

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУДО г. Москвы
"ДШИ им. Е.Ф. Светланова"



С.И. Рязанцев

от 27 марта 2019 г.

ПРИНЯТО

на заседании
педагогического совета

Протокол № 3
от 27 марта 2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»**

Предметная область

В.00.ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ

ПРОГРАММА

по учебному предмету

В.02.; В.01.

СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ

Срок реализации – 2(3) года, 3(4) года

Москва 2019

Разработчики:

Т.С. Минеева, заведующая отделением хореографии ГБУДО ДШИ им.
Е.Ф.Светланова, г.Москвы; Н.В.Яковлева, преподаватель Детской школы
искусств города г. Псков. Рецензент: Н.О.Андреева, зав. хореографическим
отделением ДШИ г.Пскова

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

- *Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;*
- *Срок реализации учебного предмета;*
- *Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;*
- *Форма проведения учебных аудиторных занятий;*
- *Цель и задачи учебного предмета;*
- *Обоснование структуры программы учебного предмета;*
- *Методы обучения;*
- *Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.*

II. Содержание учебного предмета

- *Сведения о затратах учебного времени;*
- *Требования по годам обучения;*

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

- *Аттестация: цели, виды, форма, содержание;*
- *Критерии оценки;*

V. Методическое обеспечение учебного процесса

- *Методические рекомендации педагогическим работникам;*

VI. Список рекомендуемой литературы

- *Список рекомендуемой методической литературы;*
- *Интернет ресурсы*

I. Пояснительная записка

1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе. Программа «Современный танец» разработана на основе опыта деятельности автора в качестве преподавателя младших, средних и старших классов хореографического отделения Детской школы искусств г.Москвы, посещения мастер-классов педагогов из Санкт-Петербурга, Москвы. Программа учебного предмета «Современный танец» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ, с учетом современных тенденций в области хореографического искусства. Предмет «Современный танец» носит системный характер. В процессе его освоения учащиеся приобретают опыт творческой деятельности, овладевают элементами профессиональной грамоты. Программа имеет предпрофессиональную направленность, предназначена для обучающихся, планирующих поступление в учреждения, реализующие основные образовательные программы в области хореографического искусства. Программа учебного предмета «Современный танец» 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. В начале 20

века возник новый язык движений, новая хореография, которая получила название ТАНЕЦ МОДЕРН. Параллельно шло развитие ДЖАЗОВОГО ТАНЦА как определенная самобытная танцевальная техника. В 70-ых годах 20 века возникли танцевальные техники, в которых органически соединились элементы танца модерн и джазового танца, а также классического балета и других направлений хореографии. Хореографическое искусство отражает и преобразует современные тенденции в мировой танцевальной культуре. 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. В уроке модерн-джаз танца нет такой определенной последовательности движений, как это существует в классическом танце. Зафиксирована только техника преподавания школы Марты Грэхем. К наиболее устоявшимся школам относятся школа Д. Хамфри, школа Г.Джордано, школа М.Меттокса, школа М. Каннингема, школа Л. Хортонa. В американской и западноевропейской системе хореографического воспитания не существует единой методики. Педагог является самоценной творческой личностью и имеет право на поиск своих педагогических приемов и методов. Ценность преподавателя заключается в его неповторимости, его индивидуальности. Данная методика является прежде всего руководством к действию, а не догматической схемой. Каждый преподаватель вправе, основываясь на базовых понятиях, искать свой путь, свою технику и лексику. Освоение содержания предмета «Современный танец» способствует формированию художественно-эстетической культуры учащихся, обеспечивает развитие мотивации к познавательной и творческой деятельности.

2.Срок реализации учебного предмета

Срок реализации учебного предмета – 3 года с 4-6 класса по 5(6)-летней и 4 года с 6-9 классы по 8(9)-летней программе в области «Хореографического искусства».

Программа предназначена для детей от 12-17 лет, имеющих начальную хореографическую подготовку, полученную в подготовительных группах детских школ искусств.

3. Объем учебного времени.

Содержание	4-5(6) классы при 5(6)	6-8 (9) класс при 8(9)
Максимальная нагрузка (в часах), в том числе:	66(33)	99(33)
количество часов на аудиторные занятия	66(33)	99(33)
Количество часов на внеаудиторную самостоятельную работу	-	-

4. Форма проведения учебных аудиторных занятий. Основной формой учебной работы является групповое занятие – урок (мелкогрупповая форма проведения занятий, наполняемость группы от 4 до 10 человек). Рекомендуемая продолжительность урока – 45 минут (один раз в неделю по два урока).

5. Цель и задачи учебного предмета «Современный танец»

Цель:

Целью учебного предмета «Современный танец» является раскрытие творческих способностей детей, создание условий для гармоничного развития и успешной личностной реализации посредством обучения современному танцу. Освоение особенностей происхождения модерн-джаз танца. Ознакомление с основами модерн-джаз танца (характером и особенностями).

Развитие техники и манеры исполнения джазового танца. Воспитание музыкальности, культуры и поведения в обществе.

Задачи учебного предмета:

Обучающие:

- ознакомить учащихся с видами современного танца, их характерными особенностями и выразительными средствами, а также правилами исполнения танцевальных элементов;
- сформировать музыкально-ритмические навыки, выразительность, пластичность, грациозность и изящество в танцевальных вариациях, умение эмоционального выражения, раскрепощения и творчества в движениях;
- выработать у учащихся комплекс технических навыков и умений, исполнительскую культуру, а также свободное и выразительное владение современной хореографией.

Развивающие:

- содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, профилактике плоскостопия, формированию правильной осанки, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- развить мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности, музыкальные и творческие способности, мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, умение согласовывать движения с музыкой;
- расширить кругозор.

Воспитательные:

- привить художественный вкус, интерес к танцевальному искусству, традициям современной хореографии;
- воспитать культуру общения и необходимые личностные качества;
- приобщить к здоровому образу жизни.

- расширять танцевальный кругозор путем посещения концертов хореографических коллективов, участия в конкурсах и фестивалях хореографического искусства.

6. Обоснование структуры учебного предмета «Современный танец»

Программа учебного предмета «Современный танец» содержит:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки учащихся;
- методическое обеспечение учебного процесса.

7. Методы обучения

Организация и сам процесс осуществления учебно-познавательной деятельности предполагают передачу, восприятие, осмысливание, запоминание учебной информации и практическое применение получаемых при этом знаний и умений. Исходя из этого, основными методами обучения являются:

- метод словесной передачи учебной информации (рассказ, объяснение, беседа и др.);
 - методы наглядной передачи и зрительного восприятия учебной информации (иллюстрация, демонстрация, показ и др.);
 - методы передачи учебной информации посредством практических действий.
- Практические методы применяются в тесном сочетании со словесными и наглядными методами обучения, так как практической работе по выполнению упражнения должно предшествовать инструктивное пояснение педагога. Словесные пояснения и показ иллюстраций обычно сопровождают и сам процесс выполнения упражнений, а также завершают анализ его результатов;
- проблемно-поисковые методы обучения. Педагог создает проблемную ситуацию, организует коллективное обсуждение возможных подходов к ее

разрешению. Ученики, основываясь на прежнем опыте и знаниях, выбирают наиболее рациональный вариант разрешения проблемной ситуации. Поисковые методы в большей степени способствуют самостоятельному и осмысленному овладению информацией;

- методы эмоционального восприятия. Подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений. Опора на собственный фонд эмоциональных переживаний каждого учащегося;

- методы контроля обучения (опросы, контрольные уроки, зачеты и экзамены и т.д.).

8. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Минимально необходимый для реализации программы «Современный танец» перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

Учебный класс для занятий – хорошо проветриваемое и освещенное помещение.

Оборудование учебного кабинета: балетные станки, зеркала, фортепиано.

Наличие музыкального инструмента (рояля/фортепиано) в балетном классе, аудиоаппаратуры для обеспечения звучания фонограммы.

Костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений; Раздевалки для учащихся и преподавателей.

II. Содержание учебного предмета

Годовые требования

Содержание программы по современному танцу включает в себя комплекс движений у станка и на середине зала, распределенных в развитии, – от простого к сложному. Обучение по данной программе позволяет осваивать материал поэтапно и последовательно, присоединяя новые технические приемы к уже освоенным ранее движениям, постепенно их усложняя.

Преподаватель имеет возможность творчески подойти к формированию годовых требований, исходя из психологических, физических и эмоциональных особенностей учащихся на конкретный период времени. Возможно изучение движений по следующему алгоритму:

- а) знакомство с правилами выполнения движения, его физиологическими особенностями;
- б) изучение движения путем его повторения;
- в) работа над движением в комбинации.

Урок включает в себя основные разделы: экзерсис у станка, экзерсис на середине зала, в партере и кросс.

Тема 1. Модерн

Изучение направления «Модерн».

1 этап. Физическая подготовка тела:

- упражнения для развития стопы;
- основные положения корпуса;
- упражнения для развития силы ног.

2 этап. Основные положения:

- разучивание всех основных положений корпуса на полу, соединенных в комбинацию;
- соединение основных положений с руками;
- упражнения на баланс (упражнения из йоги, пилатес);
- баланс на руках и первые простейшие перевороты через плечо, голову.

3 этап. Развитие танцевальности, индивидуальности:

- разучивание композиций, включающих разученные положения;
- развитие ориентации в пространстве, движение по диагонали;
- импровизация: простейшие навыки контактной импровизации.

Тема 2. Contemporary

Изучение направления:

- упражнения в партере;
- release – техника расслабления;
- стретчинг – растяжка;
- танцевальные комбинации в стиле contemporary – чередование натянутых мышц и резкого сброса, расслабления, работа с дыханием, падения и подъемы, резкие остановки, балансирование, противоречие и эмоции.

Тема 3. Джаз-танец

Изучение джазовых танцев:

- освоение базовых элементов: изоляция, напряжение и расслабление разных частей тела, пластика бедер, рук, таза;
- техника вращений, падений, различные шаги и прыжки.

Тема 4. Хип-хоп Изучение направления. Танцевальные комбинации в стиле «Хип-хоп».

Основные разделы урока.

1. Разогрев.
2. Изоляция.
3. Партер.
4. Адажио.
5. Кросс (шаги, прыжки, вращения)
6. Комбинация.

Занятия джаз танцем начинают с освоения изолированных движений, после чего переходят к их координации. Постепенно в урок вводятся танцевальные комбинации.

Срок реализации 2(3) года (5(6)) лет.

1-ый год обучения.(4 класс)

1.Разогрев.

В этом разделе урока основная задача привести в "рабочее" состояние все мышцы тела. В уроке модерн-джаз танца возможностей разогрева гораздо больше, чем в классическом танце. Во-первых, он различается по месту расположения исполнителя и может быть;

- а) на середине класса
- б) в партере.

Во-вторых, он различается по динамике исполнения, возможно сочетание 12 упражнений выполняемых в быстром темпе с упражнениями в медленном темпе. Однако где бы не располагался исполнитель, основная задача педагога последовательно разогреть:

- а) стопы и ахиллесово сухожилие.
- б) коленный сустав.
- в) тазобедренный сустав.
- г) позвоночник.

Можно выделить несколько групп движений:

- а) движения заимствованные из классического танца.
- б) движения для разогрева и развития подвижности позвоночника.
- в) упражнения stretch характера (растяжки).
- г) упражнения свингового характера для расслабления позвоночника и суставов.

2.Упражнения на середине зала. Изоляция.

Вводный урок.

Основные позиции ног в джаз танце.

Основные позиции рук в джаз танце.

Изолированная работа головы в положении стоя (наклоны вперед и назад, наклоны вправо и влево, повороты вправо и влево, zundari вперед, назад, из стороны в сторону).

Изолированная работа плеч в положении стоя (вверх – вниз, вперед – назад).

Изолированная работа рук в положении стоя (кисти, от локтя, от плеча).

Изолированная работа грудной клетки в положении стоя (из стороны в сторону, вперед – назад).

Изолированная работа бедер (пелвис) в положении стоя (вперед – назад, из стороны в сторону).

Изолированная работа ног, стоп в положении стоя (стопа --flex и point, prance, pas tortilla, catch step; от колена).

3. Упражнения для развития подвижности позвоночника.

Flat back в сторону.

Flat back вперед в сочетании с работой рук.

Изучение deep body bend.

Изучение hinge-позиции.

Изучение twist торса. Body roll (волны).

Проучивание roll down и roll up.

Изучение side stretch.

4. Экзерсис у станка:

1 .Plie по I, II параллельным позициям, позже по I, II out позициям.

2.Port de bras с оттяжкой от станка.

3.Releve по I, II параллельным позициям, позже по I, II out позициям.

4.Flat back вперед: - body roll - на прямых ногах, - на plie.

5.Battement tendu по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад.

6.Battement tendu jeté по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад.

7.Rond de jambe par terre en dehor u en dedane: - на plie, - «восьмерка».

8. Battement fondu с сокращенной стопой, по параллельным позициям.

9 .Grand battements во всех направлениях боком к станку.

5.Передвижения в пространстве (Cross)

Цель данного раздела развить такие качества как танцевальность, ощущение стиля, координацию. Кросс это самая импровизационная часть урока, каждый педагог задает те шаги, вращения и прыжки, какие считает необходимыми. Эта часть урока сродни allegro урока классического танца, однако, необходимо отметить, что современный танец очень осторожно относиться к прыжкам, особенно "большим". Техника прыжка и вращения с небольшими изменениями полностью заимствована из классического балета. Поэтому в основном педагоги используют комбинации шагов, вращений, и в меньшей степени прыжков. Кросс обычно исполняется по диагоналям класса или по кругу. В зависимости от задач урока, кросс может быть в различных манерах и стилях современно танца, например, с использованием шагов примитива, т.е. афротанца. Возможны кроссовые комбинации с элементами, заимствованными из танца модерн, т.е. с использованием падений, перекатов на полу и т.д. При всех видах кросса желательно выдерживать один стиль и манеру движения.

Виды движений используемых в кроссе:

1 .Шаги

2.Прыжки

3.Вращения

1. Шаги:

- grand battements вперёд на 90°, - pas de bourre с preparation к пируэтам.

2.Прыжки: - jump: во время взлета arch торса, - hop: рабочая нога в положении passé, во время взлета arch торса, - leap с трамплинным зависанием в воздухе.

3.Вращения: -chaînés на plie, на полной стопе

4. Swing с grand battement в продвижении.

6. Упражнения в партере.

Современный танец, использует сценическое пространство не только по вертикали, но и по горизонтали. Движения исполнителя на полу – существенная часть хореографии. В уроке этот раздел несет очень важные функции.

В партере может происходить: разогрев; упражнения на изоляцию; упражнения stretch – характера; упражнения для развития подвижности позвоночника; дополнительный тренаж на координацию и ориентацию в пространстве.

Наиболее распространенные варианты уровней.

Стоя: - верхний уровень (на полупальцах);

- средний уровень (на всей стопе);

- нижний уровень (колени согнуты).

«На четвереньках»:

- опора на руках и коленях;

- одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руки;

«На коленях»:

- стоя на двух коленях;

- стоя на одном колене, другая нога открыта на пол в любом направлении.

«Сидя»: - frog position («лягушка»- колени согнуты, стопы вместе);

- первая позиция (ноги вместе, вытянуты вперед);

- вторая позиция (ноги разведены в стороны);

- третья позиция (положение «swastika», но столпы плотно прижаты к ягодицам);

- четвертая позиция или «swastika»;

- пятая позиция (ноги согнуты в коленях, щиколотки скрещены);

- джазовый шпагат (нога впереди вытянута, а сзади согнута);

«Лежа»:

-на спине;

- на животе;

-на боку.

7.Упражнения в партере на изоляцию.

Изоляция головы (может исполняться во всех уровнях).

Изоляция плеч (исполняется в позициях «сидя»)

Изоляция грудной клетки.

Изоляция грудной клетки.

Изоляция рук.

Изоляция ног.

8.Упражнения stretch-характера (растяжка).

Поочередная работа стоп со сменой положения (flex, point): П.Н – flex, Л.Н. – point и наоборот.

Упражнения stretch-характера в положении лежа.

Упражнения stretch-характера в положении сидя.

9.Адажио.

Нет необходимости заимствовать движения в классическом танце в "чистой" форме. Модерн-джаз танец накопил достаточно много собственных лексических модулей для того, чтобы создавать адажио на своем материале.

Основные цели, которые ставит педагог при создании комбинации:

1. Отработка устойчивости (апломба) и развитие шага (комбинация с использованием наклонов, спиралей торса, contraction и realise с одновременным подъемом "рабочей" ноги на 90° и выше).

2. Отработка пространственного расположения (комбинация с использованием различных ракурсов, изменением уровня, перемещением по пространству класса).

Виды движений:

Движения ног:

1. Battement releve lent

2. Demi и grand rond

3. Demi plie

4. Flex стопы и колена

Движения корпуса:

1. Flat back
2. Arch
3. Lay out

Позы и положения:

1. Attitude
2. Epaulment

Примечание:

При анализе движений, особенно заимствованных из арсенала классического балета необходимо всегда помнить, что в модерн-джаз танце эти движения очень часто изменяются по координации, положению рук, головы и т.д.

Комбинация.

Последним разделом урока модерн-джаз танца является комбинация. Здесь все зависит от фантазии педагога и его балетмейстерских способностей. Комбинация может быть построена на различных видах шагов, движениях изолированных центров, вращениях, могут быть на основе движений, заимствованных из модных стилей бытовой хореографии. Однако главное требование комбинации ее танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность 18 исполнителя. Обычно комбинация изучается на протяжении 34 уроков, шлифуется и отрабатывается. Естественно, на первом этапе обучения комбинации должны быть достаточно просты для усвоения, их длительность не должна превышать 32 или 64 такта, затем, совершенствуя и усложняя, педагог должен создавать развернутые комбинации. Основное отличие комбинации от хореографического номера в том, что в ней нет никакой идеи, кроме технического совершенствования.

Комбинация может исполняться под любую "квадратную" музыку и не требует специально подобранного музыкального материала.

2-ой год обучения(5 класс).

1.Разогрев

- а) на середине класса,
- б) в партере.

Можно выделить несколько групп движений:

- а) движения заимствованные из классического танца.
- б) движения для разогрева и развития подвижности позвоночника.
- в) упражнения stretch характера (растяжки).
- г) упражнения свингового характера для расслабления позвоночника и суставов.

2.Упражнения на середине зала.

Demi и grand-plie:

1. По параллельным и выворотным позициям.
2. Перевод стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и, наоборот, во время исполнения demi и grand-plie.
3. Изменение динамики исполнения: быстро, медленно.
4. Соединение с releve.

Battement tendu:

- 1.Исполнение по параллельным позициям.
- 2.Перевод из параллельного в выворотное и наоборот.
- 3.Исполнение с сокращенной стопой(flex).

Rond de jambe par terre:

- 1.Исполнение по параллельным позициям.
- 2.Исполнение техники «восьмёрка»

Grand battman jete по всем направлениям через developpes.

Упражнения для развития подвижности позвоночника.

- Flat back в сторону.
- Flat back вперед в сочетании с работой рук.
- Изучение deep body bend.
- Изучение hinge-позиции.
- Изучение twist торса.
- Body roll (волны).

3.Основные движения Swing.

4.Передвижения в пространстве (Cross)

Шаги:

- tap step;
- camel walk;
- sugar leg.
- Grand battement на полупальцах.

Прыжки: с одной ноги на другую с продвижением (leap).

Вращения: повороты на одной ноге.

5.Адажио. Виды движений: Движения ног:

1. Battement developpe
2. Battement releve lent
3. Demi и grand rond
4. Demi plie
5. Grand battement

Движения корпуса: 1. Arch 2. Lay out 3. Contraction, release Позы и положения:

1. A la seconde 2. Attitude 3. Epaulment 4. Arabesque **6.Упражнения в партере.**

Комбинация с различными элементами и связками, например:

Contraction, release в положении сидя

Swing в положении лёжа на полу

Различные перекаты

Поза «эмбриона», «собака»

Упражнения stretch-характера на проработку положения ноги в сторону (вторая джазовая позиция ног в партере).

Растяжки из положения сидя, включая поясничную работу мышц.

Введение элементарных акробатических элементов: стойка на лопатках «березка»; кувырки вперед, назад; перекаты.

7.Комбинация.

Последним разделом урока современного танца является комбинация. Джаз-модерн или хип-хоп. Различные виды шагов, движения изолированных центров, вращения. Главное требование комбинации – её танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных ракурсов, чередования сильных и слабых движений, кувырки, перекаты, твисты, спирали. Комбинации выстраиваются на 32 или 64 такта. По мере усвоения усложняется как технически, так и ритмически.

3-ий год обучения (6 класс)

1.Разогрев.

- а) на середине класса,
- б) в партере.

Можно выделить несколько групп движений:

- а) движения заимствованные из классического танца.
- б) движения для разогрева и развития подвижности позвоночника.
- в) упражнения stretch характера (растяжки).
- г) упражнения свингового характера для расслабления позвоночника и суставов.

2.Упражнения на середине зала.

I. DEMI и GRAND PLIE.

Варианты изменений в исполнении могут быть следующими:

1. По параллельным позициям.
2. Перевод стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот во время исполнения demi и grand plie.

3. Изменение динамики исполнения, например медленное приседание на 4/4 и резкий подъем на.

4. Соединение с releve и появление такого термина как pliereleve, т.е. сгибание коленей с одновременным подъемом на полупальцы. 5. Использование техники deep body bend, roll down и roll up.

II. BATTEMENT TENDU, BATTEMENT JETE

1. Исполнение по параллельным позициям.

2. Перевод из параллельного в выворотное положение и наоборот.

3. Исполнение с сокращенной стопой (flex).

4. Использование brash, т.е. стопа опускается на пол, а затем втягивается в И.П.

5. Соединения:

а) с demi plie.

б) с подъемом опорной пятки во время выноса на носок или броска,

в) с подъемом опорной пятки во время закрытия.

г) с полуповоротами и поворотами приемом fouette.

д) с джаз-позицией.

III. ROND DE JAMBE PAR TERRE

1. Исполнение по параллельной и выворотной позиции.

2. Соединения:

а) с demi plie.

б) с подъемом на 45°.

в) с сокращенной стопой (flex).

г) passé par terre.

д) Arabesque.

IV. BATTEMENT FONDU

а) с сокращенной стопой.

б) с переводом из параллельного положения в выворотное и наоборот.

2. Соединения:

- a) с demi plie.
- б) с подъемом на 45°.
- в) с сокращенной стопой (flex).
- г) passé par terre.
- д) Arabesque.

VI. GRAND BATTEMENT

Комбинация с продвижением в an face, по диагонали.

- а) с подъемом опорной пятки во время броска,
- б) по параллельным позициям.

Упражнения свингового характера.

Упражнения на смену уровней.

Упражнения для расслабления позвоночника.

Проработка движений: drop u swing roll down u roll up.

Изоляция: полиритмия и полицентрия.

Движения трех четырех и более центров одновременно в различных ритмических рисунках и оппозиционном направлении.

3.Адажио.

Основные цели, которые ставит педагог при создании комбинации:

1. Отработка устойчивости (апломба) и развитие шага (комбинация с 31 использованием наклонов, спиралей торса, contraction и realise с одновременным подъемом "рабочей" ноги на 90° и выше).
2. Отработка вращения в позах (комбинация с использованием tour lent и других видов партерных туров, fouette en tournant и pirouettes).
3. Отработка пространственного расположения (комбинация с использованием различных ракурсов, изменением уровня, перемещением по пространству класса).

Виды движений:

Движения ног:

1. Battement developpe

2. Battement fondu
3. Battement releve lent
4. Demi и grand rond
5. Demi и grand plie
6. Grand battement
7. Flex стопы и колена

Движения корпуса:

1. Flat back
2. Curve
3. Arch
4. Lay out
5. Contraction, release

Позы и положения:

1. Attitude
2. Epaulment
3. Arabesque

3.Кросс. (упражнения по диагонали)

Вращение

Вращения, как и прыжки, могут исполняться на месте и с продвижением в 32 пространстве.

Основные виды поворотов:

на двух ногах;

на одной ноге;

повороты по кругу вокруг воображаемой оси;

повороты на различных уровнях;

лабильные вращения.

Повороты на двух ногах. Этот тип поворотов, как самый легкий, изучается первым. Начинается изучение с так называемого "трехшагового поворота", который исполняется следующим образом:

И.П. 1 парал. поз. ног.

1. Шаг П.Н. вправо.

2. Шаг Л.Н. в том же направлении, одновременно поворот на 180° градусов.

3. Шаг П.Н. в том же направлении, завершая полный поворот.

4. Приставить Л.Н. к П.Н.

Так же исполнить с продвижением влево с Л.Н.

Corkscrew повороты повороты, аналогичные *soutenu en tournant*. "Рабочая" нога скрещивается впереди или сзади опорной ноги, и поворот осуществляется в сторону ноги, которая оказывается сзади. Зачастую при таком повороте происходит изменение уровня исполнителя, т.е. поворот начинается из *demi plie* и заканчивается на полупальцах.

Tour chaine исполняется так же, как в классическом танце, однако может измениться уровень вращения (на полупальцах, на полной стопе, на *demi plie*).

Повороты на одной ноге. Техника исполнения аналогична технике исполнения пируэтов и партерных туров классического танца. Возможно изменение положения "рабочей" ноги. Она может быть в положении *soi de pied*, "у колена", открыта в любом из направлений или находиться в положении *attitude*. Также возможны различные варианты положения 33 опорной ноги: на полупальцах, на всей стопе, на *demi plie*. Однако в любом варианте спина служит осью вращения, руками берется форс, а голова "держит точку". Как в классическом танце, действуют понятия *en dehors* и *en dedans*.

Повороты по кругу вокруг воображаемой оси. Исполняются на одной или двух ногах вокруг воображаемой оси. Техника исполнения аналогична технике исполнения в классическом танце.

Повороты на различных уровнях. В модерн-джаз танце широко используются повороты, когда танцор меняет уровень расположения тела во время вращения. Эта смена может осуществляться и при вращении на месте, когда исполнитель, постепенно сгибая колени, опускается вниз или, наоборот,

поднимается вверх ("штопорные повороты"), и при передвижении в пространстве, когда исполнитель меняет уровень постепенно. Например, исполнить *tour chainés* по диагонали класса: четыре раза на полупальцах, четыре на полной стопе, четыре на *demi plié* и закончить поворотом на коленях. Повороты на коленях и ягодицах, а также различные виды перекатов в партере очень распространены в различных техниках современного танца.

Лабильные вращения. Во всех вышеописанных поворотах осью вращения служил позвоночник и центр тяжести располагался над опорной ногой. Однако в модерн-джаз танце существует группа поворотов, когда позвоночник наклонен в каком-либо направлении или расслаблен. Эти неустойчивые повороты заканчиваются либо падением, либо переходом в стабильное вращение (т.е. с осью), либо исполнитель делает несколько шагов, чтобы обрести равновесие. Обычно исполняется не более одного лабильного поворота, и в основном эти повороты исполняются за счет сильного форса, который берут руками, головой или торсом. Положение рук во время вращения может быть различным: в любой из позиций или положений, описанных выше, скрещенными на груди, заведенными за поясницу и т.д. Но эти положения 34 рук фиксируются уже во время самого вращения, перед ним руки должны взять форс и дать энергию для вращения. При планировании "кросса" педагог может использовать три варианта заданий:

1. Шаги, прыжки и вращения в определенной стилистике.
2. Отрабатывать отдельно какое-либо задание, например технику вращения, технику прыжка или высоту броска ноги с помощью канканирующих шагов
3. Использовать т.н. "кроссовые комбинации", в которых соединяются шаги, прыжки и вращения, а иногда и смена уровней, в единую схему.

4. Упражнения в партере.

Комбинация в соответствии с изученными движениями.

1. Элементы движений из раздела разогрев, и изоляция.
2. Упражнения *stretch* – характера, для подвижности позвоночника.

3. Переход из разных уровней; Стоя – верхний уровень (на полупальцах); средний уровень (на всей стопе); нижний уровень (колени согнуты).
4. На четвереньках – опора на руках и коленях; одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руках; одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руках.
5. На коленях – стоя на двух коленях; стоя на одном колене другая открыта в любом направлении; сидя.
6. Frog position – с 1-2-3 позиции в положение swastica.
7. Pinch – позиция с переходом в джазовый шпагат.
8. Crossed swastica – лежа на спине; на животе; на боку.
9. Изоляция плеч, грудной клетки (стоя, на четвереньках); сидя по второй позиции; рук; ног в 1-2 позиции лежа на полу.
10. Упражнения на смену уровней в разных ритмических рисунках.

Комбинация.

Последним разделом урока современного танца является комбинация. Джаз-модерн или хип-хоп. Различные виды шагов, движения изолированных центров, вращения. Главное требование комбинации – её танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных ракурсов, чередования сильных и слабых движений, кувырки, перекаты, твисты, спирали. Комбинации выстраиваются на 32 или 64 такта. По мере усвоения усложняется как технически, так и ритмически.

Срок реализации 3(4) года (8(9)) лет.

1-ий год обучения(6 класс).

1.Разогрев.

- а) на середине класса
- б) в партере

Можно выделить несколько групп движений:

- а) движения заимствованные из классического танца.
- б) движения для разогрева и развития подвижности позвоночника.
- в) упражнения stretch характера (растяжки).
- г) упражнения свингового характера для расслабления позвоночника и суставов.

2. Экзерсис у станка:

Demi и grand plie с переводом стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот, корпус выполняет резкие движения вперед –назад.

Demi и grand plie в сочетании с releve.

Battement tendu с переводом из параллельного положения в выворотное и наоборот.

Battement tendu с использованием танцевальных элементов стиля «рок-н-ролл».

Battement tendu jete с переводом из параллельного в выворотное положение и наоборот. Так же использование движений «рок-н-ролл», «kick».

Rond de jambe par terre по параллельной позиции, по полу, раскладке – en dehors и en dedans, «восьмёркой»

Battement fondu по параллельным позициям, крестом по 3 раза. Корпус выполняет волнообразные движения.

Grand battement исполняется на середине, на шагах square (шаги на demi-plie по квадрату).

2. Кросс. (диагональ)

Шаги:

Flat step в plie.

Grand battement на шагах, 2 вперед, в сторону ,назад.

Вращения: повороты ,полуповороты по кругу ,по прямой,

4.Адажио.

Комбинация «адажио» включает в себя различные танцевальные движения и элементы:

Движения корпуса:

1. twist торса.
2. Body roll
3. Flat back вперед в сочетании с работой рук.
4. side stretch.
5. roll down и roll up.
6. curve, arch,
7. Lay out

Движения ног:

1. Battement developpe
2. Battement fondu
3. Battement releve lent
4. Demi и grand rond
5. Demi и grand plie
6. Grand battement
7. Flex стопы и колена
8. Contraction, release
9. High release

5. Упражнения в партере.

Комбинация с элементами «партера»:

- вторая позиция (ноги разведены в стороны);
- третья позиция (положение «swastika», но столпы плотно прижаты к ягодицам);
- четвертая позиция или «swastika»;
- пятая позиция (ноги согнуты в коленях, щиколотки скрещены);
- колени согнуты и соединены вместе (стопы стоят на полу параллельно);
- джазовый шпагат (нога впереди вытянута, а сзади согнута);

- сидя на одном бедре (колени опорной ноги согнуто, на ней тяжесть корпуса, свободная нога открыта назад или в сторону);
- crossed swastika (скрещенная свастика).

6.Комбинация.

Последним разделом урока современного танца является комбинация. Джаз-модерн или хип-хоп. Различные виды шагов, движения изолированных центров, вращения. Главное требование комбинации – её танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных ракурсов, чередования сильных и слабых движений, кувырки, перекаты, твисты, спирали. Комбинации выстраиваются на 32 или 64 такта. По мере усвоения усложняется как технически, так и ритмически.

2-ий год обучения(7 класс).

1.Разогрев.

- а) на середине класса,
- б) в партере.

Можно выделить несколько групп движений:

- а) движения заимствованные из классического танца.
- б) движения для разогрева и развития подвижности позвоночника.
- в) упражнения stretch характера (растяжки).
- г) упражнения свингового характера для расслабления позвоночника и 24 суставов.

2.Упражнения на середине зала.

I. DEMI и GRAND PLIE.

Варианты изменений в исполнении могут быть следующими:

1. По параллельным позициям.
2. Перевод стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот во время исполнения demi и grand plie.

3. Изменение динамики исполнения, например медленное приседание на 4/4 и резкий подъем.
4. Соединение с releve и появление такого термина как pliereleve, т.е. сгибание коленей с одновременным подъемом на полупальцы.
5. Использование техники deep body bend, roll down и roll up.

II. BATTEMENT TENDU, BATTEMENT JETE

1. Исполнение по параллельным позициям.
2. Перевод из параллельного в выворотное положение и наоборот.
3. Исполнение с сокращенной стопой (flex).
4. Использование brash ,т.е. стопа опускается на пол, а затем втягивается в И.П.
5. Соединения:
 - а) с demi plie.
 - б) с подъемом опорной пятки во время выноса на носок или броска,
 - в) с подъемом опорной пятки во время закрытия.
 - г) с полуповоротами и поворотами приемом fouette.
 - д) с джаз-позицией.

III. ROND DE JAMBE PAR TERRE

1. Исполнение по параллельной и выворотной позиции.
2. Соединения:
 - а) с demi plie.
 - б) с подъемом на 45°.
 - в) с сокращенной стопой (flex).
 - г) passé par terre.
 - д) Arabesque.

IV. BATTEMENT FONDU, BATTEMENT FRAPPE

- а) с сокращенной стопой.

б) с переводом из параллельного положения в выворотное и наоборот.

2. Соединения:

а) с *demi plie*.

б) с подъемом на 45°.

в) с сокращенной стопой (*flex*).

г) *passé par terre*.

д) *Arabesque*.

VI. GRAND BATTEMENT

а) с подъемом опорной пятки во время броска,

б) по параллельным позициям.

Упражнения свингового характера.

Упражнения на смену уровней.

Упражнения для расслабления позвоночника.

Проработка движений: *drop* и *swing roll down* и *roll up*.

Изоляция: полиритмия и полицентрия. Движения трех четырех и более центров одновременно в различных ритмических рисунках и оппозиционном направлении.

3. Адажио. Модерн-джаз танец накопил достаточно много собственных лексических модулей для того, чтобы создавать адажио на своем материале.

Основные цели, которые ставит педагог при создании комбинации:

1. Отработка устойчивости (*апломба*) и развитие шага (комбинация с использованием наклонов, спиралей торса, *contraction* и *realise* с 26 одновременным подъемом "рабочей" ноги на 90° и выше).

2. Отработка вращения в позах (комбинация с использованием *tour lent* и других видов партерных туров, *fouette en tournant* и *pirouettes*).

3. Отработка пространственного расположения (комбинация с использованием различных ракурсов, изменением уровня, перемещением по пространству класса).

Виды движений:

Движения ног:

1. Battement developpe
2. Battement fondu
3. Battement releve lent
4. Demi и grand rond
5. Demi и grand plie
6. Grand battement
7. Flex стопы и колена

Движения корпуса:

1. Flat back
2. Curve
3. Arch
4. Lay out
5. Contraction, release

Позы и положения:

1. Attitude
2. Epaulment
3. Arabesque

3.Кросс. (упражнения по диагонали)

Движения:

- Grand battement с тремя шагами по диагонали.
- Grand rond в сочетании с pas chasse.
- Spider walk.
- Grand rond с переходом в партер.

Повороты на двух ногах:

1. Трехшаговый поворот вправо и влево.
2. Corkscrew – на demi-plie аналогичен soutenu en tournant.

Скрещивание ноги спереди или сзади.

3. Tour chaîne – меняя уровень: (на полупальцах, на всей стопе, на demiplie).

Повороты на одной ноге

1. В положении sou-de-pied, у колена, открыта в любое положение (вперед, сбоку или сзади)

2. На demi-plie, с закрытым коленом на passé по параллельным позициям.

Повороты вокруг воображаемой оси изучаются на одной или двух ногах, техника аналогична классического танца.

Повороты на разных уровнях

1. Смена уровня и ног во время вращения: на месте сгибая колени (вниз и наоборот).

2. Штопор – из высоких полупальцев на всю стопу, и с переходом в demiplie, с окончанием в колени или на полу.

Лабильные вращения. Группа поворотов где ось отклонена в каком либо направлении. Это неустойчивые повороты заканчиваются либо падением, либо переходя в стабильное вращение (т.е с осью).

1. Лабильное вращение с шагом или несколько шагов.

2. Лабильное вращение с переходом в нижний уровень.

3. Лабильное вращение с падением и с переходом в джазовый шпагат.

4. Упражнения в партере.

Комбинация в соответствии с изученными движениями.

1. Элементы движений из раздела разогрев, и изоляция.

2. Упражнения stretch – характера, для подвижности позвоночника.

3. Переход из разных уровней; Стоя – верхний уровень (на полупальцах); средний уровень (на всей стопе); нижний уровень (колени согнуты).

4. На четвереньках – опора на руках и коленях; одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руках; одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руках.

5. На коленях – стоя на двух коленях; стоя на одном колене другая открыта в любом направлении; сидя.
6. Frog position – с 1-2-3 позиции в положение swastica.
7. Pinch – позиция с переходом в джазовый шпагат.
8. Crossed swastica – лежа на спине; на животе; на боку.
9. Изоляция плеч, грудной клетки (стоя, на четвереньках); сидя по второй позиции; рук; ног в 1-2 позиции лежа на полу.
10. Упражнения на смену уровней в разных ритмических рисунках.

Комбинация.

Последним разделом урока современного танца является комбинация. Джаз-модерн или хип-хоп. Различные виды шагов, движения изолированных центров, вращения. Главное требование комбинации – её танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных ракурсов, чередования сильных и слабых движений, кувырки, перекаты, твисты, спирали. Комбинации выстраиваются на 32 или 64 такта. По мере усвоения усложняется как технически, так и ритмически.

3-ий год обучения(8 класс).

На 5-ом году обучения все комбинации видоизменяются и усложняются, элементы остаются те же.

1.Разогрев.

- а) на середине класса,
- б) в партере.

Можно выделить несколько групп движений:

- а) движения заимствованные из классического танца.
- б) движения для разогрева и развития подвижности позвоночника.
- в) упражнения stretch характера (растяжки).
- г) упражнения свингового характера для расслабления позвоночника и суставов.

2.Упражнения на середине зала.

I. DEMI и GRAND PLIE.

Варианты изменений в исполнении могут быть следующими:

1. По параллельным позициям.
2. Перевод стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот во время исполнения demi и grand plie.
3. Изменение динамики исполнения, например медленное приседание на 4/4 и резкий подъем.
4. Соединение с releve и появление такого термина как pliereleve, т.е. сгибание коленей с одновременным подъемом на полупальцы.
5. Использование техники deep body bend, roll down и roll up.

II. BATTEMENT TENDU, BATTEMENT JETE

1. Исполнение по параллельным позициям.
2. Перевод из параллельного в выворотное положение и наоборот.
3. Исполнение с сокращенной стопой (flex).
4. Использование brash ,т.е. стопа опускается на пол, а затем втягивается в И.П.
5. Соединения:
 - а) с demi plie.
 - б) с подъемом опорной пятки во время выноса на носок или броска,
 - в) с подъемом опорной пятки во время закрытия.
 - г) с полуповоротами и поворотами приемом fouette.
 - д) с джаз-позицией.

III. ROND DE JAMBE PAR TERRE

1. Исполнение по параллельной и выворотной позиции.
2. Соединения:
 - а) с demi plie.
 - б) с подъемом на 45°.
 - в) с сокращенной стопой (flex).
 - г) passé par terre.

д) Arabesque.

IV. BATTEMENT FONDU

а) с сокращенной стопой.

б) с переводом из параллельного положения в выворотное и наоборот.

2. Соединения:

а) с demi plie.

б) с подъемом на 45°.

в) с сокращенной стопой (flex).

г) passé par terre.

д) Arabesque.

VI. GRAND BATTEMENT

Комбинация с продвижением в an face, по диагонали.

а) с подъемом опорной пятки во время броска,

б) по параллельным позициям.

Упражнения свингового характера.

Упражнения на смену уровней.

Упражнения для расслабления позвоночника.

Проработка движений: drop u swing roll down u roll up.

Изоляция: полиритмия и полицентрия.

Движения трех четырех и более центров одновременно в различных ритмических рисунках и оппозиционном направлении.

3.Адажио.

Основные цели, которые ставит педагог при создании комбинации:

1. Отработка устойчивости (апломба) и развитие шага (комбинация с 31 использованием наклонов, спиралей торса, contraction и realise с одновременным подъемом "рабочей" ноги на 90° и выше).

2. Отработка вращения в позах (комбинация с использованием tour lent и других видов партерных туров, fouette en tournant и pirouettes).

3. Отработка пространственного расположения (комбинация с использованием различных ракурсов, изменением уровня, перемещением по пространству класса).

Виды движений:

Движения ног:

1. Battement developpe
2. Battement fondu
3. Battement releve lent
4. Demi и grand rond
5. Demi и grand plie
6. Grand battement
7. Flex стопы и колена

Движения корпуса:

1. Flat back
2. Curve
3. Arch
4. Lay out
5. Contraction, release

Позы и положения:

1. Attitude
2. Epaulment
3. Arabesque

3.Кросс. (упражнения по диагонали)

Вращение

Вращения, как и прыжки, могут выполняться на месте и с продвижением в 32 пространстве.

Основные виды поворотов:

на двух ногах;

на одной ноге;

повороты по кругу вокруг воображаемой оси;

повороты на различных уровнях;

лабильные вращения.

Повороты на двух ногах. Этот тип поворотов, как самый легкий, изучается первым. Начинается изучение с так называемого "трехшагового поворота", который исполняется следующим образом:

И.П. 1 парал. поз. ног.

1. Шаг П.Н. вправо.

2. Шаг Л.Н. в том же направлении, одновременно полуповорот на 180° градусов.

3. Шаг П.Н. в том же направлении, завершая полный поворот.

4. Приставить Л.Н. к П.Н.

Так же исполнить с продвижением влево с Л.Н.

Corkscrew повороты повороты, аналогичные *soutenu en tournant*. "Рабочая" нога скрещивается впереди или сзади опорной ноги, и поворот осуществляется в сторону ноги, которая оказывается сзади. Зачастую при таком повороте происходит изменение уровня исполнителя, т.е. поворот начинается из *demi plie* и заканчивается на полупальцах.

Tour chaine исполняется так же, как в классическом танце, однако может измениться уровень вращения (на полупальцах, на полной стопе, на *demi plie*).

Повороты на одной ноге. Техника исполнения аналогична технике исполнения пируэтов и партерных туров классического танца. Возможно изменение положения "рабочей" ноги. Она может быть в положении *soi de pied*, "у колена", открыта в любом из направлений или находиться в положении *attitude*. Также возможны различные варианты положения 33 опорной ноги: на полупальцах, на всей стопе, на *demi plie*. Однако в любом варианте спина служит осью вращения, руками берется форс, а голова "держит точку". Как в классическом танце, действуют понятия *en dehors* и *en dedans*.

Повороты по кругу вокруг воображаемой оси. Исполняются на одной или двух ногах вокруг воображаемой оси. Техника исполнения аналогична технике исполнения в классическом танце.

Повороты на различных уровнях. В модерн-джаз танце широко используются повороты, когда танцор меняет уровень расположения тела во время вращения. Эта смена может осуществляться и при вращении на месте, когда исполнитель, постепенно сгибая колени, опускается вниз или, наоборот, поднимается вверх ("штопорные повороты"), и при передвижении в пространстве, когда исполнитель меняет уровень постепенно. Например, исполнить *tour chainés* по диагонали класса: четыре раза на __полупальцах, четыре на полной стопе, четыре на *demi plié* и закончить поворотом на коленях. Повороты на коленях и ягодицах, а также различные виды перекатов в партере очень распространены в различных техниках современного танца.

Лабильные вращения. Во всех вышеописанных поворотах осью вращения служил позвоночник и центр тяжести располагался над опорной ногой. Однако в модерн-джаз танце существует группа поворотов, когда позвоночник наклонен в каком-либо направлении или расслаблен. Эти неустойчивые повороты заканчиваются либо падением, либо переходом в стабильное вращение (т.е. с осью), либо исполнитель делает несколько шагов, чтобы обрести равновесие. Обычно исполняется не более одного лабильного поворота, и в основном эти повороты исполняются за счет сильного форса, который берут руками, головой или торсом. Положение рук во время вращения может быть различным: в любой из позиций или положений, описанных выше, скрещенными на груди, заведенными за поясницу и т.д. Но эти положения 34 рук фиксируются уже во время самого вращения, перед ним руки должны взять форс и дать энергию для вращения. При планировании "красса" педагог может использовать три варианта заданий:

1. Шаги, прыжки и вращения в определенной стилистике.
2. Отрабатывать отдельно какое-либо задание, например технику вращения, технику прыжка или высоту броска ноги с помощью канканирующих шагов
- 3.

Использовать т.н. "кроссовые комбинации", в которых соединяются шаги, прыжки и вращения, а иногда и смена уровней, в единую схему.

4. Упражнения в партере.

Комбинация в соответствии с изученными движениями.

1. Элементы движений из раздела разогрев, и изоляция.
2. Упражнения stretch – характера, для подвижности позвоночника.
3. Переход из разных уровней; Стоя – верхний уровень (на полупальцах); средний уровень (на всей стопе); нижний уровень (колени согнуты).
4. На четвереньках – опора на руках и коленях; одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руках; одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руках.
5. На коленях – стоя на двух коленях; стоя на одном колене другая открыта в любом направлении; сидя.
6. Frog position – с 1-2-3 позиции в положение swastica.
7. Pinch – позиция с переходом в джазовый шпагат.
8. Crossed swastica – лежа на спине; на животе; на боку.
9. Изоляция плеч, грудной клетки (стоя, на четвереньках); сидя по второй позиции; рук; ног в 1-2 позиции лежа на полу.
10. Упражнения на смену уровней в разных ритмических рисунках.

Комбинация.

Последним разделом урока современного танца является комбинация. Джаз-модерн или хип-хоп. Различные виды шагов, движения изолированных центров, вращения. Главное требование комбинации – её танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных ракурсов, чередования сильных и слабых движений, кувырки, перекаты, твисты, спирали. Комбинации выстраиваются на 32 или 64 такта. По мере усвоения усложняется как технически, так и ритмически.

4-ый год обучения (9класс)

9 класс является дополнительным годом обучения по предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства. Обучение учащихся этого класса направлено на подготовку к поступлению в среднее профессиональное образовательное учреждение.

На 4-ом году обучения исполнение и уровень сложности комбинаций значительно выше, содержание урока наполнено большим разнообразием движений. Высокая динамика урока. В этом классе продолжается работа над умением исполнять грамотно, выразительно и свободно освоенный программный материал; над развитием и совершенствованием у учащихся техники исполнения и артистичности; над формированием законченной танцевальной формы; выразительностью, координацией движений, выработкой силы, выносливостью и способностью их гармоничного развития; освоением более сложных танцевальных элементов.

Список изучаемых движений

1. Разогрев

Все ранее изученные движения соединяются в комбинации и исполняются в различных ритмах и темпах. Разогрев может проходить у палки, на середине, в партере.

2. Изоляция

- Полиритмия и полицентрия. Движения трех четырех и более центров одновременно в различных ритмических рисунках и оппозиционном направлении
- Координация двух изолированных центров:
 - с продвижением.
 - Координация трех центров:
 - с чередованием уровней.

- Координация нескольких центров:
 - через управление.

3. Партер

Применение партерных упражнений в любой части урока: разогрев, изоляция, упражнения stretch-характера, упражнения для развития подвижности позвоночника, а также для перехода из одной позиции в другую, для создания «цепочек» на смену уровня.

4. Адажио

Движения корпуса, положения и позы:

- вспомогательные связующие шаги и переходы из позу в позу.

5. Кросс

- Прыжки
 - в сочетании с вращением;
 - с чередованием уровней.
- Вращения
 - повороты на различных уровнях
 - с координацией движений двух или нескольких центров;
 - с перемещением по пространству и использованием уровней

6. Комбинация или импровизация

- Контактная импровизация в парах на медленную лирическую музыку.
- Изучение комбинаций в разных стилях.

III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

По окончании обучения современному танцу по данной программе, учащиеся должны:

знать:

-специальную терминологию джаз-модерн танца в рамках предложенной программы;

-принципы освоения танцевального движения;

-особенности постановки корпуса, рук, ног и головы;

-основные элементы и движения джаз-модерн танца.

уметь:

-двигаться в технике джаз-модерн танца;

-исполнять основные элементы и движения джаз-танца;

-ориентироваться на сценической площадке;

-работать самостоятельно и в коллективе.

У учащихся сформированы:

-хорошая хореографическая форма;

-развитая мускулатура (мышечная сила и выносливость);

-навыки сценических выступлений;

-готовность дальнейшему саморазвитию;

-чувство ответственности, самостоятельность, целеустремленность, инициативность, сила воли для достижения результатов;

-художественный вкус, эмоционально-ценностное отношение к искусству.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Роль данного предмета состоит в познании и развитии опорно-двигательного аппарата учащихся в новой пластике. Поскольку в основе обучения лежат принципы индивидуальной тренировки и воспитания личности, то эффективность реализации программы во многом зависит от своевременного корректирования преподавателем работы учащихся, от уровня их самоконтроля.

Подбор музыкального материала для урока зависит от задач урока и его построения. Главное в музыкальном материале - простая мелодия и постоянный ритм, не усложненный модуляциями или ритмическими

фигурами. По мере усвоения материала музыкальное сопровождение урока может усложняться и должно соответствовать возрасту учащихся.

1. Словарь терминов

Arabesque – рабочая нога открывается назад на любую высоту.

Arch – легкий прогиб торса назад.

Attitude – рабочая нога поднята на любую высоту и немного согнута в колене.

Battement developpe – открытие рабочей ноги через passe.

Battement releve lent – подъем рабочей ноги, не сгибая колено.

Battement tendu – рабочая нога открывается вперед, в сторону или назад носком в пол.

Battement tendu jete – рабочая нога активно открывается вперед, в сторону или назад на 45°.

Body roll – волна корпусом.

Chaînes – вращение на двух ногах с передвижением.

Contraction – сжатие диафрагмы.

Deep body bend – глубокий наклон корпуса с прямым позвоночником.

Demi plie – полуприседание, пятки не отрываются от пола.

Flat back – «ровная спина», наклон на 90° , голова и руки продолжают линию спины.

Flex – сокращенная стопа, кисть или колени.

Fouette – поворот тела танцовщика к зафиксированной в определенном положении ноге.

Grand battement – бросок ноги на 90° в любом направлении.

Нор – прыжок с одной ноги на ту же ногу.

Jump – прыжок с двух ног на две.

Lay out – в положении flat back нога поднята на 90° .

Leap – прыжок с одной ноги на другую.

Pas de bourge – чередование трех переступаний с одной ноги на другую с окончанием на demi plie.

Passe – рабочая нога стопой касается колена опорной ноги.

Point – вытянутое положение стопы.

Preparation – подготовительное движение.

Press-position – согнутые в локтях руки касаются бедер.

Release – положение обратное contraction, вдох и раскрытие диафрагмы.

Releve – подъем на полупальцы.

Roll down – закручивание корпуса вниз, начиная с головы по одному позвонку до конца позвоночника.

Roll up – раскручивание корпуса снизу вверх по одному позвонку.

Rond de jambe par terre – круг ногой по полу.

Side stretch – боковое растягивание корпуса.

Side walk – продвижение боком.

Stretch – вытягивание, растяжка.

Twist – закручивание корпуса в горизонтальной плоскости, начиная с плеч.

V. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ МЕТОДИЧЕКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Двигательная деятельность как фактор воспитания физической культуры ребенка/В.Я.Лыкова //Дополнительное образование и воспитание.- 2003.-№11. - С. 49-52
2. Клейтон П., Гэммонд П. Джаз. Притворись его знатоком. – СПб, Амфора, 2000
3. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. – Л., Искусство, 1968
4. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998
5. Гиршон А. «Импровизация в хореографии», М., 1999 г.
6. Дункан А. «Моя жизнь», М.,1992 г.

