

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

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ лицея №144
Протокол № 188
от 30.05.2022



УТВЕРЖДАЮ
Приказ №217
от 01.09.2022 г.
директор ГБОУ лицея №144
Федорова Л. А.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Художественной направленности
«Современная хореография»
Срок реализации: 3 года
Возраст: 9-17 лет**

Составитель:
Лупова Светлана Мандраимовна,
Криловецкая Ирина Георговна,
педагоги дополнительного образования

**Санкт-Петербург
2022**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Всем людям, хоть немного знакомым с фольклором, историей и искусством, хорошо известно, что танец испокон веков был неотъемлемой частью различных ритуалов и общественной 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 её 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.

Адресат программы

Возраст учащихся: 9 – 17 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.

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 body-awakeness 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.

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"> • Основы джаз-танца • Классический экзерсис • Работа над репертуаром • Концертная деятельность 	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"> • Основы танца-модерн • Джаз-танец • Работа над репертуаром • Классический экзерсис • Концертная деятельность 	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"> • Джаз-танец • Танец-модерн • Импровизация • Работа над репертуаром • Классический экзерсис 	216	46 46 34 34 34	Объяснение, репетиция, концерт; конкурс, фестиваль, аттестационное 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 достижения 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. Знать восемь базовых типов усилий и 6 моделей рождения движений, основанных на связях техники LMA.

- 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 напряжения-расслабления тела во время движения, техническими навыками исполнения вращений, перемещений, основных принципов импровизации, партнеринга и техники BODY- AWAKENESS.

После 2 года обучения по дополнительной общеобразовательной программе «Модерн-джаз танец. Радость творчества» 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. Иметь основные знания экспериментальной анатомии и связей в теле для достижения эффективного способа движения.

- 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 и LMA/ BF. Уметь грамотно исполнять и эмоционально насыщенно 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 воздействия руками на собственное или тело партнера, позволяющее ему лучше почувствовать то или иное движение, техникой развивать внутреннюю силу, не прибегая к напряжению в теле. Овладеть техникой исполнения

танцевальных композиций в различных техниках современного танца и гармоничном соединении этих видов техник.

После 3 года обучения по дополнительной общеобразовательной программе «Модерн-джаз танец. Радость творчества» 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 BODY-AWAKENESS, техники Х.Лимона, LMA. Разбираться в стилистических различиях танцевальных направлений. Знать лексику, методику обучения основным принципам современного танца, методику репетиционной работы. Иметь знания экспериментальной анатомии и связей в теле для достижения эффективного способа движения.

- 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. Иметь умение применять и использовать в движении и композициях техники BODY-AWAKENESS, Х.Лемона и LMA/ BF. Уметь технически грамотно исполнять и выступать на сцене с танцевальными композициями.

- овладеть техникой движения, техническими навыками исполнения вращений, перемещений, основных принципов импровизации, партнеринга и техники BODY-AWAKENESS и LMA. 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.

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. проверка самостоятельно поставленных композиций.

- итоговый (на основе текущих оценок выставляется итоговая оценка за учебную четверть, а на основе четвертных оценок – итоговая оценка за год).

Способы проверки результатов:

1. Участие в конкурсных мероприятиях;

2. Итоговые занятия.

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)
	Итого:	216	72	144	

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.	Основы танца-модерн	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
	Итого:	216	74	142	

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	46	12	34	Наблюдение, открытые занятия (2 раза в год), контрольные занятия
10.	Танец-модерн	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
	Итого:	216	64	152	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1-ый год	12.09.2022	25.05.2023	36	108	216	3 раза в неделю по 2 ак. часа
2-ой год	01.09.2022	25.05.2023	36	108	216	3 раза в неделю по 2 ак. часа
3-ий год	01.09.2022	25.05.2023	36	108	216	3 раза в неделю по 2 ак. часа

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

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБОУ лицея №144
Протокол № 188
от 30.05.2022

УТВЕРЖДАЮ

Приказ №217
от 01.09.2022 г.
директор ГБОУ лицея №144
Федорова Л. А.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
художественной направленности
«Современная хореография»
Возраст: 9-17 лет
Год обучения: 1

Составитель:

Лупова Светлана Мандраимовна,
Криловецкая Ирина Георговна,
педагоги дополнительного образования

Санкт-Петербург
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современная хореография вызывает активный интерес у детей и родителей, направлена на воспитание интереса и любви к танцу и искусству в целом, на овладение основами исполнения джазового танца, на эффективное индивидуально-личностное развитие ребенка и раскрытие его творческих способностей, а также на укрепление здоровья учащихся, на формирование у них чувства прекрасного и других эстетических категорий, на развитие эмоциональной восприимчивости и двигательной выразительности.

9-11 лет – возраст ещё относительно спокойного и равномерного физического развития. Увеличение роста и веса, мышечной силы и выносливости, жизненной ёмкости лёгких идёт довольно равномерно и пропорционально. Сердечные мышцы хорошо снабжаются кровью, поэтому сердце достаточно выносливо, головной мозг получает достаточное кровоснабжение, что является необходимым условием его работоспособности.

Данный возраст отличается самым низким процентом заболеваемости за всё время от рождения до наступления взрослости. Происходит функциональное совершенствование мозга - развивается аналитико-синтетическая функция коры; заметно развивается вторая сигнальная система, но при этом первая сигнальная система ещё сохраняет своё относительное преобладание. Постепенно изменяется соотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится всё более сильным, хотя по-прежнему преобладает процесс возбуждения, и дети 10 лет в высокой степени возбудимы и импульсивны. Они испытывают большую потребность в движениях.

Характерная особенность детей этого возрастного периода – ярко выраженная эмоциональность восприятия. В первую очередь дети воспринимают те объекты, которые вызывают непосредственный эмоциональный отклик, эмоциональное отношение. Наглядное, яркое, живое воспринимается лучше, отчётливее.

В связи с возрастным относительным преобладанием деятельности первой сигнальной системы, более развита наглядно-образная память, чем словесно-логическая. Дети быстрее запоминают и прочнее сохраняют в памяти конкретные сведения, события, лица, предметы, факты, чем определения, описания, объяснения. Лучше запоминается всё яркое, вызывающее эмоциональный отклик.

Учащиеся 9-10 лет, имеющие хореографическую подготовку, уже свободнее владеют своим телом, имеют определенную пластику, необходимую для изучения джаз-модерн танца.

Раздел «Джаз-танец», на который идет основной упор на первом году обучения, ориентирован как на развитие физических данных учащихся, так и на приобретение начальных базовых знаний, умений и технических навыков в области джазовой хореографии. Освоение содержания раздела «Джаз-танец» способствует формированию художественно-эстетической культуры учащихся, обеспечивает развитие мотивации к познавательной и творческой деятельности.

Вся программа в целом и каждый год обучения в частности разработаны с учетом физических, психологических и возрастных особенностей детей и построены по принципу «от простого к сложному». Физическая нагрузка увеличивается постепенно, усложняются творческие задания, уровень сложности движений нарастает поэтапно и последовательно, и так же целенаправленно возрастает уровень ответственности детей. Учебно-воспитательный процесс ориентирован на личность ребенка, его индивидуальные особенности и способности, что позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу

сотрудничества, взаимодействия и заинтересованности в творческой активности каждого ученика.

Программа разработана с учетом здоровьесберегающих факторов. Основа обучения хореографии – экзерсис – способствует не только сохранению и укреплению здоровья, но и имеет возможность исправлять уже имеющиеся небольшие отклонения, такие, как сколиоз, остеохондроз, слабый мышечный тонус и др.

Программа предназначена для детей, имеющих начальную хореографическую подготовку, полученную в хореографической студии «Стрекоза» по программе «Стрекоза. Основы хореографии» или имеющих достаточный уровень подготовки на базе других танцевальных кружков.

Цель занятий на первом году обучения: развитие данных и изучение основ джазового танца.

Задачи:

Обучающие

- дать начальное представление о технике джазового танца;
- научить:
 - необходимым двигательным умениям и навыкам в области джазового танца;
 - качественно и осознанно выполнять требования педагога;
 - самостоятельно работать над ошибками;
- сформировать навыки исполнительского мастерства;
- систематизировать знания, умения, навыки в области пересечения различных танцевальных направлений.

Развивающие

- развивать физические качества и специальные навыки:
 - координацию,
 - ловкость,
 - силу,
 - выносливость,
 - гибкость,
 - шаг,
 - прыжок,
 - ось вращения;
- развивать личностные качества:
 - аналитическое и пространственное мышление;
 - образное мышление;
 - музыкальные способности;
 - зрительную память и специфические виды памяти: моторную, слуховую и образную;
 - эмоциональную выразительность;
 - коммуникативные качества;
 - общий уровень культуры;
- укреплять здоровье, формировать мышечный корсет и осанку;
- расширять танцевальный кругозор путем посещения концертов хореографических коллективов, участия в конкурсах и фестивалях хореографического искусства.

Воспитательные

- воспитать:
 - стремление к здоровому образу жизни;
 - чувство ответственности и дисциплину;

- самостоятельность, целеустремленность, инициативность;
- терпение и силу воли для достижения результатов;
- осознанное отношение к ценностям культуры;
- художественный вкус, эмоционально-ценностное отношение к искусству.

Образовательная деятельность направлена на:

- *физическое развитие:* ОФП, развитие данных, развитие координации, работа по постановке корпуса;
- *художественно-эстетическое развитие:* использование хорошей музыки, беседы, посещение театров, выставок; формирование представлений о видах искусства, в том числе направлений танцевального искусства;
- *познавательное развитие:* работа над постановками, изучение терминологии, проведение аналогий и др.;
- *социально-коммуникативное развитие:* игры, тренинги, работа над постановками; воспитание ценностного отношения детей к здоровью и человеческой жизни, развитие мотивации к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Результаты образовательной деятельности

Предметные:

- знать правила исполнения упражнения у станка и на середине;
- знать различные виды Port de bras в различных характерах;
- понимать и различать основные танцевальные направления;
- знать названия упражнений на французском и английском языке;
- исполнять коллективные танцы в различных стилях.

Метапредметные:

- ориентироваться в системе знаний по хореографии: отличать новое от уже изученного;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую (инструкция - движения);
- учиться самостоятельно проводить разминку, выполнять новые движения по образцу.
- потребность в общении со сверстниками на темы, связанные с хореографией.
- ориентированность в культурном многообразии окружающей действительности, участие в жизни микро - и макросоциума (группы, класса, школы, города, региона и др.);
- овладение способностью к творческой реализации собственных творческих замыслов через понимание целей, выбор способов решения проблем поискового характера;
- применение знаково-символических средств для решения коммуникативных и познавательных задач.

Личностные:

- укрепление культурной, этнической и гражданской идентичности в соответствии с духовными традициями семьи и народа;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- развитие мотивации к танцевально-учебной деятельности и реализация творческого потенциала в процессе коллективного творчества;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных творческих задач, в том числе танцевальных;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Таким образом, к концу третьего года обучения учащиеся соответствуют следующим критериям (что учитывается при возможном поступлении новых детей в коллектив на четвертый год обучения):

должны знать:

- правила исполнения основных упражнений классического танца;
- положения рук, ног, корпуса в джаз-танце;
- правила исполнения основных упражнений народно-характерного танца;
- динамические оттенки музыки – крещендо, диминуэндо, пиано, форте;
- виды танцевального искусства.

должны уметь:

- правильно и четко выполнять все программные движения;
- эмоционально и артистично исполнять этюды и танцы;
- анализировать исполнение движений другими;
- чувствовать свою ответственность перед коллективом.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие

Теория: правила поведения на занятии и в лицее. Инструктаж по технике безопасности. Рассказ о джазовом направлении в танцевальном искусстве.

Практика: Повторение ранее изученного материала. Игра «Хаги-Зумба», входная диагностика.

2. Основы джах-танца

Теория: отличие современной хореографии от классического танца. История возникновения и развития современных направлений в хореографии. Основные педагоги и хореографы. Современный балет.

Практика: Изучение основных положений рук и ног. Различные техники движения (релиз, изоляция). Flat back, side stretch, deep body bend. Roll-down и roll-up. Body roll. Tilt. Step ball change. Kick ball change.

3. Классический exercise

Теория: Воспитание академизма в исполнении движений. Комбинирование различных движений у станка и на середине. Танцевальные комбинации. Вальс.

Практика: исполнение упражнений в больших и маленьких позах. Повороты и полуповороты в комбинациях у станка и на середине. Увеличение темпа в упражнениях.

4. Постановочно-репетиционная работа

Теория: прослушивание музыки, определение образов, сюжет. Логика построения по рисункам. Логика перехода от одного движения к другому. Просмотр видеоматериалов с выступлений.

Практика: разучивание комбинаций, отработка передвижений и переходов, отработка эмоционального исполнения. Разводка танца по рисунку. Работа над исполнительским мастерством. Работа над правильностью и четкостью исполнения.

5. Концертная деятельность

Теория: правила поведения на сцене.

Практика: выступление на концертах, конкурсах, фестивалях.

6. Итоговое занятие

Теория: подведение итогов, награждение.

Практика: Игровая программа «Танец – наше всё!». Итоговая диагностика.

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

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ лицея №144
Протокол № 188
от 30.05.2022

УТВЕРЖДАЮ
Приказ №217
от 01.09.2022 г.
директор ГБОУ лицея №144
Федорова Л. А.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
художественной направленности
«Современная хореография»
Возраст: 9-17 лет
Год обучения: 2

Составитель:
Лупова Светлана Мандраимовна,
Криловецкая Ирина Георговна,
педагоги дополнительного образования

Санкт-Петербург
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Ребенок 10-14 лет обычно уже вступает в стадию подростковых изменений, которые затрагивают не только организм, но характер и самосознание. Развитие 10-12 летних детей характерно тем, что подросток активно начинает изъяснять и отстаивать собственную точку зрения, его мнение превалирует над мнением окружающих и кажется единственно верным. Также развиваясь, он «отвоевывает» личное пространство и самоутверждается.

Для развития ребенка характерно повышение коммуникабельности и самостоятельности. Ребенок легко заводит знакомства, уютно чувствует себя в компании сверстников, проводит много времени с друзьями.

На четвертом году обучения происходит совершенствование комплекса знаний и навыков, полученных за первые годы обучения. Продолжают изучаться народно-характерный танец с введением движений и этюдов в молдавском, испанском, татарском характере. Джаз-модерн танец привносит в развитие больше пластики на основе изучения контемпорари. Кроме этого, обязательно проводятся занятия по классическому танцу, что дает большую возможность для развития техники учащихся.

Учащиеся продолжают учиться свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей, применяя ранее изученные упражнения, в различных комбинациях, рисунках и танцах. У них продолжает формироваться индивидуальный стиль, развиваться двигательная память, запоминание специальных терминов, позиций, движений, рисунков и т.д.

Занятия на данном этапе предполагают изучение более сложных движений, комбинаций, рисунков и композиций. Учащиеся станут учиться различать движения и упражнения разных техник в хореографии, будут овладевать методическими знаниями и более сложной терминологией. Сформируются начальные теоретические и технические навыки использования приемов актерского мастерства и сценической выразительности на практике.

Цель

Формирование общей культуры учащихся посредством обеспечения духовно-нравственного воспитания и развития творческих способностей в хореографическом коллективе.

Задачи:

Обучающие

1. Освоение элементов классического танца.
2. Освоение движений в технике джаз-танца.
3. Освоение элементов народно-характерного танца и техники их исполнения.
4. Изучение специальной терминологии.
5. Обучение выразительному исполнению.

Развивающие

1. Развитие музыкально – образного мышления.
2. Развитие познавательных интересов.
3. Развитие эмоциональной сферы.
4. Развитие специальных способностей.
5. Сохранение и укрепление психического здоровья детей.

Воспитательные

1. Воспитание трудолюбия, ответственности и др. личностных качеств.
2. Воспитание толерантности.

3. Совершенствование навыков публичного выступления.
4. Создание комфортного психологического климата, благоприятной ситуации успеха.

Образовательная деятельность направлена на:

- *физическое развитие:* ОФП, развитие данных, развитие координации, работа по постановке корпуса;
- *художественно-эстетическое развитие:* использование хорошей музыки, беседы, посещение театров, выставок; формирование представлений о видах искусства, в том числе направлений танцевального искусства;
- *познавательное развитие:* работа над постановками, изучение терминологии, проведение аналогий и др.;
- *социально-коммуникативное развитие:* игры, тренинги, работа над постановками; воспитание ценностного отношения детей к здоровью и человеческой жизни, развитие мотивации к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Результаты образовательной деятельности

Предметные:

- знать правила исполнения упражнения у станка и на середине;
- знать основные принципы построения хореографического номера;
- понимать и различать основные танцевальные направления;
- знать названия упражнений на французском и английском языке;
- исполнять коллективные танцы в различных стилях.

Метапредметные:

- ориентироваться в системе знаний по хореографии: отличать новое от уже изученного;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую (инструкция - движения);
- учиться самостоятельно проводить разминку, выполнять новые движения по образцу.
- потребность в общении со сверстниками на темы, связанные с хореографией.
- ориентированность в культурном многообразии окружающей действительности, участие в жизни микро - и макросоциума (группы, класса, школы, города, региона и др.);
- овладение способностью к творческой реализации собственных творческих замыслов через понимание целей, выбор способов решения проблем поискового характера;
- применение знаково-символических средств для решения коммуникативных и познавательных задач.

Личностные:

- укрепление культурной, этнической и гражданской идентичности в соответствии с духовными традициями семьи и народа;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

- развитие мотивации к танцевально-учебной деятельности и реализация творческого потенциала в процессе коллективного творчества;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных творческих задач, в том числе танцевальных;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Таким образом, к концу четвертого года обучения учащиеся соответствуют следующим критериям (что учитывается при возможном поступлении новых детей в коллектив на пятый год обучения):

ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ:

- знать рисунок положений и уровней рук и ног классического танца;
- позы классического танца малые и большие;
- знать положение стопы, колена, бедра – открытое и закрытое.

ДОЛЖНЫ УМЕТЬ:

- эмоционально и выразительно исполнять движения, сохраняя танцевальную осанку, выворотность;
- четко и правильно исполнять экзерсис у станка и на середине;
- правильно открыть и закрыть руку на талию;
- исполнять «дробь» русского и испанского танца;
- исполнять упражнения в разном характере;
- легко и ярко исполнять танцевальные комбинации.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие

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

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:
 - а) на месте с полуповоротом endehors et en dedans, работающая нога — в положении sur le cou-de-pied.
 - Flic-flac en face.
 - Rond de jambe en l'ait en dehors, en dedans.
 - Battements releves et battements developpes en face в позах:
 - а) на полупальцах.
 - Grands battements jetes developpes («мягкие» battements) на всей стопе.
 - Grands battements jetespasses par terre (через I позицию) с окончанием на носок вперед или назад en face и в позе.
 - 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-flac en face.
 - Rond de jambe en l'air (en dehors, en dedans).
 - Battements releves lents:
 - а) в arabesque на всей стопе.
 - Battements developpes:
 - а) в arabesque на всей стопе.
 - Pas tombe:
 - а) на месте с полуповоротом endehors 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.

6. Джаз-танец

Теория. Музыкальное развитие. Современная аранжировка старинной музыки. Стилизация. Правила исполнения поворотов. Логика смены позиций рук и ног.

Практика.

- Наклоны, изгибы, спирали торса

Упражнения для развития подвижности позвоночника: jay out, Body roll, contraction, release, high release, flat back, table top, deep body bend, side stretch, curve, twist, arch, roll down, roll up, tilt.

- Группа упражнений stretch –характера
Stretch в партере, Frog- position, twist торса, pulse, contraction-release, джазовые шпагаты, шпагаты с прыжка.
Stretch у станка. Фиксированный наклон к рабочей ноге на станок, пульсирующее покачивание, stretch согнутой ноги, растяжение мышц спины и позвоночника, корпуса.
Stretch в середине зала stretch, stretch на корточках, на коленях, в джазовом шпагате, stretch в положении in-position, out-position.
- Swing и техника relax
Способы управления напряжением и расслаблением различных групп мышц. Поза коллапса. Моторно-ритмическое раскачивание всего тела целиком и его отдельных частей. Взаимосвязь приема с Swing дыханием. Полицентрия. Drop техника. Комбинации у станка и в середине зала на технику drop падений.

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

8. 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.

9. Концертная деятельность

Практика. Участие в плановых концертах и конкурсах различного уровня.

10. Итоговое занятие

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

Практика. Самостоятельное исполнение движения, танцевальной композиции.

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

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБОУ лицея №144
Протокол № 188
от 30.05.2022

УТВЕРЖДАЮ

Приказ №217
от 01.09.2022 г.
директор ГБОУ лицея №144
Федорова Л. А.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
художественной направленности
«Современная хореография»

Возраст: 9-17 лет

Год обучения: 3

Составитель:

Лупова Светлана Мандраимовна,
Криловецкая Ирина Георговна,
педагоги дополнительного образования

Санкт-Петербург
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

11-17 лет (5-11 класс) - в этот период происходят быстрые количественные изменения и качественные перестройки в организме. Ребенок быстро растет (5-6, а то и 10 см в год). С интенсивным ростом скелета и мышц происходит перестройка моторного аппарата, которая может выражаться в нарушениях координации движений (говорят: стал таким неуклюжим). Развитие нервной и сердечнососудистой систем не всегда успевает за интенсивным ростом, что может при большой физической нагрузке приводить к обморокам и головокружению.

Повышается возбудимость нервной системы под влиянием усиленного функционирования желез внутренней секреции. В этом возрасте нередко появляется раздражительность, обидчивость, вспыльчивость, резкость (дети порой сами не понимают, что с ними происходит, что побуждает их на ту или иную реакцию). Появляется острая потребность в самоутверждении, стремлении к самостоятельности - оно исходит из желания быть и считаться взрослым.

Эмоциональное состояние характеризуется силой чувств и трудностью в управлении ими. «Пусть ваш воспитанник будет ершистым, непокорным, своевольным - это несравненно лучше, чем безмолвная покорность, безволие. Безволие, никчемность - родная сестра подлости». Эмоциональные переживания носят устойчивый характер, они долго помнят обиду и несправедливость. Наблюдается взаимное отрицание полов, каждый живет своим миром. Но затем это желание сменяется заинтересованностью, которая тщательно скрывается.

Для этого возраста занятия могут проводиться 3 раза в неделю, продолжительностью до 1,5 часа. Происходит изучение более сложных движений, комбинаций, осуществляются более объемные постановочные работы.

В содержание занятий входят те же разделы, что и раньше, но в более полном виде /разминка, станок, диагональ, середина, постановка-репетиция/. Изменяется степень сложности учебного материала, дозировка физических нагрузок. Например, станок длится 20 минут.

Расширяется объем работы над тренировочными движениями, которые изучаются у станка, на середине, движения рук разнообразнее, всё больше комбинированных движений, с координацией ног, рук, головы, корпуса.

Личностные

- выполняют свои права и обязанности как обучающиеся: правила поведения на занятиях, соблюдают чистоту, сохраняют имущество;
- проявляют активный интерес к хореографическому искусству, современному и классическому танцу;
- сформировано эстетическое и нравственное отношение к окружающему миру в общекультурной компетенции.

Метапредметные

- проявляют творческие способности и способности к самоорганизации;
- корректируют свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога, контролируют собственное исполнение, согласовывая его с коллективным;
- анализируют музыкальный материал;
- соблюдают культуру поведения на сцене, этику, эстетику в коммуникативной компетенции;

- владеют элементарными навыками здорового образа жизни и гармонии тела.

По направленности (профилю) программы

- демонстрируют теоретическое овладение понятиями и терминологией (музыкальная грамота, хореографические названия изученных элементов);
- самостоятельно выполняют изученные элементы;
- владеют специальными двигательными навыками;
- владеют элементарными музыкально-ритмическими навыками.

1. Вводное занятие

Теория.

Основные правила внутри коллектива и учреждения, техника безопасности на занятиях в хореографическом зале. Внешний вид и форма. Совместный анализ предыдущего учебного года. Знакомство с планом воспитательной работы на год и краткое содержание программы 3 года обучения.

Практика.

Просмотр видео материала за предыдущий год.

2. Джаз-танец

Теория:

-методика исполнения элементов contemporary dance

Практика

Разогрев (на основе материала, проученного на 1 и 2 г.о.)

- Партерная комбинация на основе материала 2 г.о. с усложнением: свинги, перевороты, скручивания, раскрытие-сжатие, перекаты с выходом наверх
Port de bras по I, II, IV выворотной позиции на основе материала 2 г.о. с усложнением
Проработка элементов:
Положение Arch, Направление Curve and движение Body Roll
Комбинации:
plie'
Battement tendu
Battement tendu jete'
33
Rond de jembe par terre
Battement fondu
Adagio
Grand battement
Swing
Выезды с вращением в 1,5 и 2,5 оборота
Проучивание партерного прыжка с уходом в пол. Подготовка к большим прыжкам – прыжок со скручиванием
Диагонали:
Шаг со слайдом с запозданием ноги (движение по спирали)

3. Танец-модерн

Теория

Практика

4. Импровизация

5. Классический exercise

Теория:

методика исполнения классического экзерсиса у станка и на середине

Практика:

проучивание комбинаций классического экзерсиса у станка на полупальцах:

- Demi plie´ et grand plie´ по всем позициям с Port de bras
- Battement tendu
- Battement tendu jete´
- Rond de jembe par terre
- Battement fondu
- Battement frappe
- Adagio
- Petit battement
- Rond de jembe en l´air en dehors et en dedans
- Grand battement
- На середине зала
- Port de bras Sauté по всем поз.
- Pas echappe´
- Changement de pieds
- Sissonne Fermé
- Sissonne ouverte
- Grand jete´
- Tour chainé
- Tour Pique´
- Tours по VI и V поз.

6. Постановочно-репетиционная работа

Теория.

-Понятие образа, манера исполнения танцевальных комбинаций.

Практика.

-Подбор музыкального материала

-Постановка номеров по ранее изученному материалу.

-Работа над всем репертуаром группы.

7. Концертная деятельность (8 часов)

Практика.

Выбор номеров, их отработка , генеральные репетиции и концертные выступления на мероприятиях в МОУДО «ТЦДТ» и других площадках города. Участие в конкурсах.

8. Итоговые занятия (4 часа)

Теория

-Подведение итогов года

Практика

- Демонстрационный показ родителям ранее изученного материала, устный опрос методики исполнения движений по предметам классический танец и Contemporary

dance

ГБОУ класс № 144
Калининского района
Санкт-Петербурга

Подписано электронной подписью
07.11.2022 11:21

директор

Федорова Лолита Анатольевна

7804140160-15-1667809657-20221107-310-1-1127-37