

УТВЕРЖДАЮ
руководитель ЦРВЛ
Е.Н. Демидович

« 05 » 09 2023 г.

Программа коллектива эстрадного танца «Энергия»

Пояснительная записка

Основой учебных занятий хореографии является программа, которая предусматривает систематическое и последовательное хореографическое обучение и эстетическое воспитание студентов не имеющих профессиональной подготовки, с равноуровневыми физическими данными, пригодных по состоянию здоровья

Данная программа помогает раскрыть способности и таланты обучающихся, учит свободно ориентироваться в мире танцевального искусства.

Цели и задачи программы

1. Способствовать формированию нравственной и духовной культуры личности;
2. Способствовать становлению осанки, укреплению мышечного аппарата;
3. Научить выразительно, двигаться в соответствии с характером музыки, чувствовать темп, ритм, рисунок;
4. Научить самостоятельно ориентироваться в мире танцевальной эстетики посредством аудиопрослушивания, видеопросмотров;
5. Научить обучающихся красиво и органично выражать себя в танце; развитие творческих способностей посредством хореографии;
6. Вовлекать студентов в творческий процесс как сочинителей и исполнителей.

Формы и методы реализации программы

Формы и методы обучения играют большую роль в процессе овладения обучающимися элементами хореографии. От их оптимальности зависит общее развитие личности, качество усвоения специальных заданий овладения навыками танцевального искусства.

Состав студентов неоднороден, с разными природными данными, поэтому особое значение приобретает требование строго дифференцированного подхода к ним. Он вызван тем, что обучение танцу протекает в непосредственном контакте педагога и обучающегося и тем, что хореографическое проявление каждого студента индивидуально. Для этого целесообразно использовать следующие методы и приемы:

1. Синхронное и зеркальное восприятие;
2. Перевод из одного пространства в другое;
3. Использование обратных названий движений;
4. Контактные уроки;
5. Формы компромиссного решения;
6. Обращение к индивидуальной культуре исполнения.

При проведении занятий используются разные методы обучения: упражнения, импровизации, помогающие создать условия творческого участия студентов, уроки обобщающего типа, уроки - образцы по сценарию, концерты и т.д.

Итоговые образовательные результаты программы

1. Владение простейшими элементами классического танца;
2. Владение навыками народно – характерного танца;
3. Владение элементами бального танца: фигурный вальс, латина;
4. Владение простейшими элементами историко-бытового танца: мазурка, полонез.
5. Ориентироваться в сфере эстрадной хореографии: модерн, джаз, брейк, RNB;
6. Массовость.

Тематический план

№	Тема занятий	Кол-во часов		Всего
		Теория	Практика	
1.	Значение хореографического искусства в жизни человека Анализ обучающихся на определение хореографических данных	7	8	15

2.	Танцевальная разминка – упражнения на все части тела	3	57	60
3.	Растяжки	3	37	40
4.	Основные элементы классического танца	6	34	40
5.	Прыжки	3	57	60
6.	Партер – упражнения на полу	2	33	35
7.	Акробатика. Элементы брейка	3	57	60
8.	Поддержки – работа в паре	3	37	40
9.	Работа над танцевальными композициями	6	94	100
10	Повторение пройденного	1	59	60
11	Работа на сцене	3	7	10
Итого:				520

Тема № 1: Введение в программу – 15 часов.

Значение хореографического искусства в жизни человека. Работа с группами.

Анализ обучающихся на определение хореографических данных: пластики, растяжки, прыгучести, координации движений.

Тема № 2: Танцевальная разминка – 60 часов.

Задача разминки – провести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. Способ разогрева: на середине зала. Упражнение для различных частей тела:

- | | |
|-------------------------------|-----------------------|
| 1) голова; | 5) торс; |
| 2) плечи; | 6) бедра; |
| 3) рука; | 7) ноги; |
| 4) диафрагма (грудная клетка) | 8) стопы и голеностоп |

Тема № 3: Растяжки - 40 часов.

Движения на эластичность мышц, «шаг» ноги. Исполняются на палке и середине зала.

- 1) «шпагат» на правую и левую ноги;
- 2) поперечный «шпагат».

Тема № 4: Основные элементы классического танца – 40 часов.

Рождение балета – классического танца является основой других видов танца. Классический танец – основная школа в хореографии, где система движений для всех частей тела. Исполняются у палки, на середине зала.

Основные движения:

- 1) позиции рук и ног;
- 2) батман тандю;
- 3) гранд батман жетте;
- 4) наклоны и перегибы корпуса.

Тема № 5: Прыжки – 60 часов.

Прыжок придает танцу необходимые для него качества: легкость, воздушность, полетность. Для прыжка важно качество, обозначаемое в хореографии словом – баллон, - умение высоко и эластично прыгнуть вверх и сохранить во время прыжка рисунок позы. Исполняются по диагонали.

Виды прыжков:

- | | |
|-----------------------|-----------------|
| 1) на зависание; | 6) «бочонок»; |
| 2) с замахом ноги; | 7) «полумесяц»; |
| 3) с поворотом бедра; | 8) «антилопа»; |
| 4) «заноска» | 9) «разношка» |
| 5) «уголок» | 10) «пистолет» |
| | 11) перекидной |

Тема № 6: Партер – 35 часов.

Упражнения на полу для эластичности мышц и связок. Движения на гибкость, пресс.

Виды упражнений:

- | | |
|---------------|-----------------|
| 1) «дощечка»; | 6) «балванчик»; |
| 2) «уголок»; | 7) «лодочка»; |
| 3) «кошечка»; | 8) «крабик»; |
| 4) «березка»; | 9) «лягушка»; |
| 5) «бабочка»; | 10) «узелок»; |
| | 11) «паровозик» |

Тема № 7: Акробатика. Элементы брейка – 60 часов.

Данные элементы показывают технику движений. В хореографии называются – трюки, - умение сложно выполнить упражнения в прыжке, растяжке, повороте. Исполняются на середине зала, по диагонали, а проучиваются на мате.

Виды элементов:

- | | |
|----------------|--------------|
| 1) «рандат»; | 6) «фриз»; |
| 2) «флажок»; | 7) «свайпс»; |
| 3) «вытяжка»; | 8) «бочка»; |
| 4) «мельница»; | 9) «сальто» |
| 5) «дельфин» | |

Тема № 8: Поддержки– 40 часов.

Работа в парах, т.е. партнер взаимодействует с партнершей или партнером (если это мужской танец) в движении на определенной высоте.

Тема № 9: Работа над танцевальными композициями– 100 часов.

Разучивание танцевального материала в соответствующем стиле.

Тема № 10: Повторение пройденного– 60 часов.

Закрепление навыков, повторение ранее выученных композиций.

Тема № 11: Работа на сцене– 10 часов.

Понятие «культура сцены». Отработка исполнительских навыков на сцене. Работа с предметами. Привыкание к сцене, зрительному залу.

Руководитель



В.Ю. Мосур