения руками, головой, передвижения по схемам, повороты, вращения, наклоны корпусом.

4.6 Техника «flying low»

Изучение терминологии «flying low».

Практические занятия. Комплекс упражнений на полу: сжатие и расслабление, изоляция, спиральность, перетекание, инерционность, падение. Тренаж. Силовые элементы техники «flying low». Создание комбинаций. Твисты, спирали в продвижении без использования рук и ног, перекаты на одно и два плеча. Движения на полу, где один центр, активизирует другой, скольжение всем телом по полу, движение, напоминающее ящерицу, змею.

Итоговое занятие. Открытое занятие с приглашением родителей, коллег, администрации.

Ожидаемые результаты

По окончании обучения учащиеся должны

знать:

- все позиции ног и рук, направления положения и позы классической хореографии;

уметь:

- выполнять изученные элементы классической хореографии: relevé lent; renversé; battement soutenu; battement developpe; balancoire; battement tendu, battement tendu jeté, grand battement – крестом; pas assemblé sauté; ballonne; grand jete; двойной tour en l'air; pirouette (на середине);

- выполнять изученные элементы народно-сценической хореографии: вращение «обертас»; вращение «обертас» с поджатой опорной, одинарный и двойной tour en l'air с поджатыми (только девочки); присядка en tournant, с подъёмом ноги не менее чем на 90° (только мальчики); трюковые «бедуинский», «щука» (только мальчики); движения и комбинации из номеров белорусской и национальной программ;

- выполнять элементы современного танца и свободной пластики в техниках: «contemporary dance», модерн танца, джаз-модерн танца, «flying low»;

владеть:

- растяжкой, гибкостью (у станка и на середине);
- исполнительским и актёрским мастерством.

Примерный репертуар:

- | | | |
|---------------------|-----------------------|----------------------|
| – «Бусліны Край», | – «Крутуха», | – «Слепая», |
| – «Всё это Р-н-Р», | – «Мы вращаем Землю», | – «Сувенир» (Куклы), |
| – «Где ты Эллада», | – «Оберек», | – «Сувенир», |
| – «Здароўканне», | – «Папараць-кветка», | – «Таўкачыкі», |
| – «Испанский», | – «Перапелачка», | – «Сопілкарі». |
| – «Катос-като миа», | – «Прывітальная», | |

2-й год обучения**Задачи:**

- отрабатывать технику выполнения элементов классической, народно-сценической хореографии, современного танца и свободной пластики;
- закреплять навыки выполнения базовых элементов народно-сценической хореографии (белорусские, русские, украинские, польские и венгерские танцы);
- формировать навыки выполнять элементы классической хореографии, элементы народно-сценической хореографии и элементы современного танца и свободной пластики: «contemporary dance», модерн танца, джаз-модерн танца, «flying low».

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов			Количество часов		
		Всего часов	В том числе		Всего часов	В том числе	
			Теорети- ческих	Практи- ческих		Теорети- ческих	Практи- ческих
	Вводное занятие	1	1	-	2	2	-
1.	Партерная пластика	5	1	4	10	2	8
2.	Элементы народно-сценического танца	25	5	20	50	10	40
	2.1 Основы народно-сценического танца	5	1	4	10	2	8
	2.1 Элементы народно-сценического танца у станка	10	2	8	20	4	16
	2.2 Элементы народно-сценического танца на середине зала	10	2	8	20	4	16
3.	Элементы классической хореографии	15	4	11	30	10	20
	3.1 Основные элементы классической хореографии	2	1	1	6	2	8
	3.2 Элементы экзерсиса у станка	5	1	4	10	4	6
	3.3 Элементы	8	2	6	14	4	10

	классического танца на середине зала						
4.	Элементы современного танца и свободной пластики	25	10	15	50	20	30
	4.1 Элементы современного танца	2	1	1	4	2	2
	4.2 Элементы свободной пластики	3	1	2	6	2	4
	4.3 Техника «contemporary dance»	5	2	3	10	4	6
	4.4 Техника модерн танца	5	2	3	10	4	6
	4.5 Техника джаз-модерн танца	5	2	3	10	4	6
	4.6 Техника «flying low»	5	2	3	10	4	6
	Итоговое занятие	1	-	1	2	-	2
	Итого	72	21	51	144	42	102

Содержание программы

Вводное занятие. Цели и задачи на учебный год. Правила безопасного поведения.

1. Партерная пластика

Закрепление основных терминов и понятий. Значение упражнений на пластичность, гибкость и растяжку. Правила выполнения упражнений сидя на полу, лёжа на полу на локте, лёжа на полу на животе.

Практические занятия. Комплекс упражнений на пластичность, гибкость и растяжку (упражнения сидя на полу). Комплекс упражнений на пластичность, гибкость и растяжку (упражнения лёжа на полу на локте). Комплекс упражнений на пластичность, гибкость и растяжку (упражнения лёжа на полу на животе).

2. Элементы народно-сценического танца

2.1 Основы народно-сценического танца

Закрепление основных терминов и понятий. Особенности народно-сценической хореографии

Практические занятия. Постановка корпуса. Позиции ног. Позиции рук.

2.2 Основы народно-сценического танца

Закрепление основных терминов и понятий. Особенности народно-сценической хореографии

Практические занятия. Постановка корпуса. Позиции ног. Позиции рук.

2.2 Элементы народно-сценического танца у станка

Закрепление основных терминов и понятий. Правила работы у станка.

Практические занятия. Отработка элементов у станка:

- перекидное;
- высокий Cabriole в украинском стиле (только мальчики);
- усложнённые комбинации прошлого года;
- вращение fouette (народная форма);
- трюковое «бедуинский» (только мальчики).

2.3 Элементы народно-сценического танца на середине зала

Закрепление основных терминов и понятий. Правила работы на середине.

Практические занятия. Отработка элементов:

- вращение «обертас»;
- вращение fouette (народная форма), повтор на середине;
- перекидное, «бедуинский» (только мальчики);
- вращение «обертас» с поджатой опорной, одинарный и двойной tour en l'air с поджатыми (только девочки);
- присядка en tournant, с подъёмом ноги не менее чем на 90° (только мальчики);
- двойной tour en l'air с прямыми;
- двойной tour en l'air с поджатыми (только девочки);
- трюковые «бедуинский», «щука» (только мальчики);
- движения и комбинации из номеров белорусской и национальной программ.

3. Элементы классической хореографии

3.1 Основные элементы классической хореографии

Закрепление основных терминов и понятий. Основные элементы классической хореографии.

Практические занятия. Все позиции ног и рук, направления положения и позы классической хореографии;

3.2 Элементы экзерсиса у станка

Закрепление основных терминов и понятий. Закрепление правил работы у станка.

Практические занятия. Отработка элементов экзерсиса у станка:

- Relevé lent;
- Renversé;
- Battement soutenu;
- Battement developpe;
- Balancoire.

3.3 Элементы классического танца на середине зала

Закрепление основных терминов и понятий. Правила работы на середине.

Практические занятия. Отработка элементов:

- Battement tendu – крестом.
- Battement tendu jeté
- Grand battement – крестом.
- Прыжки: ballonne, grand jete, pas assemble, saute;
- Вращения: pirouette, двойной tour en l'air.

4. Элементы современного танца и свободной пластики

4.1 Элементы современного танца

Закрепление основных терминов и понятий. Закрепление основных понятий и терминов. Стили современного танца. Их отличительные особенности. Элементы современного танца.

Практика. Техника изоляции. Изолированные движения всех частей тела: головы, плеч, рук, корпуса, бедер, ног. Приобретение навыков свободной пластики. Основные шаги. Основные движения корпусом. Прыжки. Движения в современных ритмах. Освоение комбинаций для разогрева мышц тела. Разучивание танцевальных комбинаций, этюдов. Упражнения в продвижении. Построения танцевальных комбинаций на основе элементарных движений. Развитие координации. Комбинации шагов, прыжков, вращения по диагонали и в пространстве. Танцевальные комбинации в стиле различных направлений современной хореографии. Стили джазового танца.

4.2 Элементы свободной пластики

Закрепление основных терминов и понятий. Элементы свободной пластики. Закрепление базовых принципов механики движения человека: опора и ее текучесть, упругость, падение и баланс, связность движений.

Практические занятия. Элементы и комбинации (в том числе и трюковые) новейшей

хореографии. Закрепление элементов и комбинаций в свободной пластике, основанной на классической хореографии, но получившей дальнейшее развитие, отойдя от классических форм и позиций, включив в себя нехарактерные для классического танца позы и движения.

4.3 Техника «contemporary dance»

Закрепление основных терминов и понятий.

Практические занятия. Закрепление базовых принципов механики движения человека: опора и ее текучесть, упругость, падение и баланс, связность движений. Комбинации, на основе изученных принципов, сочетающие: «спирали», contraction, release, падения, подъемы, наклоны торса во всех направлениях, повороты на полу всем корпусом. Понятие центра. Выполнение упражнений, основанных на понятии «центр». Работа над «центром». Изучение связей между конечностями и различными точками тела. Центры движения. Изучение принципов работы с центрами движения. Обучение выделению отдельных групп мышц при расслабленном остальном теле.

4.4 Техника модерн танца

Закрепление терминологии модерн танца. Изучение основных понятий модерн танца.

Практические занятия. Закрепление основных движений. Освоение тренажа. Основные принципы техники движения танца модерн. Позвоночник - основа движения. Понятия «contraction» - сжатие и «release» - расширение, как основы движения техники М.Грэхем. Движение за счет падения и подъема тяжести корпуса. Создание комбинаций в стиле модерн танца, сочетающих движения, которые обеспечивают у учащихся понимание свободы, широты, устойчивости.

4.5 Техника джаз-модерн танца

Основные понятия джаз-модерн танца и сопутствующие этому направлению техники. Синтез джаза и модерн танца.

Практические занятия. Изучение основных движений техники джаз-модерн. Знакомство с терминологией. Освоение тренажа. Создание комбинаций в стиле джаз-модерн танца. Комбинации в стиле джаз-модерн, сочетающие движения руками, головой, передвижения по схемам, повороты, вращения, наклоны корпусом.

4.6 Техника «flying low»

Знакомство с основными понятиями техники «flying low».

Практические занятия. Комплекс упражнений на полу: сжатие и расслабление, изоляция, спиральность, перетекание, инерционность, падение. Тренаж. Силовые элементы техники «flying low». Создание комбинаций. Твисты, спирали в продвижении без использования рук и ног, перекаты на одно и два плеча. Движения на полу, где один центр, активизирует другой, скольжение всем телом по полу, движение, напоминающее ящерицу, змею.

Итоговое занятие. Открытое занятие с приглашением родителей, коллег, администрации.

Ожидаемые результаты

По окончании обучения учащиеся должны

знать:

– все позиции ног и рук, направления положения и позы классической хореографии;

уметь:

– выполнять изученные элементы классической хореографии: relevé lent; renversé; battement soutenu; battement developpe; balancoire; battement tendu, battement tendu jeté, grand battement – крестом; pas assemblé sauté; ballonne; grand jete; двойной tour en l'air; pirouette (на середине);

– выполнять изученные элементы народно-сценической хореографии: вращение «обертас»; вращение «обертас» с поджатой опорной, одинарный и двойной tour en l'air с поджатыми (только девочки); присядка en tournant, с подъёмом ноги не менее чем на 90°(только мальчики); трюковые «бедуинский», «щука» (только мальчики); движения и

комбинации из номеров белорусской и национальной программ;

– выполнять элементы современного танца и свободной пластики в техниках: «contemporary dance», модерн танца, джаз-модерн танца, «flying low»;

владеть:

- растяжкой, гибкостью (у станка и на середине);
- исполнительским и актёрским мастерством.

Примерный репертуар:

- | | | |
|---------------------|-----------------------|----------------------|
| – «Бусліны Край», | – «Крутуха», | – «Слепая», |
| – «Всё это Р-н-Р», | – «Мы вращаем Землю», | – «Сувенир» (Куклы), |
| – «Где ты Эллада», | – «Оберек», | – «Сувенир», |
| – «Здароўканне», | – «Папараць-кветка», | – «Таўкачыкі», |
| – «Испанский», | – «Перапелачка», | – «Сопилкари». |
| – «Катос-като миа», | – «Прывітальная», | |

Формы подведения итогов реализации программы

Диагностика личного развития учащихся проходит через наблюдение за работой на занятиях, концертах, конкурсах и фестивалях по хореографии. Подведение итогов реализации программы образовательного процесса проводятся в форме открытого занятия с приглашением родителей, коллег, администрации.

Формы и методы реализации программы

Программа предусматривает следующие занятия для *групп концертного состава*: тренинговые, репетиционно-постановочные занятия и концертно-гастрольная деятельность.

В данной программе представлена тренинговая работа со старшими группами концертного состава. Организационные формы работы – групповые, мелкогрупповые, индивидуальные.

В программе обучения групп концертного состава соблюдается принцип продвижения «от простого к сложному». Здесь, также как и последней группе подготовительного обучения, занятие складывается из тренинга у станка, работы на середине, изучения и отработки отдельных элементов, комбинаций из номеров концертной программы. Отличие в том, что у групп концертного состава та часть занятия, которая относится к «разогреву» не превышает 50% всего занятия. Ещё у этих групп кроме репетиционно-постановочной существует и концертно-гастрольная деятельность. Объём её спрогнозировать невозможно, к тому же она не является частью процесса обучения, а скорее результатом этого процесса.

В данной программе часто встречается термин «партерная (от фр. «par terre» - «на земле») пластика» - это раздел свободной пластики, предполагающий достаточно серьёзную танцевально-гимнастическую подготовку. Некоторые элементы этого направления мы используем в постановках («Мы вращаем Землю», «Хатынь») и реализуем обучение в рамках раздела «Элементы свободной пластики». В основном же, этот термин мы применили для движений, которые выполняются сидя или лёжа на полу, и направлены на выработку пластичности, гибкости, растяжки, контроля и управления телом и т.д.: работа пальцев ног, стоп, бедра, корпуса. Младший концертный состав – последний возраст, для которого ещё используется партерная пластика. Разогрев, растяжка, нарабатывание гибкости, тренинг переносится к станку. Уменьшение времени, затрачиваемого на этот раздел, достигается путём сокращения количества повторений упражнений, а также более уверенным и точным их исполнением учениками. Сами же упражнения для этой группы остались неизменяемыми с 1 года.

В связи с большим объёмом работы и для поддержания уровня, соответствующего званию «Образцовый», с коллективом должно работать два и более педагогов. Занятия могут проводиться параллельно в разных классах, например, девочки средней группы в одном классе, мальчики средней группы в другом, а потом обе группы сводятся вместе, или

наоборот, разогрев проводится совместно в одном классе, а отработка движений и комбинаций (отдельно женских, отдельно мужских) – в разных. Во время постановочной работы требуется участие не одного, а двух педагогов одновременно. Тогда оба педагога работают с группой в одном классе.

Формы занятий: традиционное занятие; интегрированное, комбинированное занятие; практическое занятие, тренинг, репетиция, концерт, игра (для обучающихся дошкольного возраста).

Методы и приемы организации образовательного процесса:

- словесные (беседа, изложение и анализ); наглядный (показ, наблюдение, просмотр, исполнение);
- практические (тренинг, упражнение, исследовательская, творческая работа и другое),
- игровой.

Методы, в основе которых лежит деятельность учащихся:

- объяснительно-иллюстративный: рассказ, объяснение, демонстрация;
- репродуктивный;
- частично-поисковый.

Методы контроля: наблюдение, беседа, опрос, анализ результатов деятельности учащихся, диагностика, тренинги, самоанализ.

Формы контроля знаний учащихся:

- итоговое занятие,
- концерт,
- конкурс.

Средства обучения:

- фотографии,
- слайды,
- книги,
- журналы,
- видеоматериалы.

Литература и информационные ресурсы

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании от 13 января 2011 г. № 243-3 (в ред. Закона Республики Беларусь от 18.07.2019 № 219-3) [Электронный ресурс] // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=hk1100243>.

2. Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 07.08. 2019 года № 525 «Об утверждении специфических санитарно-эпидемиологических требований».

3. Типовая программа дополнительного образования детей и молодежи художественного профиля от 06.09.2017 г. № 123.

4. Положение об учреждении дополнительного образования детей и молодежи (утверждено постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 25 июля 2011 г. N 149) [Электронный ресурс] // Национальный образовательный портал. – Режим доступа: www.adu.by/wp-content/uploads/2014/posle_urokov/...i...i.../1_polog.doc.

5. Программа непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи на 2016 – 2020 годы (утверждено Постановлением Министерства образования Республики Беларусь 22 февраля 2016 г. N 9) [Электронный ресурс] // Министерство образования Республики Беларусь. – Режим доступа: edu.gov.by/doc-3999313.

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

7. Ваганова, А. Основы классического танца / А. Ваганова. – М., 1963.

8. Григорович, Ю. Балет: энциклопедия / Ю. Григорович. – Москва 1981.
9. Гусев, Г. П. Методика преподавания народного танца (танцевальные движения и комбинации на середине зала) / Г. П. Гусев. – М.: ВЛАДОС, 2004.
10. Гусев, Г. П. Методика преподавания народного танца (упражнения у станка) / Г. П. Гусев. – М.: ВЛАДОС, 2002.
11. Дункан, А. Танец будущего / А. Дункан. – М., 1908.
12. Костровицкая, В. 100 уроков классического танца / В. Костровицкая. – Л., 1978.
13. Курбет, В. Молдавские народные танцы / В Курбет, М. Мардарь. – Кишинев, 1969.
14. Лопухов, А. Основы характерного танца / А. Лопухов, А. Ширяев, А. Бочаров. – М.1939.
15. Сарабьянов, Д. В. Стиль модерн / Д. В. Сарабьянов. – М., 2000.
16. Стуколкина, Н. Четыре экзерсиса / Н. Стуколкина. – М., 1972.
17. Ткаченко, Т. Народный танец / Т. Ткаченко. – М., 1954.
18. Чурко, Ю. Белорусский народный танец / Ю. Чурко. – Мн., 1972.

Интернет-ресурсы

1. <http://nsportal.ru/stupnikova-svetlana-aleksandrovna>
2. <http://horeografiya.com>
3. <https://vk.com/clubhoreograf>
4. <http://www.horeograf.com>



