

Отдел по образованию Докшицкого райисполкома
Государственное учреждение дополнительного образования
«Докшицкий районный центр детей и молодёжи»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГУДО «Докшицкий
районный центр детей и
молодёжи»
_____ С.А.Янукович
«_____» _____ 2024 г.

Программа объединения по интересам
«Хореографический коллектив «Сюрприз»»
(художественный профиль, базовый уровень изучения образовательной
области «Хореографическое творчество»)

Разработчик: Насенник Елена Юрьевна,
педагог дополнительного образования

Возраст учащихся – 7-16 лет
Срок реализации программы – 3 года

Докшицы, 2024

Общие положения

В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память. В результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. Одной из важнейших задач образовательного процесса является организация двигательного режима учащихся. Увеличение объема двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной систем. Занятия хореографией способствуют решению этих проблем, а также помогают формировать правильную осанку, тренируют мышечную силу корпуса, ног, развивают пластику рук, грацию и выразительность.

Мир хореографического искусства очень разнообразен. В настоящее время большой популярностью среди детей и подростков пользуется современный танец. Современный эстрадный танец – это танцевальное направление, синтезировавшее в себе самые различные стили. В нем могут присутствовать элементы классического танца, модерн-балета, джаз-танца, хип-хопа, фанка.

В современном эстрадном танце большую роль играет индивидуальность исполнителя. Это неудивительно, ведь эстрадный танец это не просто последовательность заученных движений, это небольшая танцевальная постановка. И исполнитель должен обладать не только танцевальным, но и актерским талантом.

Одним из принципов, свойственных современному эстрадному танцу, является импровизация. Исполнители имеют возможность творчески подходить к танцу, суметь выразить себя, свое состояние путем танца.

Занятия эстрадным танцем предусматривают не только получение дополнительных знаний, опыта сценической деятельности, но и раскрывают и обогащают внутренний мир ребенка, повышают его духовный, эстетический и культурный уровень развития.

Программа объединения по интересам разработана на основе Типовой программы дополнительного образования детей и молодежи (художественный профиль) Министерства образования Республики Беларусь, утверждённой Постановлением Министерства Образования Республики Беларусь от 20.10.2023 №325. Образовательная область – «Хореографическое творчество».

Данная программа носит комплексный характер, включает в себя дисциплины, направленные на развитие пластической, музыкальной, сценической выразительности. Разнообразие направленности позволяет обеспечить заинтересованность детей в познании новых стилей танца, формируя тем самым определенный пласт знаний, умений и навыков, который служит основой для дальнейшего развития ребенка.

Цель программы:

- Развитие творческих способностей учащихся, формирование эстетического вкуса, культурных и нравственных ценностей средствами современного хореографического искусства.

Задачи программы:

Образовательные:

- знакомить с историей хореографического искусства и мировой танцевальной

культурой;

- обучать базовым хореографическим техникам и приемам, умениям и навыкам;
- обучать умению выражать эмоционально-зримые образы музыки посредством пластических этюдов, импровизаций, композиций;

Развивающие:

- развивать танцевальные и музыкально-двигательные способности;
- способствовать развитию личностных морально-волевых качеств учащихся;
- способствовать развитию физических качеств учащихся: гибкости, координации, быстроты, силы, выносливости;
- развивать творческую инициативу и способность самовыражения в танце;

Воспитательные:

- воспитывать устойчивый интерес к хореографическому искусству;
- воспитывать художественный вкус и сценическую культуру;
- воспитывать культуру поведения и общения, умение работать в коллективе.

Построение образовательного процесса

Программа разработана для учащихся 6-17 лет. Срок реализации программы – 3 года. Для учащихся 7-10 лет программа рассчитана на 144 часа в год, при этом занятия проводятся по 2 часа 2 раза в неделю. Для учащихся 11-13 лет и для учащихся 14-17 лет предусмотрено 144 или 216 часов в год. Для учащихся данных возрастных групп занятия проводятся по 2 часа 2 раза в неделю или по 2 часа 3 раза в неделю. Продолжительность одного учебного часа – 45 минут.

Для учащихся 11-13 лет и 14-17 лет предусматриваются занятия по подгруппам и индивидуальные занятия.

Формы и методы реализации программы

Реализация данной программы предполагает осуществление образовательной деятельности на следующих принципах:

- принцип дидактики (построение учебного процесса от простого к сложному).
- принцип актуальности (предлагает максимальную приближенность содержания программы к реальным условиям деятельности детского объединения).
- принцип системности (подразумевает систематическое проведение занятий).
- принцип творчества и успеха – индивидуальная и коллективная деятельность позволяет определить и развить индивидуальные особенности воспитанников.

Программой предусмотрено использование приоритетных форм занятий: интегрированные, интегрированные с элементами импровизации, индивидуальные. В репетиционно-постановочные занятия изучение отдельных разделов программы включается выборочно, интегрируя их в зависимости от сложности постановки танца или его тематики.

Формы:

1. Коллективная – учащиеся рассматриваются как целостный коллектив, имеющий своих лидеров (самостоятельная постановка хореографических композиций).

2. Групповая – осуществляется с группой учащихся, состоящих из трех и более человек, которые, в свою очередь, имеют общие цели и активно взаимодействуют между собой.
3. Парная – общение с двумя учащимися, которые в свою очередь взаимодействуют (дуэтный танец).
4. Индивидуальная – оказание помощи учащемуся по усвоению сложного материала. Подготовка к сольному номеру.

Программа предлагает разные виды занятий: учебное занятие; занятие-игра; открытое занятие; класс-концерт; занятие-экскурсия.

Основные методы обучения:

1. Наглядный.
 - а) непосредственно показ педагогом движений под счет и под музыку;
 - б) опосредованный показ правильного исполнения или ошибок на конкретном ребенке;
 - в) использование графических материалов, различных приспособлений при объяснении;
 - г) дидактическая игра.
2. Словесный:

обращение к сознанию ребенка, добиваясь не автоматического, а осмысленного выполнения и исполнения.
3. Практический: в его основе лежит многократное повторение и отработка движений.
4. Видеометод: просмотр видеоматериала о хореографическом искусстве, обучение на основе видеоматериала классической и современной хореографии.
5. Стимулирование.
6. Анализ конкретной ситуации.
7. Создание ситуации успеха.
8. Метод рефлексии.

Важным условием реализации программы является соблюдение правил охраны труда, норм санитарной гигиены в помещении и правил противопожарной безопасности.

Материально-техническое оснащение

Для успешной реализации программы необходимы:

- специализированный зал соответствующий санитарно-гигиеническим нормам (температурный режим, световой режим и т. д.);
- музыкальное сопровождение;
- костюмы;
- наличие учебного, научно-методического, диагностического, дидактического материала;
- технические средства обучения:
 - ноутбук;
 - звукоусиливающая аппаратура;
- тренировочная форма.

1-й год обучения

Задачи:

- обучать основам музыкальной грамоты;
- знакомить с основными терминами современной хореографии;
- научить определять и передавать в движении характер и темп музыки, динамические оттенки, сильные и слабые доли;
- дать общее представление о танце и его видах;
- научить технике выполнения общеразвивающих упражнений;
- научить исполнять простые элементы современного и классического танца;
- воспитывать интерес к хореографическому искусству;
- воспитывать культуру поведения и общения, доброжелательного отношения друг к другу.

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		Всего часов	В том числе	
			теоретических	практических
	Вводное занятие	2/2	2/2	—
1.	Ритмика (34/44 ч.)			
	1.1.Музыкальная грамота	4/6	4/6	-
	1.1.1. Определение и передача в движении основных характеристик музыки	14/16		14/16
	1.1.2. Упражнения на развитие мышечного чувства для кистей рук, для ног	16/18		16/18
2.	Танцевальная азбука (32/42 ч.)			
	2.1.Основы танцевальной азбуки	4/4	4/4	-
	2.1.Упражнения на развитие различных групп мышц и на подвижность суставов	4/6		4/6
	2.2.Изучение шагов	10/16		10/16
	2.3.Ориентационно-пространственные упражнения	14/20		14/20
3.	Партерная гимнастика	8/12	2/4	6/8
4.	Классический танец (20/24 ч.)			
	4.1.Основы классического танца	2/4	2/4	-
	4.2.Основные элементы экзерсиса у станка	18/20	2/2	16/18
5.	Современный танец (16/24 ч.)			
	5.1.История и виды современного танца	2/2	2/4	-
	5.2.Техника изоляции	8/16	2/4	6/12
	5.3. Танцевальные комбинации, этюды	6/14	-	6/14
6.	Постановочная и репетиционная работа (24/40 ч.)			
	6.1.Разработка сюжетной линии танцевального номера			12/20
	6.2.Работа над хореографическими композициями			12/20
7.	Концертная и фестивально-конкурсная деятельность	4/8	-	4/8
8.	Воспитательная работа и социально значимая деятельность	2/8	-	2/8
	Итоговое занятие	2/2		2/2
	Всего	144/216	20/30	124/186

Содержание программы 1-го года обучения

Вводное занятие (2/2 ч.)

Ознакомление учащихся с целями и задачами объединения по интересам, планом работы, режимом занятий. Диагностика хореографических способностей. Правила безопасного поведения.

1. Ритмика (34/44 ч.)

1.1. Музыкальная грамота (4/6 ч.)

Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато – стаккато. Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер.

Маршевая и танцевальная музыка. Особенности танцевальных жанров.

Практические занятия:

1.2. Определение и передача в движении основных характеристик музыки (14/16 ч.)

Определение и передача в движении: характера (веселый, грустный, спокойный, торжественный) и темпа музыки (медленный, умеренный, быстрый). Определение и передача в движении динамических оттенков (тихо, громко) и куплетной формы музыки (вступление, запев, припев), сильных и слабых долей. Определение и передача в движении жанров музыки (марш, танец, песня).

1.3. Упражнения на развитие мышечного чувства для кистей рук, для ног (16/18 ч.)

Игры «Ветер», «Деревня», «Ручеек», «Цветочек», «Море волнуется».

Проведение совместных игр, движений под музыку. Музыкально-ритмические упражнения с игровыми элементами: «Улыбка», «Злость», «Удивление», «Испуг», «Плач», «Радость».

2. Танцевальная азбука (32/42 ч.)

2.1. Основы танцевальной азбуки (4/4 ч.)

Понятие осанка. Постановка корпуса. Положения головы. Позиции рук, ног. Понятия: мелодия, поза, движение. Притопы. Хлопушки.

Практические занятия:

2.2. Упражнения на развитие различных групп мышц и подвижности суставов (4/6 ч.)

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.

Упражнения на развитие «мышечного чувства» и отдельных групп мышц:

- напряжение и расслабление мышц рук и ног;
- сгибание и вращение стопы.

2.3. Изучение шагов (10/16 ч.)

Изучение различного вида шагов: с носка, маршевый шаг на месте, шаги на полупальцах, легкий бег с поджатыми ногами, прыжки с вытянутыми ногами, прыжки с поджатыми ногами, подскоки на месте и с продвижением.

Основные упражнения:

- Осанка. Постановка корпуса.
- Положения головы. Прямо, вверх-вниз; «уложить ушко» вправо и влево;

повороты вправо и влево; упражнения «тик-так» – «уложить ушко» с задержкой в каждой стороне (можно с ритмическим рисунком). Поклон-приветствие.

- Позиции ног.
- Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы. Хлопки в ладоши – простые и ритмические.
- Упражнения для рук и кистей.
- Упражнение для плеч.
- Упражнения: «птичка», «утюжок», «флажок».

Шаги:

- шаги на полупальцах.
- шаги на пятках.
- шаги с носка по кругу. Музыкальные размеры 4/4, 2/4.
- шаги с высоким подъемом колена. Музыкальный размер 2/4.
- шаги в комбинации с хлопками.
- ходьба: бодрая, маршеобразная, спокойная, умение пройти под музыку;
- бег (легкий, стремительный, широкий);
- танцевальный шаг (выворотное положение ноги, с носка на пятку);
- подскоки на месте и с продвижением вперед с вытянутой и сокращенной стопой.

Импровизация движений на заданную тему: «Клоуны», «Ветерок и ветер», «На речке», «Жонглеры» и т.д.

2.4. Ориентационно-пространственные упражнения (14/20 ч.)

Одноплановые и многоплановые построения и перестроения: шеренга, колонна, круг, цепочка. Ориентационно-пространственные упражнения:

- построение в колонну по одному, по два в движении и на месте;
- построение в шеренгу;
- построение в круг;
- построение из круга в цепочку;
- построение в диагональ;
- смена рисунков под музыку.

Логика поворотов вправо и влево. Повороты по четырем точкам шагами на месте – по два шага в каждую точку.

3. Партерная гимнастика (8/12 ч.)

Партерная гимнастика. Разъяснение структуры движения, его содержание. Правильное выполнение упражнений: сидя на полу, лежа на спине, лежа на животе.

Практические занятия:

Упражнения, укрепляющие мышцы спины: «День – ночь», «Змейка» «Рыбка», «Группировка».

Упражнения, развивающие подъем стопы.

Упражнения, развивающие гибкость позвоночника: «Лодочка».

Из положения, лежа на спине:

- сокращение и вытягивание стопы в положении из 6 и 1 с вытянутыми ногами в коленях;

- разворачивание стоп в сокращенное состояние из 6 и 1 позиции и возвращение в 6 позицию;
- поднятие ноги вперед и в сторону, ноги согнуты в коленях, разведены в сторону, пятки вместе (лягушка);
- поднятие ног за голову с касанием до пола, «берёзка»;
- растяжки: «лебеди», шпагат.

Из положения, сидя:

- вытягивая и сокращая подъемы, две сразу, по очереди, по кругу;
- «Лягушка», «Складочка», «Машинка», др.

Из положения, лежа на животе:

- раскрытие ног в первую позицию;
- перегибы корпуса с поднятой рукой вверх, «кольцо», «корзиночка», «ласточка», «лягушка».

4. Классический танец (20/24 ч.)

4.1. Основы классического танца (2/4 ч.)

Основы классического танца. Терминология классического танца.

4.2. Основные элементы экзерсиса у станка (18/20 ч.)

Основные элементы экзерсиса у станка. Последовательность выполнения движений у станка.

Практические занятия:

экзерсис на середине:

- постановка корпуса, апломб.
- изучение позиций ног: 1,2,3,4, и 5 в конце года;
- изучение позиций рук: подготовительное положение, 1,2,3 позиции;
- 1^е Port de bras для рук по 1-й позиции в анфас.

экзерсис у станка:

(лицом к станку)

1. battement tendu в сторону, 1 п. н.
2. battement tendu вперед, назад, 1 п. н.
3. Preparation.
4. Demi-plie 1,2,3,5,
5. Passe par terre.
6. battement tendu из 5 п. н. в сторону, вперед, назад.

Battements tendus jetés

- а) с I и V позиций во всех направлениях;
- б) с demi-plies в I и V позициях во всех направлениях
- в) piques во всех направлениях; вперед, назад.

Понятие направлений en dehors et en dedans

Demi-rond de jambe par terre en dehors et en dedans лицом к станку.

Повторение ранее изученных упражнений у станка.

5. Современный танец (16/24 ч.)

5.1. История и стили современного танца (2/2 ч.)

История возникновения современного танца. Стили современного танца, их отличительные особенности. Знакомство с терминологией.

5.2. Техника изоляции (8/16 ч.)

Техника изоляции. Взаимосвязь дыхания и движения.

Практические занятия:

«Изоляция»:

1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги. Движения выполняются вперед-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.

2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист, шейк.

3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать крест и квадрат с разных точек.

4. Пелвис: крест, квадрат, круги, полукруги. «восьмерка», shimmi ; jelly roll.

5. Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.

6. Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и невыворотной ногой.

5.3. Танцевальные комбинации, этюды (6/14 ч.)

Практические занятия:

Разучивание танцевальных комбинаций, этюдов современного характера

6. Постановочная и репетиционная работа (24/40 ч.)

Практические занятия:

7.1. Разработка сюжетной линии танцевального номера (12/20 ч.)

Разработка сюжетной линии танцевального номера. Синхронность переходов из одного рисунка в другой. Постановка отдельных танцевальных фрагментов и соединение их в цельный номер. Четкое выполнение всех фигур танца. Работа над образом и костюмом для определенного танцевального номера.

7.2. Работа над хореографическими композициями (12/20 ч.)

Работа над хореографическими композициями. Разучивание новых движений и комбинаций. Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений. Работа над техникой исполнения, выразительностью и эмоциональностью. Подбор музыкального материала.

7. Концертная и фестивально-конкурсная деятельность (4/8 ч.)

Участие коллектива в мероприятиях центра детей и молодежи, города.

8. Воспитательная работа и социально значимая деятельность (2/8 ч.)

Посещение концертных программ, творческих мероприятий. Внутриколлективные мероприятия. Участие в благотворительных концертах.

Итоговое занятие (2/2 ч.)

Подведение итогов работы за год. Открытое занятие с приглашением родителей и администрации Центра.

Ожидаемые результаты

К концу первого года обучения учащиеся должны знать:

- иметь общее понятие о танце и его видах;
- знать основные термины современной хореографии;
- знать технику выполнения простейших элементов классического и современного танца;
- иметь представление о характере, выразительности исполняемых движений;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнениях;
- понимать, что такое координация движений.

К концу первого года обучения учащиеся должны уметь:

- уметь различать характер и темп музыки;
- передавать в движении характер и темп музыки, динамические оттенки, сильные и слабые доли;
- вовремя начинать движение и заканчивать его с концом музыкального произведения;
- уметь правильно выполнять общеразвивающие упражнения;
- уметь исполнять простейшие элементы современного и классического танца;
- уметь импровизировать и исполнять импровизацию на свободную тему;
- иметь навык культурного поведения, вежливого обращения к партнеру, доброжелательного отношения друг к другу.

Примерный репертуар

- 1.Хореографические зарисовки «Настроение»
- 2.Танцевальная композиция «Весенние краски»
- 3.Танцевальная композиция «Вдохновение»

2-й год обучения

Задачи:

- дать понятие об основных средствах выразительности и характере музыкального произведения и танца;
- научить различать стили танцев;
- обучать техникам современного танца: технике «contemporary dance», технике модерн танца;
- продолжить обучение основным элементам экзерсиса у станка;
- развивать умение выразить в танце свое внутреннее состояние – задор, веселье, приветливость;
- способствовать развитию силы и гибкости, координации движений;
- воспитывать ответственность за совместную коллективную деятельность;
- воспитывать культуру поведения на занятиях и на сцене.

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		Всего часов	В том числе	
			теоретических	практических
	Вводное занятие	2/2	2/2	–
1.	Ритмика (28/38ч.)			
	1.1.Основные средства выразительности и характер музыкального произведения	16/18	6/6	10/12
	1.2.Координация	12/20	4/6	8/14
2.	Танцевальная азбука (26/36 ч.)			
	2.1.Одноплановые и многоплановые рисунки и фигуры	12/16	4/6	8/10
	2.2.Ориентационно-пространственные упражнения	14/20	4/6	10/14
3.	Партерная гимнастика	6/14	2/4	4/10
4.	Классический танец (20/24 ч.)			
	4.1.Основы классического танца	8/12	2/2	6/10
	4.2.Основные элементы экзерсиса у станка	12/12	2/2	10/10
5.	Современный танец (18/32 ч.)			
	5.1.Элементы современного танца	2/2	2/2	
	5.2. Техника «contemporary dance»	8/14	4/4	4/10
	5.3. Техника модерн танца	8/16	4/4	4/12
6.	Работа с солистами	8/12		8/12
7.	Постановочная и репетиционная работа (28/40 ч.)			
	7.1.Разработка сюжетной линии танцевального номера	14/20		14/20
	7.2.Работа над хореографическими композициями	14/20		14/20
8.	Концертная и фестивально-конкурсная деятельность	4/8	-	4/8
9.	Воспитательная работа и социально значимая деятельность	2/8		2/8
	Итоговое занятие	2/2		2/2
	Всего	144/216	36/44	108/166

Содержание программы 2-го года обучения

Вводное занятие (2/2 ч.)

Ознакомление учащихся с планами на год. Беседа о прошедшем лете и планах на будущее. Правила безопасного поведения и культуры поведения на занятиях и на сцене.

1. Ритмика (28/38 ч.)

1.1. Основные средства выразительности и характер музыкального произведения (16/18 ч.)

Характер музыкального произведения. Передача характера музыки и ее настроения в танце, передача контрастов и оттенков настроений в звучании. Основные средства выразительности: темп (разнообразный), а также ускорение и замедление; динамика (усиление и уменьшение звучания, разнообразие динамических оттенков); метроритм (разнообразный).

Практические занятия:

Слушание знакомых и новых музыкальных произведений. Определение музыкального размера (2/4 и 4/4). Выделение сильной доли каждого такта хлопком или ударом стопы по VI позиции. Исполнение хлопками, притопами, шагами ритмических рисунков некоторых музыкальных произведений.

1.2. Координация (12/20 ч.)

Координация. Расслабляющая гимнастика. Устойчивость.

Практические занятия:

Координация. Упражнения на развитие координации. Расслабляющая гимнастика. Снятие мышечного напряжения. Устойчивость. Упражнения на выработку устойчивости. Вращения. Равновесие.

2. Танцевальная азбука (26/36 ч.)

2.1. Одноплановые и многоплановые рисунки и фигуры (12/16 ч.)

Одноплановые и многоплановые рисунки и фигуры. Приёмы перестроения из одноплановых рисунков и фигур в многоплановые. Танцевальные элементы с продвижением по диагонали, по кругу.

Практические занятия:

Разминка на середине зала. Изучение и отработка одноплановых и многоплановых рисунков и фигур: шеренга, колонна, круг, цепочка. Изучение и отработка приемов перестроения из одноплановых рисунков и фигур в многоплановые:

- свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг;
- сужение круга.

2.2. Ориентационно-пространственные упражнения (14/20 ч.)

Отработка ориентационно-пространственных упражнений:

- перестроения из горизонтальной шеренги в горизонтальную колонну;
- из горизонтальной колонны в горизонтальную шеренгу;
- из круга в «цепочку»;
- из круга в горизонтальную шеренгу;
- из круга в горизонтальную колонну;

- из горизонтальной шеренги в круг;
- сужение и расширение круга.

Изучение и отработка танцевальных элементов с продвижением по диагонали, по кругу:

- Шаг с носка с продвижением по диагонали (руки на поясе), по кругу (взявшись за руки)
- Бег от колена назад в продвижении по диагонали
- Мелкий шаг на полупальцах с продвижением по диагонали (руки на поясе), по кругу (взявшись за руки).
- Галоп в продвижении вправо, влево и по диагонали с окончанием движения в *demi plie* (приседание).
- Шаг с подскоком на опорной ноге (подготовка к подскокам) в продвижении по диагонали.
- Подскоки на месте и с продвижением по диагонали.
- Вальсовый шаг с полуповоротом вправо и влево (вправо и влево, по диагонали, по кругу).

3.Партерная гимнастика (6/14 ч.)

Партерная гимнастика. Разъяснение структуры движения, его содержание. Правильное выполнение упражнений. Элементы гимнастики и акробатики. Правила безопасности при выполнении движений.

Практические занятия:

- Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.
- Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов.
- Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.
- Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.
- Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов.
- Упражнения на развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.
- Упражнения на исправление осанки.
- Маховые упражнения.

4.Классический танец (20/24 ч.)

4.1. Основы классического танца (8/12 ч.)

Основы классического танца. Терминология классического танца.

4.2.Основные элементы экзерсиса у станка (12/12 ч.)

Основные элементы экзерсиса у станка. Последовательность выполнения движений у станка.

Практические занятия:

Экзерсис у станка:

- положение ноги *sur le cou-de-pied* (обхватное, для исполнения *battements frappes*).
- *Battements frappes*:
 - а) носком в пол во всех направлениях;
 - б) назад на 30 градусов во всех направлениях

- Releves на полупальцы в I, II и V позициях с вытянутых ног и с demi-plies. -preparation(подготовка)
- открывание руки у станка;
- Battements tendus plie-soutenus I и V позиции во всех направлениях.
- повторение пройденных элементов

Экзерсис на середине зала:

- положение epolement croise et efface.
- port de bras(второе).

Allegro (прыжки):

- temps sauté по первой и второй позиции.
- Demi-plie по I, II позициям, en fase по V, IV позициям en fase.
- Battements tendus:
 - а) с I и V позиций во всех направлениях;
 - б) с demi-plies в I и V позиции во всех направлениях;
 - в) с опусканием пятки во II позицию;
 - г) doubles с двойным опусканием пятки во II позицию.
 - д) passe par terre (проведение ноги вперед и назад через I позицию);
 - е) с demi-plies во II и IV позиции без перехода с опорной ноги и с переходом;
- Pirouette.

5. Современный танец (18/32 ч.)

5.1. Элементы современного танца (2/2 ч.)

Элементы современного танца. Координация. Изоляция как основной прием техники джаз-танца. Изолированные центры и ареалы центров (части центров). Положение коллапса (свободное держание тела) во время изоляции. Базовые движения современного танца.

5.2. Техника «contemporary dance» (8/14 ч.)

Техника «contemporary dance». Изучение базовых принципов механики движения человека: опора и ее текучесть, упругость, падение и баланс, связность движений. Понятие центра. Центры движения.

Практические занятия:

Комбинации, на основе изученных принципов, сочетающие: «спирали», contraction, release, падения, подъемы, наклоны торса во всех направлениях, повороты на полу всем корпусом. 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.

5.3. Техника модерн танца (8/16 ч.)

Техника модерн танца. Знакомство с терминологией модерн танца. Изучение основных понятий модерн танца. Позвоночник – основа движения. Основные принципы техники движения танца модерн. Понятия «contraction» – сжатие и «release» – расширение как основы движения техники М. Грэхем.

Практические занятия:

Изучение основных движений. Освоение тренажа. Отработка 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.

6.Работа с солистами (8/12 ч.)

Отработка танцевальных этюдов. Постановка сольных партий. Постановка сольного номера. Отработка техники исполнения.

7.Постановочная и репетиционная работа (28/40 ч.)

Практические занятия:

7.1.Разработка сюжетной линии (14/20 ч.)

Разработка сюжетной линии современного эстрадного танца. Синхронность переходов из одного рисунка в другой. Постановка отдельных танцевальных фрагментов и соединение их в цельный номер. Четкое выполнение всех фигур танца. Работа над образом и костюмом для определенного современного эстрадного танца.

7.2.Постановка современных эстрадных танцев (14/20 ч.)

Работа над хореографическими композициями. Разучивание новых движений и комбинаций. Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений. Постановка отдельных танцевальных фрагментов и соединение их в цельный номер. Работа над техникой исполнения, выразительностью и эмоциональностью.

8.Концертная деятельность (4/8 ч.)

Участие коллектива в мероприятиях центра детей и молодёжи, города.

9.Воспитательная работа и социально значимая деятельность (2/8 ч.)

Посещение концертных программ, творческих конкурсов, мероприятий. Проведение внутриколлективных мероприятий.

Итоговое занятие (2/2 ч.)

Открытое занятие с приглашением родителей и администрации Центра детей и молодёжи.

Ожидаемые результаты

К концу второго года обучения учащиеся должны знать:

- выразительные средства музыки и танца, характер музыкального произведения и танца;
- различать жанры хореографии и стили танцев;
- знать техники современного танца: технику «contemporary dance», технику модерн танца;
- знать последовательность выполнения основных элементов экзерсиса у станка;
- правила исполнения движений классического танца;

К концу второго года обучения учащиеся должны уметь:

- исполнять движения с затактом;
- иметь навык выворотного положения ног «носок против пятки» из 5 позиции;
- исполнять движения в различных ритмах и темпах;
- уметь правильно выполнять основные элементы экзерсиса у станка;
- иметь хорошую координацию движений;
- иметь силу и гибкость в танцевально-пластических комбинациях.
- уметь выразить в танце свое внутреннее состояние – задор, веселье, приветливость;
- уметь работать в коллективе и нести ответственность за общее дело.

Примерный репертуар

1. Танцевальная композиция «Девочка и море»
2. Танцевальная композиция «Момент»
3. Сольный номер «Магия»
4. Танцевальная композиция «Беларусь васильковая»

3-й год обучения

Задачи:

- углубить знания учащихся по направлениям и стилям современной хореографии;
- закрепить и углубить знания техники и умения правильного выполнения основных движений современного танца;
- обучать техникам современного танца: джаз-модерн танца и «flying low»;
- учить детей сочинять хореографические комбинации малой формы;
- обучать основам импровизации;
- способствовать развитию умения выражать в пластике общее содержание музыки, ее образные ассоциации;
- обучать особенностям работы в парах и соло;
- способствовать развитию способности чувствовать себя на сцене свободно и уверенно.

Учебно-тематический план 3-го года обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		Всего часов	В том числе	
			теоретических	практических
	Вводное занятие	2		2
1.	Ритмика	14	4	10
2.	Танцевальная азбука (42 ч.)			
	2.1.Тренировочные упражнения и комбинации	14		14
	2.2. Танцевальные этюды	12	4	8
	2.3.Акробатика	16	2	14
3.	Партерная гимнастика	14	4	10
4.	Классический танец	20	2	18
5.	Современный танец (36 ч.)			
	5.1.Элементы современного танца	6	2	4
	5.2. Техника джаз-модерн танца	16	4	12
	5.3. Техника «flying low»	14	4	10
6.	Работа с солистами	12		12
7.	Постановочная и репетиционная работа (52 ч.)			
	7.1.Разработка сюжетной линии танцевального номера	20		20
	7.2.Работа над хореографическими композициями	20		20
	7.3.Репетиционная работа по подгруппам	12		12
8.	Концертная и фестивально-конкурсная деятельность	14		14
9.	Воспитательная работа и социально значимая деятельность	8		8
	Итоговое занятие	2		2
	Всего	216	26	190

Содержание программы 3-го года обучения

Вводное занятие (2 ч.)

Ознакомление учащихся с целями, задачами, планами на год. Правила безопасного поведения и культуры поведения на занятиях и на сцене.

1. Ритмика (14 ч.)

Характер и темп музыкального произведения. Понятие об акценте, паузах, длительности. Строение музыкального произведения. Понятия: вступление, части, музыкальная фраза. Танцевальные жанры: полька, менуэт, вальс, диско.

Практические занятия:

Повторение основных видов движений. Виды шага в танце:

- хороводный, приставной;
- шаг польки, поскоки, виды галопа;
- танцевальные движения: «пружинка», «самоварчик»;
- две позиции рук, четыре позиции ног.

Движения с предметами.

2. Танцевальная азбука (42 ч.)

2.1. Тренировочные упражнения и комбинации (14 ч.)

Практические занятия:

Тренировочные упражнения и комбинации на разогрев мышц рук, корпуса, ног, спины. Повороты головы, упражнения для разминки плеч, наклоны корпуса, повороты корпуса, подъемы ног до колена, броски большие и маленькие. Подъемы на полупальцы.

Упражнения, направленные на развитие низа стопы, укрепление мышц ног, голеностопного и коленного суставов, развитие шага (растяжки), укрепление мышц спины, пресса, развитие гибкости и выворотности, упражнения на расслабление и напряжение различных групп мышц, для развития равновесия. Разогрев мышц ног по кругу: бег с высоким подниманием колен, выпады наклоны вперед, галоп лицом и спиной в центр, повороты корпуса + шаги.

Работа на ковриках: «книжечка», «шнур» + наклон корпуса вперед, назад, шпагат, растяжка вперед, «бабочка», растяжка в сторону, «бабочка», развороты корпуса назад, прыжки с прогибом назад.

2.2. Танцевальные этюды (12 ч.)

Что такое танцевальный этюд. Требования к постановке этюдов. Актёрское мастерство: Образ. Выразительность. Изобразительность в танце. Инсценирование песни. Импровизация. Позировки.

Практические занятия:

Исполнение танцевальных этюдов с элементами актерского мастерства. Импровизация с предметом (на выбор). Позировки. «Необычная фотография». Игры на ассоциации.

2.3. Акробатика (16 ч.)

Акробатический танец. Отличие акробатического танца от гимнастики. Акробатические элементы, используемые в современной хореографии.

Практические занятия:

Акробатика: кувырок вперед, назад, перекаты корпуса справа налево, кувырок вперед с одной ноги, кувырок назад с «березки», перекаты корпуса в сторону с

прямыми ногами, стойка на голове, стойка на руках в паре, подготовка к перевороту вперед, «колесо».

Различные связки с акробатическими элементами. Работа в паре: шпагаты, стойки, равновесие.

3. Партерная гимнастика (14 ч.)

Правила исполнения движений для развития выворотности и танцевального шага, акробатических упражнений. Правила техники безопасности при выполнении движений.

Практические занятия:

Упражнения для развития выворотности и танцевального шага:

- поднимание ноги вперед, держась за пятку противоположной рукой из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами»;
- поднимание ноги в сторону, держась за пятку одноимённой рукой из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами» и «лёжа на боку с вытянутыми ногами».

Маховые упражнения:

- бросок вытянутой ноги вперед из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами»;
- бросок вытянутой ноги в сторону из положения «лёжа на боку с вытянутыми ногами».

Наклоны (элементы на гибкость) и упражнения для позвоночника:

- наклон корпуса вперед, ноги вытянуты, стопы вытянуты по I позиции в положении «сидя»;
- наклон корпуса назад – из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами, стопы в I позиции»;
- «колечко» - из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;

Акробатические упражнения:

- стойка на лопатках с касанием пола вытянутыми пальцами ног (руки поддерживают спину) – из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами»;
- стойка на лопатках (руки поддерживают спину) – из положений «лёжа на спине, ноги вытянуты» и возвращение в исходное положение;
- стойка на лопатках (руки поддерживают спину) – из положений «сидя, ноги согнуты и прижаты к груди, руки крепко обхватывают ноги» и возвращение в исходное положение.

4. Классический танец (20 ч.)

Правила выполнения отдельных элементов классического танца у станка.

Практические занятия: Экзерсис у станка

Battements fondus:

- а) носком в пол, во всех направлениях;
- б) на 45 градусов во всех направлениях.

Battements soutenus:

- а) носком в пол, во всех направлениях;
- б) во всех направлениях на 45 градусов.

Battements releve lents:

- а) на 45 градусов с I и V позиций во всех направлениях;

б) на 90 градусов с I и V позиций во всех направлениях.

Grand battements jetés:

а) с I и V позиций во всех направлениях;

б) pointes, во всех направлениях.

Battements developpés во всех направлениях.

Petit battements sur le cou-de-pied (равномерной перенос ноги с акцентом вперед и назад).

Экзерсис на середине

Battements tendus jetés:

а) с I и V позиции во всех направлениях;

б) с demi-pliés в I и V позиции во всех направлениях;

в) balancoir.

Demi rond et rond de jambe par terre dehors et en dedans.

Allegro (прыжки):

Changement de pied.

Pas echange

Battements frappés:

а) носком в пол во всех направлениях;

б) на 30 градусов во всех направлениях.

Battements double frappés:

а) носком в пол во всех направлениях;

б) на 30 градусов во всех направлениях.

Battements fondus:

а) носком в пол во всех направлениях en fase;

б) на 45 градусов во всех направлениях en fase

3-е ports de bras.

Releve на полупальцы в I, II, V позициях с demi-plié и с вытянутых ног.

Полуповороты на двух ногах в V позиции с переменной ног, начиная с вытянутых ног и с demi-plié.

Pas de bourre simple en fase.

5. Современный танец (36 ч.)

5.1. Элементы современного танца (6 ч.)

Элементы современного танца. Уровни передвижения танцора. Основные виды уровней. Продвижение в пространстве. Кросс.

Практические занятия:

Упражнения по диагонали: grand battement jeté, прыжки, колесо.

Гимнастические упражнения: «лягушка», «мостик с колен», шнур, «столбик», «угол», «березка», «мостик», «шпагат», «пистолетик» отжимание, приподнимание на руках, поднимание ног в «угол» рывком, «лодочка», «козинка»

Комбинации, включающие в себя движения, развивающие гибкость позвоночника: flat back, deep body bend, roll down, roll up.

Комбинации, развивающие координацию. Простейшие комбинации в технике танца модерн, исполнения contraction, release, high release со сменой уровней.

5.2. Техника джаз-модерн танца (16 ч.)

Основные понятия джаз-модерн танца. Синтез джаза и модерн танца.

Практические занятия:

Изучение основных движений техники джаз-модерн. Освоение тренажа. Передвижения по схемам. Повороты, вращения, наклоны корпусом. Свободные падения корпуса вперед и в сторону – drop, свинговые раскачивания рук, корпуса, головы, пелвиса. Движение за счет падения и подъема тяжести корпуса, его построение по синусоиде: движение-задержка в кульминационной точке (suspend) и обратный возврат (recovery).

Создание комбинаций в стиле джаз-модерн танца.

5.3. Техника «flying low» (14 ч.)

Изучение техники «flying low» и партерной пластики. Основные понятия техники «flying low».

Практические занятия:

Комплекс упражнений на полу: сжатие и расслабление, изоляция, спиральность, перетекание, инерционность, падение. Силовые элементы техники «flying low». Перекаты. Уходы в пол (партер). Перекаты через спину, вращения, прыжки, Grand battement jeté, повороты. Твисты, спирали в продвижении без использования рук и ног, перекаты на одно и два плеча. Создание комбинаций.

6. Работа с солистами (12 ч.)

Отработка танцевальных этюдов. Постановка сольных партий. Постановка сольного номера. Отработка техники исполнения.

7. Постановочная и репетиционная работа (52 ч.)

Практические занятия:

7.1. Разработка сюжетной линии танцевального номера (20 ч.)

Разработка сюжетной линии танцевального номера. Синхронность переходов из одного рисунка в другой. Постановка отдельных танцевальных фрагментов и соединение их в цельный номер. Четкое выполнение всех фигур танца. Оригинальные образы в номерах (элементы актерского тренинга).

7.2. Работа над хореографическими композициями (20 ч.)

Работа над хореографическими композициями. Разучивание новых движений и комбинаций. Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений. Работа над техникой исполнения, выразительностью и эмоциональностью.

7.3. Репетиционная работа по подгруппам (12 ч.)

Отработка фигур, движений и комбинаций танца. Отработка отдельных танцевальных фрагментов. Работа над техникой исполнения, выразительностью и эмоциональностью.

8. Концертная деятельность (14 ч.)

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

9. Воспитательная работа и социально значимая деятельность (8 ч.)

Посещение концертных программ, творческих мероприятий и конкурсов. Знакомство с творчеством других хореографических коллективов. Проведение тематических бесед, творческих вечеров.

Итоговое занятие (2ч.)

Отчетный концерт.

Ожидаемые результаты

К концу третьего года обучения учащиеся должны знать:

- различные направления и стили современной хореографии;
- на более высоком уровне знать танцевальную технику;
- техники современного танца: джаз-модерн танца и «flying low»;
- правила исполнения танцевальных движений различных направлений современной хореографии;
- характер исполняемого танца.

К концу третьего года обучения учащиеся должны уметь:

- правильно выполнять основные движения в техниках современного танца: джаз-модерн танца и «flying low»;
- грамотно и выразительно исполнять движения различных направлений современной хореографии;
- выражать в пластике общее содержание музыки, ее образные ассоциации;
- уметь импровизировать и сочинять хореографические комбинации малой формы;
- уметь работать в парах и сольно;
- чувствовать себя на сцене свободно и уверенно.

Примерный репертуар

1. Танцевальная композиция «Тепло»
2. Танцевальная композиция «Белые крылья»
3. Сольный танец «Наваждение»
4. Танцевальная композиция «Моя Беларусь»

Литература и информационные ресурсы

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании // Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь. – 14.01.2022 – № 154-3 [Электронный ресурс] // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 31.01.2022, 2/2874. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=H12200154&p1=1&p5=0/>. – Дата доступа: 20.05.2024.
2. Постановление Министерства образования Республики Беларусь от 20.10.2023 № 325 «Об утверждении типовых программ дополнительного образования детей и молодёжи» [Электронный ресурс]: // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=W22441011>. – Дата доступа: 20.05.2024.
3. Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 07.08.2019 № 525 «Об утверждении специфических санитарно-эпидемиологических требований» (в ред. постановлений Совмина от 17.01.2022 № 29, от 31.08.2022 № 570, от 15.11.2022 № 780).

4. Правила безопасности организации образовательного процесса, организации воспитательного процесса при реализации образовательной программы дополнительного образования детей и молодежи (утверждены постановлением Министерства образования Республики Беларусь № 227 от 03.08.2022) – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://adu.by/images/2023/dop/pravila-bezopasn-dop-obrazovanie.pdf>.
5. Программы объединений по интересам художественного профиля (хореографическое направление) [Электронный ресурс] /сост.О.А.Клецова. – Минск: НЦХТДМ, 2020. – 284 с.
6. Программы объединений по интересам. Хореография / сост.О.Н.Бунчук и др.; Национальный центр художественного творчества детей и молодёжи. – Минск, 2014. – 118 с.
7. Базарова, Н. Азбука классического танца / Н. Базарова, В. Мей. – М.: «Лань», 2022. – 272 с.
8. Ваганова, А. Основы классического танца / А. Ваганова. – СПб.: «Лань», 2000. – 192 с.
9. Лысенкова, В.В. Классический танец: материалы для педагогов и учащихся / В.В.Лысенкова. – Минск: Просвещение, 2011. – 98 с.
10. Стуколкина, Н. Четыре экзерсиса. Уроки характерного танца. Учебное пособие. 4-е изд. / Н. Стуколкина. – М.: «Планета музыки», 2020. – 376 с.
11. Уральская, В. Природа танца / В. Уральская. – М., 1981.
12. Художественное творчество: сборник программ объединений по интересам / О.А. Клецова, Суханова Н.В. [и др.], под общ. ред. Н.В. Васильченко. – НЦХТДМ, 2013. – 244 с.
13. Чурко, Ю. Многоликая хореография / Ю.Чурко. – Минск, 2001.

РЕКОМЕНДОВАНА

на заседании педагогического совета
 протокол № 3
 от 23 августа 2024 года

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела по образованию
 Докшицкого райисполкома

_____ Д.Д.Портянко

30 августа 2024 года