

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144  
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
ГБОУ лицей №144  
Протокол № 151  
от 30 августа 2018г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от 31 августа 2018 г. №272-о/д  
Директор лицея №144



(Л. А. Федорова)

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«СТРЕКОЗА. СОВРЕМЕННАЯ ХОРЕОГРАФИЯ»**

Возраст детей 9-15 лет

Срок реализации 3 года

Уровень освоения программы: базовый

**Разработчик:**

Криловецкая Ирина Георговна,  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Всем людям, хоть немного знакомым с фольклором, историей и искусством, хорошо известно, что танец испокон веков был неотъемлемой частью различных ритуалов и общинной жизни. Это больше, чем просто движение под музыку. Танец несёт сакральную, коммуникативную, идентификационную, экспрессивную и рекреационную функции. Он помогал свободно выражать себя, контактировать с партнёрами, эмоционально разряжаться и снимать физическое напряжение. По сути, почти все перечисленные функции сегодня несёт в себе современная хореография, чаще всего выражаемая в стиле джаз и модерн-танца.

Джаз-модерн – это танцевальное направление, которое гармонично соединило в себе плавность и естественность движений «танца босоножек» с умением танцевать музыку, передавать ее характер и акценты в движениях танцоров, давая так же возможность в танце проявить свои эмоции и чувства.

Объединение двух стилей в одно направление создается искусственно, так как чаще всего джаз и модерн изучаются одновременно и параллельно. В программе «Стрекоза. Современная хореография» вначале изучается лишь джаз-танец, и только со второго года обучения подключается изучение танца-модерн. Далее оба стиля изучаются параллельно и иногда они пересекаются в постановках.

Истоки современного джаза коренятся в африканской музыкальной культуре. После того как Христофор Колумб открыл новый континент и там поселились европейцы, к берегам Америки всё чаще следовали корабли торговцев живым товаром. Изнурённые тяжёлой работой, тоскующие по родине и страдающие от жестокого отношения надзирателей, невольники находили утешение в музыке. Постепенно необычными мелодиями и ритмами заинтересовались американцы и европейцы. Так появилась музыка в стиле джаз. Ну а там, где есть музыка, всегда появляется движение. Джаз-танец изначально существовал неотъемлемо от джазовой музыки. Теперь музыка может быть различной, как различны направления в самой джазовой музыке.

Во время занятий модерн-танцем важно научиться техникам напряжения/расслабления и изоляции. Изоляция — техника, при которой части тела выполняют движения, не связываясь между собой. Это требует дополнительных тренировок, выглядит особо зрелищно и восхитительно. Техника изоляции связана с умением напрячь одну часть тела и в то же время расслабить другую. Одной из известных танцовщиц, создававших на сцене новый стиль, была Айседора Дункан. Она разрабатывала новую танцевальную систему и пластику, подчеркивая, что танец должен быть продолжением естественных движений человека. К началу 70-х годов XX века возникло новое явление в танцевальной практике и педагогике – джаз-модерн танец. Эта школа завоевала приверженцев во многих странах мира. Она, как никакая другая, позволяет комплексно воспитать тело танцора, что немаловажно в повседневной практической работе, когда исполнителю приходится сталкиваться с балетмейстерами различного стиля, различных направлений и систем.

Слово "джаз" происходит от многих корней, но исследователи склоняются к тому, что оно употреблялось неграми и как существительное, и как глагол. В качестве существительного оно переводится как "сила, порывистость, экстаз". А в качестве глагола - "возбуждать, активизировать, восхищать".

В танце-модерн существенным является стремление исполнителя выразить связь между формой танца и своим внутренним состоянием. Большинство стилей танца-модерн сформировались под влиянием какой-либо четко изложенной философии или определенного видения мира. В этом танце мы видим соединение классического балета с элементами негритянских, арабских и индийских танцевальных традиций. Огромный вклад в это направление внесли такие выдающиеся хореографы, как А. Дункан, Рут Сен-Дени, М. Грэхэм, М. Вигман.

Современный танец способен освободить сознание от негативных переживаний и наполнить его положительным мироощущением. Благодаря сочетанию разных стилей

современного танца, сложилась определённая система преподавания, которая помогает воспитанникам быстро овладеть основами выбранного хореографического направления.

Изучение современной хореографии даёт возможность учащемуся увеличить свою подвижность, гибкость, репертуар привычных движений, импровизационные возможности. Предлагаемые методики устраняют не только двигательные блоки и мышечные зажимы, но и психологические барьеры на пути к творческой реализации.

Программа по изучению современного танца предлагает двигаться по-новому, непривычным способом. Танец через движение изменяет направление и строй мыслей человека. Изменения в современном мире диктуют и новое отношение, и новые методики в хореографии.

Современный танец становится все более популярным, актуальным и востребованным среди детей и молодёжи. В программе используются наиболее интересные отечественные и зарубежные материалы в области современной хореографии, соответствующие возрастным, психологическим и физиологическим особенностям детей и подростков, а также уровню их подготовки.

Сами принципы обучения и воспитания в коллективе построены так, что каждый воспитанник получает полную возможность творческой самореализации, приобретает навыки социально активной личности, возможность в будущем проявить себя творчески, инициативно и уверенно не только в хореографии, но и в любой другой выбранной профессии. Все это актуально в процессе становления личности воспитанника.

Учащийся имеет возможность проявить своё творческое начало и как исполнитель, и как постановщик и помощник педагога, постигнув основы методики постановочной работы. В современном мире это актуально, в связи с инфантилизацией общества. Подросткам же необходимо проявлять себя в сложных делах, самостоятельно принимать решения и быть ответственными за них. И тогда их чувство «взрослости» будет направлено в созидательное русло, а не во внешние атрибуты этого состояния (курение, асоциальные компании и прочее). Не замыкаясь в рамках занятия, творчество детей проявляется на концертных выступлениях, а также на мастер-классах и семинарах.

Данная программа разработана для хореографической студии и относится к художественной направленности, ориентирована на развитие общей и эстетической культуры воспитанников, а также художественных способностей и склонностей в хореографическом искусстве.

По уровню освоения программа является базовой и рассчитана на три года обучения.

#### **Актуальность программы**

Современный танец становится все более популярным, актуальным и востребованным среди детей и молодёжи. В программе используются наиболее интересные отечественные и зарубежные материалы в области современной хореографии, соответствующие возрастным, психологическим и физиологическим особенностям детей и подростков, а также уровню их подготовки.

Сами принципы обучения и воспитания в коллективе построены так, что каждый учащийся получает полную возможность творческой самореализации, приобретает навыки социально-активной личности, возможность проявить себя творчески, инициативно и уверенно не только в хореографии, но и в любой другой деятельности. Каждый имеет возможность проявить своё творческое начало и как исполнитель, и как постановщик и помощник педагога, постигнув основы методики постановочной работы. В современном мире это актуально, в связи с инфантилизацией общества. Не замыкаясь в рамках урочного занятия, творчество детей проявляется на концертных площадках города, также на мастер-классах и семинарах Российских и зарубежных хореографов во время различных конкурсов и фестивалей.

#### **Основная идея программы**

Программа «Стрекоза. Современная хореография» является логическим продолжением программы «Стрекоза. Основы хореографии». Обучение по ней построено

не только на изучении методики техник М. Грэхэм, Х.Лимона, М. Канингхэма, но и продолжении изучения классического танца (который тесно связан с модерн-танцем) и народно-характерного танца, на основе которого строятся стилизованные танцы в современных техниках.

### **Отличительная особенность программы**

В программе «Стрекоза. Современная хореография» широко раскрываются и оттачиваются индивидуальные способности воспитанников: владение техникой джаз-модерн танца, пластическая и музыкальная выразительность, творческое мышление. Отличительной особенностью является то, что повзрослевшие дети уже вовлечены в процесс познания движений и работу над собой. Они осознанно, зрело и с желанием постигают искусство хореографии и способны на самостоятельный творческий подход.

Определяющим направлением этой программы является педагогика сотрудничества и сотворчества, когда ребенок – это мастер, способный работать наравне с педагогом. Это создает особый психологический климат, способствующий раскрепощению учащихся, их сближению друг с другом, познанию своей личности и раскрытию своего внутреннего мира. На этом этапе наиболее ярко прослеживается новый подход к танцу, при котором важен не столько результат, сколько процесс самопознания и самовыражения в танце.

В программе используются наиболее эффективные отечественные и зарубежные методики в области обучения современной хореографии. Программа соответствует возрастным, психологическим и физиологическим особенностям детей и подростков, а также уровню их подготовки.

### **Цель программы**

Совершенствование у учащихся танцевальных и творческих способностей, способствующих наиболее яркому раскрытию их личности и профориентации посредством углублённого изучения современной хореографии.

### **Задачи**

#### *Обучающие:*

- изучить принципы полицентрики и полиритмии - законов движения в джаз-танце в танцевальных композициях и комбинациях, поставленных как педагогом, так и самостоятельно;
- совершенствовать техники правильного дыхания в различных танцевальных стилях;
- изучить применение техники джазового танца и техники танца Х.Лимона;
- совершенствовать практические навыки поиска новых форм движения посредством сольной и контактной импровизации;
- обучить выразительно и стилистически разнообразно исполнять танцевальные композиции и этюды;
- обучать правильно ориентироваться в принципиальном различии стилей хореографии при просмотре танцевальных номеров, видеоматериалов и на мастер-классах;

#### *Развивающие:*

- развивать координацию, подвижность двигательного аппарата, укреплять мышечный аппарат;
- развивать чувства ритма, динамики, выразительности, формы и стиля танца;
- формировать необходимые для занятий личностные качества (выносливость, концентрацию внимания, волевые качества и др.);
- развивать образное мышление, расширять творческий диапазон и желание импровизировать;
- способствовать развитию общей культуры учащихся.

#### *Воспитательные:*

- прививать чувство правильного этического и эстетического восприятия не только хореографического, но и искусства в целом, а также окружающего мира;

- воспитание трудолюбия и самодисциплины;
- формировать навыки коллективной работы;
- способствовать формированию у учащихся активного, творческого отношения к жизни, самостоятельности и инициативности;
- прививать интерес к новому современному искусству;
- воспитывать чувство ответственности по отношению к делу, коллективу, отношения к реквизиту, костюмам и всему что имеет отношение к хореографии и коллективу.

### Адресат программы

Возраст учащихся: 10 – 14 лет

Срок реализации программы: 3 года

#### Формы и режим занятий:

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа – 6 академических часов в неделю, 216 часов в год.

**Количество учащихся:** 1-ый год обучения не менее 15 человек, 2-ой год обучения – не менее 12 человек, 3-ий год обучения – не менее 10 человек в группе.

На данную программу зачисляются дети, успешно освоившие программу «Стрекоза. Основы хореографии» или те, кто обладает достаточными умениями, знаниями и навыками для поступления и обучения по данной программе (см. приложение № 3). Учащимся, не справляющимся с программой обучения, рекомендуется остаться еще на один год на прежнем этапе обучения.

Запись в группу производится с разрешения врача, а в течение всего периода обучения проводится диагностика показателей развития физических качеств и двигательных навыков детей.

### Формы и методы работы

Года обучения	Недельная нагрузка	Направления деятельности	Кол-во часов		Формы и методы
			всего	В том числе	
1-ый год	3 раза по 2 академических часа	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Основы джаз-танца</li> <li>• Классический экзерсис</li> <li>• Работа над репертуаром</li> <li>• Концертная деятельность</li> </ul>	216	96 34 68 14	Объяснение, репетиция, концерт; аттестационное занятие; посещение театра; выезды на каникулы в ДОЛ.
2-ой год	3 раза по 2 академических часа	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Основы танца-модерн</li> <li>• Джаз-танец</li> <li>• Работа над репертуаром</li> <li>• Классический экзерсис</li> <li>• Концертная деятельность</li> </ul>	216	34 64 64 34 16	Объяснение, репетиция, концерт; конкурс, фестиваль, аттестационное занятие; посещение театра; выезды на каникулы в ДОЛ.
3-ий год	3 раза по 2 академических часа	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Джаз-танец</li> <li>• Танец-модерн</li> <li>• Импровизация</li> <li>• Работа над</li> </ul>	216	46 46 34 34	Объяснение, репетиция, концерт; конкурс, фестиваль, аттестационное

		репертуаром • Классический экзерсис		34	занятие; посещение театра; выезды на каникулы в ДОЛ.
--	--	--	--	----	--

Занятия по программе ведёт педагог дополнительного образования в области хореографии. Желательно отдельный педагог по каждому танцевальному направлению.

Для реализации программы требуется следующее **материально-техническое обеспечение:**

№ п/п	Оборудование	Примечания
1.	Зал для занятий хореографией	1
2.	Магнитофон (музыкальный центр)	1
3.	Удлинитель	2
4.	Коврики гимнастические	16
5.	Утяжелители	32
6.	Ленты эластичные для растяжки	10
7.	Скакалки	16
8.	Шпаги	12
9.	Подсолнухи (цветы искусственные)	24
10.	Костюмы	

Для занятий необходимо:

1. Оборудование зала:

- станок
- покрытие пола (паркет, сплошной линолеум или спец. покрытие).
- зеркала
- магнитофон

2. Форма одежды:

- девочки: трико, черные купальники, юбочки, балетные туфли мягкие, народные туфли, джазовки;
- мальчики: черные лосины и белые майки, допускаются подтяжки. Мягкая обувь для классического танца. Народные сапоги. Джазовки.

### Планируемые результаты

**Предметные результаты изучения хореографии отражают опыт учащихся в танцевальной деятельности, а именно:**

- развитие художественного вкуса, устойчивый интерес к танцевальному искусству и различным видам танцевально-творческой деятельности;
- общее понятие о роли хореографии в жизни учащегося и его духовно-нравственном развитии, знание основных закономерностей хореографического искусства;
- представление о художественной картине мира на основе освоения отечественных традиций и постижения историко-культурной, этнической, религиозной самобытности танцевального искусства разных народов;

- использование элементарных умений и навыков при воплощении художественно-образного содержания танцевальных произведений в различных видах хореографической и учебно-творческой деятельности;
- готовность применять полученные знания и приобретенный опыт творческой деятельности при реализации различных проектов;
- участие в создании танцевально-пластических композиций, хореографических постановок, импровизаций, танцевальных фестивалей, концертов, конкурсов и др.

**Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:**

- формирование знаний о роли хореографии для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии танца на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о хореографии как факторе успешной учебы и социализации;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- формирование навыка обнаружения ошибок при выполнении учебных заданий;
- формирование навыка взаимодействия со сверстниками;
- формирование умения планирования занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга с использованием средств хореографии;
- осуществление анализа и объективной оценки выступлений своих сверстников, а также результатов собственного труда;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях человека;

**Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, а также уважительного отношения к истории и культуре других народов;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

После 1 года обучения по дополнительной общеобразовательной программе «Стрекоза. Современная хореография» учащиеся должны знать теоретически и показать практически:

- знать и иметь четкое представление о правильном выстраивании основания скелета, знать принципы правильного дыхания, основные принципы импровизации. Правильное дыхание в импровизации. Знать терминологию, основные принципы и понятия техники BODY-AWAKENESS. Разбираться в стилистических различиях танцевальных направлений.

- уметь исполнять комбинации со сменой Levels с использованием contraction, release, спирали, твиста торса. Уметь практически использовать эмоциональное состояние, настроение при выполнении комбинации движений в технике Х.Лимона. Уметь взаимодействовать с партнером, с пространством, временем, работать с весом, инерцией, падением и вращением, выполнять комбинации в парах и с большим количеством

участников. Уметь исполнять и выступать на сцене с танцевальными этюдами и композициями.

- овладеть техникой исполнения напряжении-расслаблении тела во время движения, техническими навыками исполнения вращений, перемещений, основных принципов импровизации, партнеринга.

После 2-го года обучения по дополнительной общеобразовательной программе «Стрекоза. Современная хореография» учащиеся должны знать теоретически и показать практически:

- знать и иметь представление о правильном выстраивании основания скелета, знать принципы правильного дыхания, основные принципы импровизации. Правильное дыхание в импровизации. Знать терминологию, основные принципы и понятия техники BODY-AWAKENESS, техники Х.Лимона. Понимать стилистические различия танцевальных направлений. Знать основные понятия партнеринга - «Сила», «вес», «напряжение», «освобождение», «инерция». Знать лексику, методику обучения основным принципам модерн-джаз танца, методику репетиционной работы.

- уметь исполнять комбинации со сменой Levels с использованием contraction, release, спирали, твиста торса. Иметь умение продемонстрировать практические навыки и способность вести поиск новых форм движения посредством сольной и контактной импровизации.

- уметь взаимодействовать с партнером, с пространством, работать с весом, инерцией, падением и вращением, выполнять комбинации в парах и с большим количеством участников. Иметь умение применять и использовать в движении и композициях техники BODY-AWAKENESS, Х.Лемона. Уметь грамотно исполнять и эмоционально выступать на сцене с танцевальными этюдами и композициями.

- овладеть техникой движения, техническими навыками исполнения вращений, перемещений, основных принципов импровизации, партнеринга и техники BODY-AWAKENESS. Овладеть техникой исполнения танцевальных композиций в различных техниках современного танца и гармоничном соединении этих видов техник.

После 3 года обучения по дополнительной общеобразовательной программе «Стрекоза. Современная хореография» учащиеся должны знать теоретически и показать практически:

- знать и иметь четкое представление о правильном выстраивании основания скелета, знать принципы правильного дыхания, основные принципы импровизации. Знать терминологию, основные принципы и понятия техники М Гэхем, М. Канингхэма. Разбираться в стилистических различиях танцевальных направлений. Знать лексику, основные принципы разогрева в современной хореографии.

- уметь исполнять комбинации со сменой Levels с использованием contraction, release, спирали, твиста торса. Иметь умение продемонстрировать практические навыки и способность вести поиск новых форм движения посредством сольной и контактной импровизации.

- уметь взаимодействовать с партнером, с пространством, временем, работать с весом, инерцией, падением и вращением, выполнять комбинации в парах и с большим количеством участников. Уметь применять и использовать в движении и композициях техники различные техники. Уметь технически грамотно исполнять и выступать на сцене с танцевальными композициями.

- овладеть техникой движения, техническими навыками исполнения вращений, перемещений, основных принципов импровизации, партнеринга и других техник. Овладеть техникой энергии внутренней силы, инерции, расслабления, не прибегая к напряжению в теле. Овладеть техникой исполнения танцевальных композиций в различных техниках современного танца и гармоничном соединении этих видов техник.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**1-ый год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение, входная диагностика (приложение 2)
2.	Основы джаз-танца	96	32	66	Наблюдение, результаты замеров 1 раз в месяц (приложение 3)
3.	Классический exersice	34	10	26	Наблюдение, открытые занятия (3 раза в год), контрольное занятие(2 раза в год)
4.	Постановочно-репетиционная работа	68	26	48	Наблюдение
5.	Концертная деятельность	14	2	12	Участие в концертной деятельности, концертно-репертуарная карта (приложение 1)
6.	Итоговое занятие	2	1	1	Итоговая диагностика (приложение 2)
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>72</b>	<b>144</b>	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**2-ой год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение, входная диагностика
2.	Джаз-танец	64	24	40	Наблюдение, открытые занятия (2 раза в год), контрольные занятия
3.	Народно-характерный танец	34	10	24	Наблюдение, открытые занятия (2 раза в год), контрольные занятия
4.	Классический exercise	34	8	26	Наблюдение, открытые занятия (2 раза в год), контрольные занятия
5.	Постановочно-репетиционная работа	64	28	36	Наблюдение
6.	Концертная деятельность	16	2	14	Участие в концертной деятельности, концертно-репертуарная карта
7.	Итоговое занятие	2	1	1	Итоговая диагностика
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>74</b>	<b>142</b>	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**3-ий год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
8.	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение, входная диагностика
9.	Джаз-танец. Танец-модерн	46	12	34	Наблюдение, открытые занятия (2 раза в год), контрольные занятия
10.	Народно-характерный танец	46	12	34	Наблюдение, открытые занятия (2 раза в год), контрольные занятия
11.	Импровизация	34	16	18	Наблюдение
12.	Классический exercise	34	8	26	Наблюдение, открытые занятия
13.	Постановочно-репетиционная работа	34	12	22	Наблюдение
14.	Концертная деятельность	18	2	16	Участие в концертной деятельности, концертно-репертуарная карта
15.	Итоговое занятие	2	1	1	Итоговая диагностика
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>64</b>	<b>152</b>	

**Календарный учебный график  
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Стрекоза. Современная хореография»  
на 2018-2019 учебный год**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество во учебных часов	Режим занятий
1 год	10.09.2018	25.05.2019	36	36	216	3 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09.2018	25.05.2019	36	36	216	3 раза в неделю по 2 часа

## Оценочные и методические материалы

### *Способы проверки результатов:*

#### *Критерии оценки*

Как правило, оценка качества выставляется на итоговом занятии. В оценке качества исполнения учитывается следующее:

- техническая правильность движения;
- изящество, танцевальность и выразительность исполнения;
- образ, созданный воспитанником при исполнении;
- исходные природные данные;
- качественный рост по сравнению с предыдущим исполнением.

Все перечисленные критерии не обязательно используются одновременно. Самое главное в оценке результативности учитывать исходные природные данные и результативность занятий, по сравнению с более ранними сроками обучения.

#### *Контроль проводится:*

- текущий (оценки выставляются в журнал в день проведения контроля);

1. Индивидуальные задания;
2. Задание по отдельным группам;
3. Задание на всю группу воспитанников;
4. Индивидуальные задания на объяснение пройденного материала другим воспитанникам;
5. Показ самостоятельно поставленных композиций.

- итоговый.

#### *Способы проверки результатов:*

1. Участие в конкурсных мероприятиях;
2. Итоговые занятия.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144  
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
ГБОУ лицей №144  
Протокол № 151  
от 30 августа 2018г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от 31 августа 2018 г. №272-о/д  
Директор лицея №144



(Л. А. Федорова)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
«СТРЕКОЗА. СОВРЕМЕННАЯ ХОРЕОГРАФИЯ»

1-ый год обучения

Возраст 9-11 лет

**Разработчик:**

Криловецкая Ирина Георговна,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2018

## СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ 1 год обучения

### 1. Вводное занятие

**Теория.** Беседа о коллективе, планах на текущий год, просмотр видео, фотоматериалов. Инструктаж по технике безопасности. На занятии возможно присутствие родителей.

**Практика.** Входная диагностика. Интеллектуальные игры на тему хореографии.

### 2. Классический exercise

**Теория.** Основные правила движений у станка. Понятия о поворотах en dedans и en dehors. Эстетика, логика и техника смены euprolement. Движения-связки. Закономерности координации движений рук и головы в позах и port des bras.

**Практика.**

- Battements tendus:
  - а) double (с двойным опусканием пятки во II позицию);
  - в) в маленьких и больших позах.
- Battements tendus jetes:
  - а) balancoir;
  - б) piques в сторону, вперед, назад.
  - в) в больших и маленьких позах.
- Demi - rond et rond de jambe на 45 en dehors et en dedans на demi- plie.
- Battements fondus:
  - а) double на всей стопе и на полупальцах.
- Battements frappes et battements doubles frappes на полупальцах.
- Pas tombe:
  - а) с продвижением, работающая нога - в положении sur le cou- de-pied носком в пол, на 45.
- Battements releves lents и battements developpes во всех позах и на полупальцах.
- 2-е port de bras
- Полуповороты на полупальцах en dehors et en dedans на двух ногах.
- Preparation к pirouette sur le cou-de-pied en dehors et en dedans с V позиции.
- Pirouette с V позиции en dehors et en dedans.
- Экзерсис на середине зала.
- Battements tendus:
  - а) double.
- Battements tendus jetes:
  - а) piques.
- Demi - rond et rond de jambe на 45 en dehors et en dedans на demi- plie.
- Battements fondus:
  - а) на полупальцах en fase и в позах.
- Battements frappes на полупальцах.
- Pas tombe с продвижением, работающая нога - в положении sur le cou- de-pied носком в пол.
- 2-е port de bras с ногой - Pas de bourree носком в пол и на 45.
- Pas de bourree simple (с переменной) en tournant en en dehors et en dedans.
- Preparation к pirouette en dehors et en dedans с IV позиции.
- Pirouette en dehors et en dedans с IV позиции.

### 3. Джаз-танец

**Теория.** Развитие музыкальности. Развитие пластичности, координации тела, особенностей положения корпуса, рук и ног. Разучивание прыжков и поворотов, положение рук и корпуса при их исполнении.

**Практика.**

- Прослушивание джазовой музыки, современных аранжировок и др
- Позиции ног: выворотные и не выворотные.

- Позиции рук: открытые и закрытые.
- Комбинации exercise на середине.
- Прыжки: saute, подскок на одну ногу, «козлик».
- Танцевальные комбинации на координацию, развитие памяти.
- ОФП.

#### **4. Постановочно-репетиционная работа**

**Теория.** Изучение и отработка элементов и комбинаций текущих постановочных работ. Работа над эмоциональным исполнением номера.

**Практика.** Отработка движений и комбинаций танца. Работа над предыдущими номерами.

#### **5. Концертная деятельность.**

**Практика.** Участие в плановых концертах и конкурсах различного уровня.

#### **6. Итоговое занятие**

**Теория.** Подведение итогов за год, просмотр видео, фотоматериалов. На занятии возможно присутствие родителей.

**Практика.** Самостоятельное исполнение движения, танцевальной композиции.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144  
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ПРИНЯТО**  
Педагогическим советом  
ГБОУ лицей №144  
Протокол № 151  
от 30 августа 2018г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Приказ от 31 августа 2018 г. №272-о/д  
Директор лицея №144



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программе  
**«СТРЕКОЗА. СОВРЕМЕННАЯ ХОРЕОГРАФИЯ»**

2-ой год обучения

Возраст 11-15 лет

**Разработчик:**

Криловецкая Ирина Георговна,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2018

## СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ 2 года обучения

### 1. Вводное занятие

**Теория.** Беседа о коллективе, планах на текущий год, просмотр видео, фотоматериалов. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в залах хореографии, в раздевалках и других помещениях. Объяснение предмета занятий, правил поведения на занятиях, форма для занятий.

**Практика.** Просмотр современных стилистически разнообразных постановок по джаз-танцу и модерн-танцу. Игровая программа «Танцевальный колейдоскоп»

### 2. Классический exersice

**Теория.** Обобщение полученных практических навыков и знаний. Рисунок положений уровней ног и рук, большие и маленькие позиции рук, позы классического танца.

**Практика.**

- Demi – rond, rond de jambe на 45 en dehors et en dedans на полупальцах и на demi-plie.
- Pas tombe:
- Flic-flac en face.
- Rond de jambe en l'ait en dehors, en dedans.
- Battements releves et battements developpes en face, в позах, на полупальцах.
- Grands battements jetes developpes («мягкие» battements) на всей стопе.
- Grands battements jetes passes par terre (через I позицию) с окончанием на носок вперед или назад en face и в позах.
  - Экзерсис на середине зала.
    - Battements tendus en tournant en dehors, en dedans no- 1/8, 1/4 круга.
    - Battements tendus jetes en tournant en dehors, en dedans no 1/8 и 1/4 круга.
    - Battements fondus:
    - Battements frappes:
      - Battements soutenus на 90° en face и в позах на всей стопе.
      - Flic-fiac en face.
      - Rond de jambe en l'air (en dehors, en dedans).
      - Battements releves lents:
        - a) в arabesque на всей стопе.
      - Battements developpes:
        - a) в arabesque на всей стопе.
      - Pas tombe:
        - a) на месте с полуповоротом en dehors et en dedans (работающая нога в положении sur le cou-de-pied);
          - Temps lie на 90 с переходом на всю стопу.
          - Grands battements jetes developpes («мягкие» battements)
          - 6-е port de bras.
          - Pas de bourree dessus-dessous en face.
          - Preparation к pirouette en dehors, en dedans с II позиции. Pirouettes en dehors et en dedans с II позиции с окончанием в V позиции.

### 3. Джаз-танец

- Экзерсис на середине. Партер. Изоляция. Полицентрия. Полиритмия.

**Практика.** Комплексы изоляций. Разогрев с использованием различных Level s в соединении в единой комбинации. Разминка для стоп, коленей, тазобедренных суставов, контракция-расслабление, длинные линии, упражнения для укрепления мышц пресса, спины, рук. Упражнения: Bird, Body roll, Big body bend. Развернутые комбинации со сменой levels использованием contraction, release, спирали и твиста торса, движений изолированных центров, движений позвоночника. Понятие. Использование Arch в комбинациях. Движения трех, четырех и более центров одновременно, возможно, в различных ритмических рисунках. Полиритмия. Упражнения в партере: изучение положения суставов, твисты, растяжки,

нетрадиционные способы передвижения – кувырки, перекаты, перелеты и другие. Комбинации упражнений в различном темпе и ритме. «Настройка» тела через расслабления. Упражнения на полу (с партнёром или без). Все виды разогрева в комплексной форме.

- Упражнения у станка.

**Практика.** Plie, battement tendu, jete, releve, rond de jam be par terre, plie releve , relevent, adajio, attitude, grand battement jete по позициям ног: выворотные и параллельные. переходы из параллельной позиции в выворотную и обратно. комбинации. растяжка-strethg, side stretch.

- Комбинации джаз-танца. Вращения, вращения в воздухе.

**Практика.** Комбинации джаз-танца, сохраняя стилистическую особенность. Вращения переступанием на одной ноге En dedans– внутрь, в круг и En dehors – наружу, из круга 720\* и более. Вращение – «шене». Вращения со сменой уровней. Вращения со сменой плоскости и перемещением в пространстве. Вращение с прыжком. Вращение – attitude. Комбинации вращений с использованием смены levels, перемещениями, элементами в партере, сменой ритма и темпа.

- "Levels". Особые Levels change.

**Практика.** Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (твисты, спирали, contraction, release) на различных уровнях. Падения с подкатами. Исследование связи с полом при опускании, вставании, смене уровней.

- "Кросс". Перемещения в пространстве.

**Практика.** Мультипликация и джаз шаги, джаз бег и прыжки, шаги со сменой направления и простыми вращениями, использование contraction и release во время передвижения. Соединение шагов с изолированными движениями нескольких центров. Комбинации шагов с использованием шагов, смены уровней, прыжков, вращений, смены направления и элементами в партере. Джаз вращения в воздухе Джаз ходы с funky координацией.

- Техника BODY- AWAKENESS.

**Теория.** Терминология, основные принципы и понятия, дыхание при исполнении движений в технике BODY-AWAKENESS, принцип «айдиокинеза». Принципов анатомического строения тела, работы мышц, устройства и работы суставов. Понятие динамики в движении.

**Практика.** Динамическое выстраивание основания скелета. Динамика (скорость передвижения в пространстве). Ощущение объема внутри тела и тела в пространстве. Практическое понятие принципа АЙДИОКИНЕЗА, основанного на знании принципов анатомического строения тела, работы мышц, устройства и работы суставов (индивидуальная работа и работа в парах). Понятие об изменении качества движения. Артикуляционная работа частей тела. Соединение движений в связки, комбинации, отработка танцевальных композиций.

- Техника Х.Лимона (Limon technique)

**Теория.** Значение эмоционального состояния, настроения при изучении техники Х. Лимона. Понятие об основных принципах: вес, инерция, форма, осознание структуры тела, дыхание, поток энергии в теле. Принцип соединения движений с техникой дыхания.

**Практика.** Изучение на практике понятий гравитация, инерция, энергия. Изучение основных принципов техники: форма, осознание структуры тела, дыхание. Практическое использование эмоционального состояния, настроения при выполнении комбинации движений. Отработка танцевальных упражнений, составляющих разминку. Перемещения в пространстве. Композиционное построение танца.

- Дыхательные упражнения.

**Теория.** Понятие правильного дыхания. Дыхание – энергия жизни и движения. Обсуждение совместной контактной работы в парах, наблюдения, ощущения. Выводы.

**Практика.** Внутренний ритм и энергетические вибрации как основа импровизации. Упражнения: «Осознание дыхания», «Нижнее дыхание». Упражнения: «Энергетическое брюшное дыхание», «Полное дыхание», «Внутренний комфорт», «Вхождение в покой», «Как побороть беспокойство». Упражнение по достижению состояния созерцателя, «Слушание дыхания», «Небесный круг».

- Сольная импровизация.

**Теория.** Основные принципы импровизации. Правильное дыхание в импровизации.

**Практика.** Концентрация внимания на напряжении-расслаблении тела во время движения. Тело как продолжение пространства. Работа с равновесием и его отсутствием. Умение двигаться через центр и быть готовым к любой экстремальной ситуации. Сюжетные координаты (объект, пространство, атмосфера). Метаморфозы с одним предметом. Развитие индивидуальной движущей лексики. Исследования движений, отражающих индивидуальные качества и привычки (зрение, прикосновение). Упражнения, которые помогают «усилить» привычки, вступить в диалог с собой.

- Основы контактной импровизации (партнеринг).

**Теория.** Понятия «Сила», «вес», «напряжение», «освобождение», «инерция».

**Практика.** Работа в парах, используя точечный контакт. Импровизация в парах, используя заранее оговоренные правила. Работа в парах над приемом «принять вес». Взаимодействия с партнером, с пространством, временем. Работа с весом, инерцией, падением и вращением. Комбинации в парах и с большим количеством участников.

- Техника LMA/BF (LABAN MOVEMENT ANALYSIS/ BARTENIEFF FUNDAMENTALS).

**Теория.** LMA- язык, описывающий весь потенциал человеческих движений. Понятие о структуре движения, основанном на четырёх факторах: пространство, сила, время, течение. Знания экспериментальной анатомии.

**Практика.** Восемь базовых типов усилий: 1) Прямые-многофокусные движения, которые отражают фактор пространства; 2) Сильные-легкие, которые отражают фактор силы; 3) Быстрые-медленные, которые отражают фактор времени; 4) Ограниченные-свободные, которые отражают фактор течения; BF 6 моделей рождения движений, основанных на связях: 1). Ощущение движения «внутри-наружу» (дыхание в центр); 2). Связь «Центр-периферии»; 3). Связь «Макушка-копчик»; 4). Разделение «Верхняя-нижняя часть тела»; 5). Связь «Правая-левая половина тела»; 6). Связь по диагонали тела.

- Основы построения постановочной и репетиционной работы.

**Теория.** Характер композиции. Композиция о настроении. Композиция о чувствах. Разнообразие темпа и ритма в композиции. Рисунок композиции. Приемы построения композиции.

**Практика.** Самостоятельно поставленные этюды. Обсуждение ошибок.

- Сочинение и исполнение сольных и массовых композиций.

**Теория.** Стилистические различия музыкальных произведений. Характер композиции. Настроение. Тема композиции. Соответствие лексики, музыкального произведения и темы. Образность композиции. Значение эмоционального исполнения композиции.

**Практика.** Практическое сочинение комбинаций. Показ. Танцевальные этюды и танцевальные номера для показов на концертных площадках.

#### 4. Народно-характерный танец

**Теория.** Особенности русских народных движений. Характерные положения рук в русском танце. Виды русского танца. Хоровод, кадрили, перепляс

**Практика.**

- станок;
- plie, grand-plié;
- bt-tendu (I, II, III вид);
- roud des jambs;
- подготовка к веревочке;

- grand battement jeté, jeté-pointe; - grand battement с упаданием на рабочую ногу;
- flic-flac веером со скачком на опорной ноге;
- grand plie с port des bras;
- développement с ударом в опорной ноге;
- прыжки;
- крутки;
- упражнения на середине: молдавский танец: положения рук, ног, основные ходы.
- grand battement с падением на рабочую ногу;
- flic-flac веером со скачком на опорной ноге;
- grand plié с port des bras;
- développement с ударом в опорной ноге;
- упражнения на середине:
- положения рук, ног, основные танцевальные ходы молдавского, татарского, цыганского и испанского танцев.

#### **5. Постановочно - репетиционная работа.**

**Теория.** Изучение и отработка элементов и комбинаций текущих постановочных работ.

**Практика.** Работа над эмоциональным исполнением номера. Отработка движений по отдельности и танца целиком. Репетиция номеров. Подготовка к концертам.

#### **6. Концертная деятельность**

**Практика.** Участие в плановых концертах и конкурсах различного уровня.

#### **7. Итоговое занятие**

**Теория.** Подведение итогов за год, просмотр видео, фотоматериалов.

**Практика.** Самостоятельное исполнение движения, танцевальной композиции.