

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ПРЕЗИДЕНТСКИЙ ЛИЦЕЙ «СИРИУС»
(АНОО «ПРЕЗИДЕНТСКИЙ ЛИЦЕЙ «СИРИУС»)**

СОГЛАСОВАНО

Решением педагогического совета

Протокол № 1

от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»

от «01» сентября 2023 г.

№ 211/ 1- ОД-Л

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Современная хореография»**

Возраст: 6-12 лет (возраст поступления)

Автор: Подкорытова Марина Ивановна,
Ларина Елена Викторовна,

Самсонова Анастасия Владимировна,
преподаватели «Центра танца Светланы Захаровой»

Срок реализации: 5 лет

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	6
3. Календарный учебный график	8
4. Рабочая программа	9
5. Планируемые результаты освоения учащимися образовательной программы	13
6. Методические и оценочные материалы.....	14
7. Список литературы	15
8. Организационно-педагогические условия реализации программы	16

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Художественная» (далее – программа): «Современная хореография».

База реализации программы: АНОО «Президентский Лицей «Сириус»

Новизна

«Современная хореография», (далее СХ) впитала в себя большое количество культур танцевального искусства. Это синтезированный вид искусства, который раскрывает в танцоре многогранность и индивидуальность. Разнообразные техники дают возможность танцору адаптировать свои физические данные, и выразить своим телом и эмоциями важные хореографические задачи.

В основе программы лежит изучение основных академических стилей джаз-танца, и танца модерн. Современная хореография - одно из универсальных средств всестороннего развития личности. Его специфика определяется многогранным воздействием на человека, так как хореография является синтетическим искусством и объединяет музыку, движение и театр. Совершенствуя тело человека, влияя на становление эмоциональной сферы, воспитывая через музыку духовно, хореография способствует раскрытию творческого и познавательного потенциала, дает импульс к самосовершенствованию, постоянному личностному росту.

Джазовый танец – одно из новых направлений хореографии, продолжающее переживать в наше время период становления и развития. В России джазовый танец появился сравнительно недавно, как синтез американской и африканской культуры, его популярность растет, а формы его освоения - обновляются и расширяются. Художественная особенность джазового танца – это полная свобода движений танцора при его крайней эмоциональной напряженности, предельной «самоотдаче», это новый язык движения. Причем «эмоции в большей степени зависят не от идеи или сюжета, а от телесных ощущений танцовщика», от восприятия музыки и ритмов.

Танец модерн — одно из направлений современной хореографии, зародившееся в кон. XIX — начало. XX вв. в США и Германии. Термин «Танец модерн» появился в США для обозначения сценической хореографии, отвергающей традиционные балетные формы. Войдя в употребление, вытеснил другие аналогичные танцевальные направления (свободный танец, танец босоножек, ритмопластический танец, выразительный, экспрессионистский, абсолютный, новый художественный), возникавшие в процессе развития этого направления. Общим для представителей танца модерн, независимо от того, к какому течению они принадлежали и в какой период провозглашали свои эстетические программы, было намерение создать новую хореографию, отвечающую, по их мнению, духовным потребностям человека XX века. Основные её принципы: отказ от канонов, воплощение новых тем и сюжетов оригинальными танцевально-пластическими средствами.

Джаз-модерн — танец, имеющий в арсенале широкий выбор средств выражения. Благодаря этому он свободен и зрелищен, ни в чем не ограничивает танцора.

Постмодерн – новые техники танца, включающие в себя новые подходы исполнения и интерпретации движений и их воспроизведение.

Актуальность

Программа «Современная хореография» вызывает активный интерес у детей и родителей, направлен 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. Программа ориентирована на развитие физических данных учащихся, на приобретение начальных базовых знаний, умений и технических навыков в области джазовой хореографии. Освоение содержания

программы способствует формированию художественно-эстетической культуры учащихся, обеспечивает развитие мотивации к познавательной и творческой деятельности. Программа СХ разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей детей и построена 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 склонности, способности и особенности, 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 – хореографический экзерсис – способствует не только сохранению и укреплению здоровья, но и имеет возможность исправлять уже имеющиеся небольшие отклонения, такие, как сколиоз, остеохондроз, болезни суставов, слабый мышечный тонус и др.

Целью программы

Целью программы СХ является раскрытие творческих способностей детей, создание условий для гармоничного развития и успешной личностной реализации посредством обучения джазовому танцу, танцу модерн и постмодерн.

Задачи программы:

1) Обучающие задачи:

- дать представление о технике джазового танца, танца модерн;
- научить необходимым двигательным умениям и навыкам в области джазового танца и танца модерн;
- качественно и осознанно выполнять требования педагога;
- самостоятельно работать над ошибками.

2) Воспитательные задачи:

- 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;
- сформировать дружный коллектив и способствовать возникновению уважительных отношений между учащимися.

3) Развивающие задачи:

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.

Особенности программы

Важной особенностью программы, является свободное развитие личности ребенка, и поддержание его физического и психического здоровья, формирование у личности таких качеств, как креативность, коммуникативность.

Программа рассчитана: на учащихся, поступивших от 6 до 12 лет.

Наполняемость группы: 15 человек.

Специальная подготовка по направлению программы: не требуется.

Объем дополнительной общеразвивающей программы: 680 ак. ч./5 лет

Режим занятий: занятия проводятся 2 раз в неделю по 2 ак. часа (1 ак. час – 40 минут),

Формы обучения: очная.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица № 1 «Современная хореография» 1и 2 год обучения

№	Тема занятий	Количество часов			Форма текущего контроля успеваемости/промежуточной аттестации обучающихся
		теория	практика	всего	
	ВВОДНЫЙ БЛОК	1	-	1	-
	Техника безопасности на занятиях в зале	0,5	-		-
	История джаз-танца	0,5	-		-
	Джаз- танец, как основа современной хореографии	2	65	67	Открытый, контрольный урок
	Изучение основ джаз- танца (тренаж; позиции рук, ног; изоляции; уровни; «партер» (гимнастика, изучение элементов в «партер»)	2	21	23	
	Изучение и выполнение базовых упражнений в пространстве (середина; кросс; диагонали). Импровизация.		22	22	
	Изучение основных базовых прыжков (на месте и в продвижении)		21	22	
	Подготовка концертных номеров	-	68	68	Выступление
	ВСЕГО			136	

Таблица № 2 «Современная хореография» 3 год обучения

№	Тема занятий	Количество часов			Форма текущего контроля успеваемости/промежуточной аттестации обучающихся
		теория	практика	всего	
	ВВОДНЫЙ БЛОК	1	-	1	-
	Техника безопасности на занятиях в зале	0,5	-		-
	История направления «Афро-джаз»	0,5	-		-
	Афро- джаз	1	33	34	Открытый, контрольный урок
	Изучение особенностей исполнения движений и элементов (изоляция; ритм; темп; положение рук, ног)	-	15		
	Изучение и выполнение базовых упражнений в пространстве в стиле «Афро-джаз» (середина; кросс; диагонали). Импровизация.	-	12		
	Изучение прыжков в стиле «Афро-джаз» (на месте и в продвижении)	-	6		
	Фолк. Стилизованный танец	1	32	33	Открытый, контрольный урок
	Подготовка концертных номеров	-	68	68	Выступление
	ВСЕГО			136	

Таблица № 3 «Современная хореография» 4 год обучения

№	Тема занятий	Количество часов			Форма текущего контроля успеваемости/промежуточной аттестации обучающихся
		теория	практика	всего	
	ВВОДНЫЙ БЛОК	1	-	1	-
	Техника безопасности на занятиях в зале	0,5	-		-
	Знакомство с разными стилями техниками СХ	0,5	-		-
	Техника Марты Грэхем	-	16	16	Открытый, контрольный урок
	Изучение особенностей тренажа. Практика	-	16		-
	Техника Л.Хортон (ТТ Элвина Эйли)	-	17	17	-
	Изучение особенностей стиля и техники. Практическое исполнение в данной технике.	-	17		-
	Техника Хосе Лимона	-	17	17	Открытый, контрольный урок
	Изучение особенностей стиля и техники. Практическое исполнение в данной технике.	-	17		
	Контактная импровизация. Партнеринг.	-	17	17	Открытый, контрольный урок
	Подготовка концертных номеров	-	68	68	Выступление
	ВСЕГО			136	

Таблица № 4 «Современная хореография» 5 год обучения

№	Тема занятий	Количество часов			Форма текущего контроля успеваемости/промежуточной аттестации обучающихся
		теория	практика	всего	
	ВВОДНЫЙ БЛОК	1	-	1	-
	Техника безопасности на занятиях в зале	0,5	-		-
	Знакомство с разными направлениями и техниками «Постмодерна»	0,5	-		-
	Техника «Релиз»	-	16	16	Открытый, контрольный урок
	Изучение особенностей тренажа. Практика	-	16		
	Техника «Contemporary»	-	17	17	Открытый, контрольный урок
	Изучение особенностей стилей и техник. Практическое исполнение в данной технике.	-	17		
	Авторская хореография.	-	17	17	Открытый, контрольный урок
	Выразительные средства, инновационный подход к хореографическому произведению	-	17		
	Контактная импровизация. Партнеринг.	-	17	17	Открытый, контрольный урок
	Подготовка концертных номеров	-	68	68	Выступление
	ВСЕГО			136	

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Количество учебных недель: 34/170

Начало освоения программы: сентябрь

Окончание освоения программы: май

Сроки плановых перерывов (каникул):

- осенний (последняя неделя октября);
- зимний (новогодние каникулы);
- весенний (вторая неделя апреля);
- летний (июнь - август).

Сроки промежуточной аттестации: последние недели мая.

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Структура занятия

Структура занятия «Основной учебной части»

Теория. Введение в историю возникновения (направления, техники, стиля).

1. Разогрев
2. Тренаж
3. Изучение учебных и танцевальных комбинаций в предложенной технике (согласно учебному плану).
4. Прыжки (на месте и в продвижении)
5. Работа с уровнями (партер)
6. Работа в пространстве (диагонали, середина, кроссы, продвижения)

Структура занятия «Подготовка концертных номеров»

1. Разучивание танцевальных комбинаций.
2. Работа над композиционным решением (построение, рисунков, планов, и тд)
3. Работа с музыкальным материалом и идейным смыслом танцевальной композиции.

Рабочая программа 1 и 2 год обучения.

Тема: Основы «Джаз-танца», (далее ДТ)

Основная учебная часть (теория - 3 часа, практика - 133 часа)

- базовые положения корпуса;
- позиции рук, ног;
- изучение терминологии ДТ;
- освоение уровней;
- техника изоляции;
- разучивание тренажа ДТ
- синхронизация дыхания с выполнением движений;
- мобилизация суставов;
- упражнения для позвоночника (скручивания, изгибы, перекаты);
- комплекс упражнений для выработки умения переходов из одного уровня в другой;
- перемещения в пространстве (диагонали, середина, кроссы);
- освоение прыжков в данной технике (на месте и в продвижении)
- упражнения на «импровизацию» в стилистике ДТ

Подготовка концертных номеров

- разучивание комбинаций в технике ДТ;
- прослушивание музыкального материала;
- постановка (работа над рисунком танца, выразительными средствами, идейной линией)

Рабочая программа 3 года обучения.

Тема: Основы «Афро-джаз», (далее АД)

Основная учебная часть (теория - 1 часа, практика - 33 часов)

- базовые положения корпуса;
- положения рук, ног;
- изучение терминологии АД;
- применение уровней;

- техника изоляции в сочетании с основными элементами и движениями АД;
- разучивание тренажа в стиле АД
- работа корпуса в разных ритмических рисунках;
- мобилизация суставов;
- упражнения для позвоночника (скручивания, изгибы, перекаты) в стиле данной техники;
- освоение прыжков в данной технике (на месте и в продвижении), включая разные ракурсы и ритмические рисунки;
- перемещения в пространстве, применяя определенные навыки и умения данного стиля (диагонали, середина, кроссы);

Тема: Фолк. Стилизованный танец.

Основная учебная часть (теория - 1 часа, практика - 32 часов)

- применение положений корпуса, рук и ног в стиле «Фолк»;
- применение уровней в сочетании со стилистикой и заданной темы «Фолк»;
- разучивание тренажа в стиле «Фолк»
- работа корпуса в заданном стиле, ритмопластики;
- мобилизация суставов;
- упражнения для позвоночника (скручивания, изгибы, перекаты) в стиле данной техники;
- применение исполнения движений и элементов данной технике (на месте и в продвижении), включая разные ракурсы и ритмические рисунки;
- перемещения в пространстве, применяя определенные навыки и умения данного стиля (диагонали, середина, кроссы);
- «импровизация» на заданную тему в стиле «Фолк»

Подготовка концертных номеров (практика - 68 часов)

- разучивание танцевальных комбинаций в стиле «Фолк»;
- прослушивание музыкального материала;
- постановка (работа над рисунком танца, выразительными средствами, идейной линией)

Рабочая программа 4 года обучения.

Тема: Знакомство с стилем техники Марты Грэхем (практика - 16 часов)

- особенности тренажа;
- основные принципы «сжатие» и «отпускание» или «расслабления»;
- «спирали»;
- применение уровней в заданном стиле и характере;
- техника дыхания;
- применение работы глубоких мышц при данной технике;
- принципы «падения»;
- работа с центром тяжести;
- особенности работы рук;
- своеобразная работа корпуса и ног при передвижении в точках пространства;
- применение «драматизма», как инструмент данной техники

Тема: Техника Л. Хортон, «Театр танца Элвина Эйли» (практика - 17 часов)

- синтез «классического танца», «фольклорного», «джазового танца», «шоу», и авангард
- основные принципы (четкость исполнения)

Тема: «Техника Хосе Лимона» (практика - 17 часов)

- принцип «падения» и «вставания»;
- применение принципа «ирга с гравитацией»;
- выражение личного взаимоотношения с миром, через движение;
- принципы «текучести» (нет четких границ);
- принцип «естественного состояния» на сцене;
- «выразительность»;
- «артикуляция»;
- «баланс»;
- «музыкальность»;
- «тесная работа с пространством и полом»
- особенности тренажа (тренаж начинается в партере, в расслабленном теле);
- принцип работы на середине зала, связан с большим перемещением и активных сменах уровней;
- особенности техники – «легкий взмах» в начале каждого движения

Тема: «Контактная импровизация». «Партнеринг» (практика – 17 часов)

- принцип «движение следует за смещением точки»;
- принцип «чувствования кожей»;
- принцип «перетекания»;
- «сегментация тела и множественность направлений»;
- принцип «ощущения движения изнутри»;
- использование «сферического пространства»;
- принцип «следование за инерцией, весом, потоком движений»;
- принцип «присутствия зрителей»;
- принцип «легкости и спонтанности»

Подготовка концертных номеров (практика – 68)

- разучивание танцевальных комбинаций в данных техниках;
- прослушивание музыкального материала;
- постановка (работа над рисунком танца, выразительными средствами, идейной линией)

Рабочая программа 5 года обучения.

Тема: Знакомство с разными направлениями и техниками «Постмодернизма»

Техника «Релиз» (практика - 16 часов)

- особенности тренажа (повысить подвижность);
- основной принцип «танец для танца»;
- метод «Идеокинематики»;
- техника «Скинера»;
- использование образа (ассоциативное понятие);
- применение понятий «образ тела»;
- принципы «кинетического опыта», изучение движений через взаимодействие физики;
- работа с поиском потенциала человеческой анатомии;
- принципы «неподвижности и покоя»;

Тема: «Contemporary» (практика - 17 часов)

- принципы техники «Axis Syllabus»;
- основы техники «Flying Lov»;
- система «Лабана»;

- основные принципы учения «И.Бартеньефф»;
- идеокинетический подход к работе с телом «техника Александра»;
- принципы техники «Фельденкрайса»

Тема: «Авторская хореография» (практика - 17 часов)

- сочетание стилей и техник;
- разучивание и применение выразительных средств;
- внесение единой концепции в хореографическое произведение;
- создание собственного хореографического произведения;

Тема: «Контактная импровизация». «Партнеринг» (практика – 17 часов)

- принцип «движение следует за смещением точки»;
- принцип «чувствования кожей»;
- принцип «перетекания»;
- «сегментация тела и множественность направлений»;
- принцип «ощущения движения изнутри»;
- использование «сферического пространства»;
- принцип «следование за инерцией, весом, потоком движений»;
- принцип «присутствия зрителей»;
- принцип «легкости и спонтанности»

Подготовка концертных номеров (практика – 68 часов)

- разучивание танцевальных комбинаций в технике «Модерн» и «Джаз-модерн»;
- прослушивание музыкального материала;
- постановка (работа над рисунком танца, выразительными средствами, идейной линией)

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧАЩИМИСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты:

- у обучающихся должна быть сформирована потребность ведения здорового образа жизни;
- соблюдать требование к безопасности при выполнении танцевальных движений;
- у обучающихся должна быть сформирована инициативность, целеустремленность, трудолюбие, ответственность за общее дело.

Метапредметные результаты:

- у обучающихся должно быть развито пространственное мышление, умение ориентироваться в пространстве, хореографическая память, пластичность, координация движений, творческое воображение и внимание;
- обучающиеся должны знать строение тела (анатомию), постановку корпуса, поклон, основные танцевальные позиции рук и ног, применяемых к разным стилям и направлениям «Современной хореографии»;
- обучающиеся должны уметь различать музыкальные жанры эпох и направлений;
- у обучающихся должны быть сформированы коммуникативные умения в условиях ситуации психологического комфорта;
- у обучающихся должны быть сформированы тактильные ощущения, индивидуальные способности к творческому взаимодействию в танцевальном коллективе;
- у обучающихся должны быть развиты творческие способности, способности к самовыражению, артистизм учащихся средствами современной хореографии.

Предметные:

- иметь общее представление о различных направлениях и стилях «Современной хореографии»;
- знать терминологию;
- уметь исполнять качественно танцевальные комбинации и сценические номера в заданном стиле;
- владеть основными базовыми знаниями «Истории современной хореографии»;
- уметь различать направления и техники танца «Современной хореографии»;
- грамотно и чисто исполнять танцевальные композиции в том или ином стиле или жанре современной хореографии.

Полученные в процессе обучения навыки реализуются обучающимися непосредственно в творческой работе, в постановках, в мероприятиях.

Форма подведения итогов:

Два раза в год, в декабре и в мае, проходят открытые уроки для родителей, а также обучающиеся представляют танцевальные номера на сцене Президентского Лицея или в ПНиИ на отчетном концерте в конце учебного года (май). По каждому мероприятию делается фото и видеоотчет.

Система контроля:

Экспертные листы

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

по каждому году обучения

Таблица № 5 «Формы и методы оценивания»

ФИО ребёнка	Тема раздела (освоение материала)	Оценка	Партерная гимнастика (упражнения в «партер»)	Оценка	Подготовка концертных номеров	Оценка за год

Критерии выставления оценки:

«5» - безошибочное знание и исполнение танцевального материала. Технически правильное выполнение элементов заданной темы. Отличные физические данные (прогресс). Отличная память, и воспроизведение танцевального материала. Яркое эмоциональное исполнение, активная работа в коллективе.

«4» - хорошее знание и исполнение танцевального материала. Технически правильное выполнение элементов заданной темы. Хорошие физические данные (прогресс). Хорошая память, и воспроизведение танцевального материала. Менее активная работа в коллективе.

«3» - неточное исполнение и владение танцевальным материалом. Технически неточное выполнение элементов заданной темы. Недостаточно развитые физические данные (регресс). Плохая память, и воспроизведение танцевального материала. Не активная работа в коллективе.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александра Смирнова «Jazz класс» Москва 2020 год
2. Никитин В.Ю. «Модерн джаз танец» История. Методика. Практика. ГИТИС 2000 год
3. Никитин В.Ю. «Модерн джаз танец»: Этапы развития. Метод. Техника. 2004 год
4. Александрова Н.А., Макарова Н.В. Джаз - танец. Пособие для начинающих: Учебное пособие Спб. Издательство «Лань», Издательство «Планета музыки» 2003 год.
5. Перлина Л.В. Танец модерн и методика его преподавания: Учебное пособие Л.В. Перлина, ред. Г.В. Бурцева; Алт.гос.акад.культуры и искусств. Барнаул: изд. АлтГАКИ, 2010 год.
6. Никитин В.Ю., Шварц И.К. Композиция и постановка современного танца: Учебно методическое пособие М.: МГУКИ, 2007 год.

8.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы необходимо:

Преподаватель, с нагрузкой

«Современный танец» - 4 часа в неделю

Для реализации программы требуется следующее оборудование, инструменты и расходные материалы:

№	Материально-технические средства	Количество
	Танцевальный зал с зеркалами	1
	Йога маты	15
	Блоки для йоги	30
	Музыкальную колонку	1

Педагогические работники, осуществляющие реализацию программы, соответствуют общим требованиям, предъявляемым к данной категории работников.