

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ» г. ИШИМА**

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

**Предметная область
В.00. ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**ПРОГРАММА
по учебному предмету
В.04. СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ**

Принято
Педагогическим советом
МАУ ДО «ДШИ» г. Ишима
Протокол №1 от 31.08.2021



Утверждаю
Директор МАУ ДО «ДШИ» г. Ишима
Я.Б. Габышева
«31» августа 2021 г.

Разработчик – Чашкова Ю.В., преподаватель первой категории

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

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

II. Содержание учебного предмета

- 1. Сведения о затратах учебного времени;*
- 2. Годовые требования по классам.*

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 методической литературы

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Программа учебного предмета «Современный танец» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

Современный танец – это самостоятельная форма искусства, где по-новому соединились движения, музыка, свет и краски, где тело действительно обрело свой полнокровный язык. Современный танец убеждает людей в том, что искусство есть продолжение жизни и постижения себя, что им может заниматься каждый, если преодолеет в себе лень и страх перед незнакомым.

Современный танец в отличие от классического танца впитывает в себя все сегодняшнее, его окружающее. Он подвижен и непредсказуем, не обладает какими-либо правилами и канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, в общем, создает новую пластику. Современные танцы с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце. Поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению.

Актуальность программы обусловлена тем, что современная цивилизация немыслима без внедрения новых технологий и творческих изобретений в области хореографического искусства.

Учебная программа «Современный танец» входит в цикл программ хореографической направленности, реализуемой на базе МАУ ДО ДШИ г. Ишима, так как ориентирована на развитие общей эстетической культуры детей, широкое развитие творческих способностей и художественного вкуса.

Деятельность учащихся в рамках занятий по современному танцу носит ярко выраженный креативный характер, предусматриваем возможность творческого самовыражения, импровизации. И, наряду с этим, даёт обучающимся теоретическую и практическую подготовку по современному танцу, которая является базовой для получения предпрофессионального образования.

Прохождение программы должно опираться на следующие

основные принципы:

1. Последовательность и системность в обучении;
2. Доступность;
3. Динамичность;
4. Стимулирование и мотивирование;
5. Воспитание и обучение в совместной деятельности педагога, учащегося и его родителей.

Программой предусмотрены следующие формы промежуточной аттестации учащихся: контрольные уроки, выступления в отчетных концертах отделения, итоговый экзамен.

В программе имеются краткие пояснения, которые определяют цели и задачи каждого года обучения, а также требования к проведению экзамена и контрольных уроков. Обучение может проходить очно или дистанционно.

2. Срок реализации учебного предмета «Современный танец»

Срок реализации данной программы составляет 4 года (при 5-летней образовательной программе «Хореографическое творчество») и 5 лет (при 8-летней образовательной программе «Хореографическое творчество»). Для учащихся, планирующих поступление в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства, срок освоения может быть увеличен на 1 год (6 класс, 9 класс).

3. **Объем учебного времени**, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Современный танец»:

Срок реализации образовательной программы

«Хореографическое творчество» 8 (9) лет

Таблица 1

Классы/количество часов	4-8 классы				9 класс	
	Количество часов (общее на 5 лет)					
Максимальная нагрузка (в часах)	264				33	
Количество часов на аудиторную нагрузку	264				33	
Общее количество часов на аудиторные занятия	297					
Классы	4	5	6	7	8	9
Недельная аудиторная нагрузка	2	2	2	1	1	1

Срок реализации образовательной программы

«Хореографическое творчество» 5 (6) лет

Таблица 2

Классы/количество часов	1-5 классы		6 класс
	Количество часов (общее на 5 лет)		Количество часов (в год)

Максимальная нагрузка (в часах)	132					33
Количество часов на аудиторную нагрузку	132					33
Общее количество часов на аудиторные занятия	165					
Классы	1	2	3	4	5	6
Недельная аудиторная Нагрузка	-	1	1	1	1	1

В данной таблице представлен один из вариантов распределения часов недельной аудиторной нагрузки, при этом образовательное учреждение может применять иное распределение часов по годам обучения.

4. Форма проведения учебных аудиторных занятий

Мелкогрупповая (от 4 до 10 человек). Рекомендуемая продолжительность урока - 45 минут. Мелкогрупповая форма позволяет преподавателю лучше узнать учеников, их возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности.

4. Цель и задачи учебного предмета

Цель – создание условий для развития личности, способной к творческой деятельности в области современной хореографии.

Задачи:

1. Активизировать мышление, развить творческое начало, активизировать интерес к современному танцу;
2. Овладеть навыками музыкально-пластического интонирования;
3. Совершенствовать двигательный аппарат;

4. Развить координацию, хореографическую память, внимание, формировать технические навыки;

5. Воспитать силу, выносливость;

6. Сформировать навыки коллективного общения;

7. Раскрыть индивидуальность каждого обучающегося.

6. Обоснование структуры программы учебного предмета.

Обоснованием структуры программы являются ФГТ, отражающие все аспекты работы преподавателя с учениками. Программа содержит следующие разделы:

- 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 обучающихся;

- формы и методы контроля, система оценок;

- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

7. Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

1. Словесный метод. (Важным здесь является не только краткость, точность и конкретность, но и интонация и сила звучания слов. Педагогу важно уметь говорить образно);

2. Эмоциональный метод (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);

3. Наглядно-иллюстративный метод. (Просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц и танцовщиков, качественный

показ педагогом комбинации или отдельных движений, посещение концертов и т. д.);

4. Концентрический метод. (Этот метод заключается в том, что педагог по мере усвоения детьми определенных движений, танцевальных композиций снова возвращается к пройденному, но уже может предложить усложненный вариант);

5. Метод контроля за процессом обучения. (К нему относятся проверки усвоенного материала, самопроверки, контрольный урок в конце первого полугодия и экзаменационный урок в конце года);

6. Метод стимулирования и мотивирования учебной деятельности. (Мотивация учебной деятельности, разного рода поощрения проделанной работы для формирования чувства ответственности, обязательств и интересов включает в себя метод стимулирования).

8. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

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

1. Балетные залы площадью не менее 40 кв.м (на 12-14 обучающихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие), балетные станки (палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль трех стен, зеркала размером 7м x 2м на одной стене;

2. Наличие музыкального центра в классе;

3. Учебные аудитории для групповых, мелкогрупповых и

индивидуальных занятий;

4. Помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку);

5. Костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;

6. Раздевалки для обучающихся и преподавателей.

В образовательном учреждении должны быть созданы условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта балетных залов, музыкальных инструментов, костюмерной.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. *Сведения о затратах учебного времени*, предусмотренного на освоение учебного предмета «Современный танец», на максимальную нагрузку обучающихся на аудиторных занятиях:

Срок обучения 8 (9) лет

Таблица 3

Классы	Распределение по годам обучения								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Продолжительность учебных занятий в году (в неделях)	-	-	-	33	33	33	33	33	33
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)		-	-	2	2	2	1	1	1

Общее максимальное количество часов по годам (аудиторные занятия)				66	66	66	33	33	33
Общее максимальное количество часов на весь период обучения (аудиторные занятия)				264			33		
				297					

Срок обучения 5 (6) лет

Таблица 4

Классы	Распределение по годам обучения					
	1	2	3	4	5	6
Продолжительность учебных занятий в году (в неделях)	-	33	33	33	33	33
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	-	1	1	1	1	1
Общее максимальное количество часов по годам (аудиторные	-	33	33	33	33	33

занятия)						
Общее максимальное количество часов на весь период обучения (аудиторные занятия)	132					33
	165					

Аудиторная нагрузка по учебному предмету обязательной части образовательной программы в области искусств распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет ФГТ.

Учебный материал распределяется по годам обучения – классам. Каждый класс имеет свои дидактические задачи и объем времени, предусмотренный для освоения учебного материала.

2. Требования по годам обучения

Настоящая программа составлена традиционно: включает основной комплекс движений и дает право преподавателю на творческий подход к ее осуществлению с учетом особенностей психологического и физического развития учащихся 10-15 лет.

Обучение по данной программе позволяет изучать материал поэтапно, в развитии - от простого к сложному.

Урок состоит из двух частей - теоретической и практической, а именно:

а) знакомство с правилами выполнения движения, его физиологическими особенностями:

б) изучение движения и работа над движениями в комбинациях.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения

1 раздел: Эстрадная хореографии

Эстрадный танец - один из наиболее популярных в хореографическом искусстве. Для него характерно к внешней эффективности виртуозности, лаконизму и остроте исполнения.

Эстрадный танец привлекает к себе, что включает в себя элементы классического, народного, современного и других танцев, а так же акробатику и партерную гимнастику.

План урока:

- 1.Тренаж к эстрадному танцу.
- 2.Гимнастика.
- 3.Акробатика
- 4.Танцевальные связки.

Инструктаж по технике безопасности.

Введение в предмет

Инструктаж по технике безопасности для учащихся в кабинете хореографии; правила поведения на занятии и после его окончания, а также в чрезвычайных ситуациях.

Введение в предмет: История танцевальной эстрады.

Тренаж к эстрадному танцу

Знакомство с эстрадным танцем и его спецификой. Выразительность и артистичность исполнителя.

Виды упражнений с нагрузкой на различные группы мышц в эстрадной хореографии

Упражнения, разогревающие мышцы тела:

- **Голова.**

Виды движений:

- наклон вперед и назад;
- наклоны вправо и влево;
- повороты вправо и влево;
- sundari вперед - назад и из стороны в сторону.

- **Плечи.**

Виды движений:

- подъём одного или двух плеч вверх;
- движение плеч вперёд – назад;
- твист плеч;
- шейк плеч.

• **Грудная клетка.**

Виды движений:

- движения из стороны в сторону;
- движения вперёд – назад;
- подъём и опускание;
- твист;
- упражнения для выработки подвижности позвоночника, укрепления мышц спины;
- повороты корпуса «спираль»;
- наклоны корпуса;
- упражнения на полу для разогрева позвоночника и его отделов.

• **Руки.**

Виды движений различны.

• **Ноги.**

Виды движений различны.

Гимнастика.

Разминка: разогрев мышц рук, корпуса, ног стоя, разогрев мышц спины, сидя;

Разогрев мышц ног по кругу: бег с высоким подниманием колен, выпады наклоны вперед, галоп лицом и спиной в центр, повороты корпуса + шаги.

Работа на ковриках: «книжечка», «шнур» + наклон корпуса вперед, назад, шпагат, растяжка вперед, «бабочка», растяжка в сторону, «бабочка», развороты корпуса назад, прыжки с прогибом назад.

Упражнения по диагонали: grand battement jeté, прыжки, колесо.

Гимнастические упражнения: «лягушка», «мостик с колен», шнур, «столбик», «угол», «березка», «мостик», «шпагат», «пистолетик», отжимание, приподнимание на руках, поднятие ног в «угол» рывком, «лодочка», «корзинка»

Акробатика: кувырок вперед, назад, перекаты корпуса справа налево, кувырок вперед с одной ноги, кувырок назад с «березки», перекаты корпуса в сторону с прямыми ногами, стойка на голове, стойка на руках в паре, подготовка к перевороту вперед, «колесо».

Связка: «колесо» + поворот + прыжок с поджатыми выворотными ногами. Подготовка к перевороту назад.

Работа в паре: шпагаты, стойки, равновесие.

Танцевальные комбинации

Завершающим разделом урока является танцевальная комбинация. Лексический материал строится на основных, изученных движениях.

Выработка определённых навыков, характерных для эстрадной хореографии.

Фольк танец

Характеристика танцевального направления:

- история возникновения,
- стилевые особенности.

Знакомство с музыкальным материалом - стилизованной народной музыкой групп "Золотое кольцо", "Балаган лимитед".

Фольк танец (по выбору педагога на любом народном материале).

На русском материале:

Основные движения:

- ход на высоких полупальцах;
- броски на 45 °; 90 °;
- вращения;
- поддержки;
- трюки;

- движения с увеличением амплитуды.

Композиция этюда.

Кантри танец

Характеристика танцевального направления:

- история возникновения,
- стилевые особенности.

Прослушивание эстрадной музыки в стиле "кантри" (гр. "Reolrex")

Основные движения:

- ход с выносом стопы на ребро;
- широкий бег;
- «перетяжки»;
- шаг польки;
- галоп;
- прыжки;
- трюки; поддержки.

Композиция этюда.

Диско танец

Характеристика танцевального направления:

- история возникновения,
- стилевые особенности.

Прослушивание музыки в стиле "диско" (гр. "Back boys blue").

Основные движения:

- диагональный ход с поворотом;
- различные наклоны;
- «маятник»;
- прыжки, подскоки;
- «регулирующий»;
- «карате»;
- импульсивный ход;

Композиция этюда - проявление творческой фантазии в трактовке

той или иной танцевальной темы. Совершенствование навыков и технических способностей обучающихся.

По окончании первого года учащийся должен знать и уметь:

- специфику эстрадной хореографии;
- движения и элементы, укрепляющие суставы и мышечно-связочный аппарат;
- терминологию эстрадного танца;
- согласованно двигаться под музыкальный материал;
- исполнять четко и точно изучаемые элементы.

Второй год обучения

1 раздел: Эстрадная хореографии

ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ

План урока:

- 1.Тренаж к эстрадному танцу.
- 2.Основные движения.
- 3.Композиция этюда.

Вводное занятие: инструктаж по технике безопасности.

Инструктаж по технике безопасности для учащихся в кабинете хореографии; правила поведения на занятии и после его окончания, а также в чрезвычайных ситуациях.

Тренаж к эстрадному танцу

Тренаж проводится по такому же принципу, но движения составляются в комбинации.

• **Голова.** Виды комбинаций:

- крест;
- квадрат;
- круг;
- фиксированный полукруг;
- свинговый полукруг.

- **Плечи.**

Виды комбинаций:

- крест;
- полукруг;
- круг;
- «восьмерка».

- **Грудная клетка:**

- крест;
- квадрат;
- полукруг;
- круг.

- **Руки.** Различные комбинации.

- **Ноги.** Различные комбинации.

Эксцентрический танец

Характеристика танцевального направления:

- история возникновения,
- стилевые особенности.

Знакомство с музыкальным материалом в стиле «Чарльстон», «Танго».

Основные движения:

- glissade;
- степовой ход;
- вращение;
- поддержки; трюки;
- пружинистый шаг с переносом ноги вперёд – назад;
- гротескные движения «Чарльстона».

Композиция этюда.

Акробатический танец

Характеристика танцевального направления:

- история возникновения,

- стилевые особенности.

Прослушивание роковых композиций, музыкального материала в стиле рок-н-ролла (Элвис Пресли), брейка.

- прыжки с ноги на ногу («Ник»);
- прыжок на левой ноге, правая вперёд на пятку;
- бег с высоко поднятыми коленями;
- поворот коленей вправо, влево;
- поочерёдные перекаты с носка на всю стопу каждой ногой;
- «робот»;
- «лунная походка»;
- «волна»;
- «целостная волна»;
- партерный брейк.

Композиция этюда.

ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ

Тренаж к эстраднему танцу

Тренаж к эстраднему танцу проводится в той же последовательности, но на новом витке сложности. Возможно комбинирование движений разных центров:

- голова – плечи;
- грудная клетка – рука;
- руки – ноги;
- seftch step - перенос веса тела с одной ноги на другую;
- kick («пинок»);
- lay ont - отклонение торса от работающей ноги;
- demi и grand plie по параллельным и выворотным позициям, возможно изменение динамики движения, а также сочетание с движением торса (спираль, поклон)
- battment tendu и battment tendu jete по параллельным позициям, с сокращённой стопой и координацией рук.

Степ (элементы)

Характеристика танцевального направления:

- история возникновения,
- стилевые особенности.
- основные удары;
- композиция основных ударов.

Эстрадный танец в Мюзик–Холле

Особенности построения танца и подбор сценического материала («Кан-кан», «Цилиндры»).

Основные движения:

- различные махи;
- kick;
- port de bras;
- трюки;
- шаги;
- варианты бега;
- повороты;
- вращения;
- движения рук.

По окончании второго года учащийся должен знать и уметь:

- основные стили и направления эстрадной хореографии;
- правила координации движений;
- правила исполнения танцевальных связок;
- правила исполнения композиций на сценической площадке;
- выразительно исполнять движения;
- владеть навыками самостоятельного творчества.

Третий год обучения

2 раздел: Джаз-модерн

Джаз модерн обладает характерными чертами двух танцевальных жанров – джаза и модерна. Это стиль, в котором импровизация ритмов

смешалась с элементами джазовой музыки. Яркой особенностью джазового танца является независимое движение частей тела, следуя своему собственному ритму. А модерн – стал своего рода эпатажем, который шокирует первичный взгляд зрителя ломаными движениями и немислимыми акробатическими фигурами.

План урока:

- 1.Разогрев.
- 2.Координация. Изоляция.
- 3.Упражнения для растяжки и гибкости тела
4. Упражнения для позвоночника.
- 5.Уровни.
- 6.Адажио
- 7.Кросс. Передвижение в пространстве.
- 8.Прыжки
- 9.Вращения
- 10.Растяжка
- 11.Танцевальная комбинация.

Разогрев

Начало работы на уроке начинается с партерной комбинации, где задействованы различные части тела. Работа спины – скручивания позвоночника, медленные прогибы – “Собака вверх”, различные перекаты и вытяжения, что подготавливает спину к дальнейшей работе. В комбинацию включены различные глубокие выпады для четырёхглавых мышц бедра, ягодичных мышц, а также подколенных сухожилий. Для качественной проработки мышц и связок задней поверхности ног и развития гибкости позвоночника используется упражнение из йоги “Собака”. Все упражнения усложняются координационными движениями, основными базовыми элементами современного танца.

Основные позиции ног и рук джаз – модерн танца.

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;
- одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене.

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);
- колени согнуты и соединены вместе (стопы стоят на полу)

параллельно);

- соссух - позиция: ноги вместе, колени согнуты, голени в воздухе и параллельны полу;

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

- сидя на одном бедре (колено опорной ноги согнуто, на ней тяжесть корпуса, свободная нога открыта назад или в сторону);

- crossed swastika (скрещенная свастика).

Лежа:

- на спине;

- на животе;

- на боку.

1. Проработка на полу положений ног – flex, point.

2. Проработка на полу положений корпуса: contraction, release.

3. Закрепление мышечных ощущений свойственных при исполнении джаз-танца.

4. Изолированная работа мышц в положении лежа и сидя.

Изолированная работа стоп: flex, point в положении лежа и сидя.

5. Круговые вращения стоп внутрь, наружу по пятой, шестой позициям.

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

7. Фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя.

8. Выходы на маленькие мостики.

9. Упражнения stretch-характера в положении лежа и сидя.

10. Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release.

11. Проучивание Battments tendus jete вперед с сокращенной ногой от колена, в положении лежа.

12. Contraction, release на четвереньках.

13. Body roll в положении круазе сидя.

14. Упражнения stretch-характера на проработку положения ноги в стороны.

15. Растяжки из положения сидя, включая поясничную работу мышц.

16. Упражнения stretch-характера из положения frog-position с использованием рук.

17. Подъем ног на 90 градусов из положения, лежа (стопы – point).

18. Grand Battments вперед, из положения, лежа на спине.

19. Grand Battments в сторону из положения, лежа на боку.

20. Grand batman в сторону, назад из положения, стоя на четвереньках.

Координация. Изоляция.

Изоляция – основной прием техники джаз - танца. Изолированные центры и ареалы центров (части центров). Положение коллапса (свободное держание тела) во время изоляции.

Основные упражнения: Голова

- Наклоны вперед – назад.

- Наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу)

- Повороты в правую и левую стороны.

- Свинговое раскачивание.

Плечевой пояс

- Подъем и опускание одновременно двух плеч. С остановкой в центре и без остановки. Оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз).

- Параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр).

- Twist (твист) изгиб плеч. Одно вперед, другое назад. С акцентом вперед и назад.

Грудная клетка

- Движения из стороны в сторону.

- Движения вперед назад

Бедра

- Слитное движение бедрами вперед – назад, из стороны в сторону.
- Полукруги справа – налево через переднюю дугу. То же через заднюю дугу.

Руки.

- Изолированные движения ареалами руки, кистью, предплечьем.
- Положение flex (флекс) – сокращенная ладонь.
- Круги в параллельных направлениях двух предплечий
- Круги кистью в параллельных направлениях.

Ноги

- Изолированные движения ног: положение flex – сокращенная стопа, point – натянутая стопа, круги стопой.
- Свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад
- Круги голеностопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто.

Учебная комбинация на основные приемы координации и изоляции охватывает базисные понятия Contraction и release, заложенные в технике Марты Грэхем. Contraction – сжатие, сокращение, т. е. относительное уменьшение объема тела. Противоположное понятие – release, т. е. расширение, когда тело расширяется в пространстве.

Упражнения в партере на изоляцию.

Изоляция головы (может исполняться во всех уровнях). Изоляция плеч (исполняется в позициях «сидя») Изоляция грудной клетки.

Изоляция таза (в положении «стоя на четвереньках» и в положении «стоя на коленях»). Изоляция рук.

Изоляция ног.

Упражнения для гибкости тела

Работа на ковриках: «книжечка», «шнур» + наклон корпуса вперед, назад, шпагат, растяжка вперед, «бабочка», растяжка в сторону, «бабочка»,

развороты корпуса назад, прыжки с прогибом назад.

Упражнения по диагонали: grand battement jeté, прыжки, колесо. Гимнастические упражнения: «лягушка», «мостик с колен», шнур, «столбик», «угол», «березка», «мостик», «шпагат», «пистолетик» отжимание, приподнимание на руках, поднимание ног в «угол» рывком, «лодочка», «корзинка»

Введение элементарных акробатических элементов:

- выход на большой мостик из положения стоя;
- стойка на лопатках «березка»;
- кувырки вперед, назад;
- перекаты.

Упражнения для позвоночника.

Техника изоляции заимствована из джазового танца, а движение тела целиком, без изоляции отдельных центров – своеобразие танца-модерн. Основой этой техники служит прежде всего позвоночник, поэтому на уроке главная задача – развить у учащихся подвижность во всех его отделах.

Основные, базовые движения современного танца для позвоночника это:

- Rolldown/up – постепенное скручивание позвоночника вниз/ вверх.

- Flatback – наклон торса на 90 °, в котором спина, голова и руки составляют одну прямую линию.

- Deep body bend - глубокий наклон вперед, ниже, чем на 90°. При этом наклоне спина, голова и руки находятся также на одной прямой линии, но торс наклоняется как можно ниже,

- Curve- Загиб верхней части позвоночника вперед или в сторону. Начинается от головы и исполняется до точки, расположенной в “солнечном сплетении”. Поясница в этом движении участия не принимает.

-Twist торса - Движение, начинающееся с закручивания плеч, за которыми поворачивается торс, изменяя плоскость своего

расположения.

Наклоны торсом вперед в «frog» позиции.

Фиксируемые наклоны торса к ногам в первой позиции сидя.
Фиксируемые наклоны торса к ногам во второй позиции сидя. Выходы на маленькие мостики.

Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release, high release.

Уровни.

Современный танец активно использует передвижение танцора не только по горизонтали, но и по вертикали. Расположение исполнителя на полу (в партере) употребляется достаточно часто. Уровнем называется расположение тела танцора относительно земли. Основные виды уровней: Средний - стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа.

Адажио.

Отработка устойчивости (апломба) и развитие высоты подъема ноги. Battement releve lent и Battement developpe.

Кросс. Продвижение в пространстве.

Цель данного раздела развить такие качества как танцевальность, ощущение стиля, координацию. Кросс обычно выполняется по диагоналям класса. На уроке комбинации на продвижение интегрируются с изменениями уровней, добавляются перекаты, уходы в пол (партер).

В комбинации на уроке используются различные движения: перекаты через спину, вращения, прыжки, Grand battement jeté, повороты, работа с весом (перенос в Танцевальные комбинации)

Завершающим разделом урока является танцевальные и учебные комбинации. Лексический материал строится на основных, изученных движениях.

Кросс:

- Шоссе.

- Па-де-ша.
- Grand battement
- Flat step.

Прыжки:

1. С двух ног на две (jump)
2. Temps sauté.
3. Temps sauté по точкам.
4. Temps sauté в комбинациях с правой и левой ног по точкам.

Вращения:

1. Повороты на двух ногах.
2. Подготовка к пируэтам.

Упражнения stretch-характера (растяжка).

В положениях: лежа и сидя. 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.

Танцевальная комбинация на основе проученного материала.

Просмотр видеоматериала.

По окончании третьего года учащийся должен знать и уметь:

- знать основы направления джаз-модерна танца;
- правильное выполнение движений изолированных центров;
- взаимосвязь дыхания и движения;
- упражнения stretch-характера;
- подвижность грудной клетки, тазобедренного, коленного суставов, голеностопа.

Четвертый год обучения

3 раздел: Афро-джаз

Особое внимание заслуживает **танец афро - джаз** – переплетение африканской культуры с западной. Энергичные движения, которые требуют от танцора хорошей физической готовности, наиболее подходят

для того, чтобы передать ритм жизни современного человека.

Из самого названия Афро - Джаз логично представляется глубокая джазовая основа танца, но с элементами африканских народных движений. Для них характерны – тяжелый корпус , множество изоляций, глубокие плие, интересные жесты рук, что исторически связано с «приземленностью» (восхвалением земли и мольбы Богов о плодородии, огне и дожде).

Эмоциональность и экспрессивность наравне с широкими движениями уходят корнями во взаимоотношения между полами, когда танец был главным способом привлечь к себе внимание и показать себя.

Специфическое настроение также задает музыка, в которой ярко выражен звук барабана.

Сегодня танец афро - джаз очень отличается от своих первых постановок. Движения в танце имеют тот же характер, но теперь в них можно заметить элементы других танцев. Много рваных и резких движений. Все изменения объясняются лишь тем, что в танце есть место для импровизации. А там где есть импровизация, есть рост и развитие.

Первое полугодие

План урока:

1. Разогрев, разминка, изучение ритмических рисунков в стиле Афро-джаз
2. Умение ориентироваться в пространстве
3. Упражнения на развития чувства ритма, координации, слуха
4. Ритмичные хлопки в Афро-стиле
5. Снятие эмоциональной нагрузки через импровизацию
6. Танцевальные комбинации и постановки в Афро-стиле.

Импровизация:

- свободное движение под музыку, в основе имитация поведения животных, природных явлений,

- стремление передать в танце настроение, характер;
- создание образа.

Разогрев

Экзерсис у станка:

- 1.Основные позиции ног: I, II, III и VI.
- 2.Plie по I, II параллельным позициям, позже по I, II out позициям.
- 3.Releve по I, II параллельным позициям, позже по I, II out позициям.
- 4.Flat back вперед:
 - 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.Passé на полной стопе по I параллельной и out позиции.
- 8.Arch по I, II параллельным и out позициям.
- 9.Stretch.
- 10.Lay out.
- 11.Relevé lent на 45° лицом к станку, боком во всех направлениях.
- 12.Grand battements на 90° в сторону лицом к станку, боком.

Экзерсис на середине зала:

- 1.Основные позиции рук: пресс-позиция, I, II, III и V положения.
- 2.Техника изоляции.
- 3.Поза коллапса.
4. Plie по I, II параллельным позициям, позже по I, II out позициям.
- 5.Releve по I, II параллельным позициям, позже по I, II out позициям.
- 6.Flat back вперед:
 - на прямых ногах,
 - на plie
- 7.Battement tendu по I out и параллельной позиции в сторону, вперед

и назад.

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

9. Passé на полной стопе по I параллельной и out позиции.

10. Deep body bend.

11. Arch по I, II параллельным и out позициям.

12. Stretch.

13. Lay out.

14. Roll down/ Roll up.

15. Contraction / release.

16. Основные положения рук, ног, головы и корпуса афро – джаза.

17. Нарботка ритмического рисунка, характерного для афро-джаза при использовании основных ходов.

18. Пульсация торса.

19. Выталкивающие и вращательные движения бедер.

20. Движения падающего и поднимающегося с пола тела из средних и верхних положений.

21. Раскручивание корпуса.

22. Круговые и вертикальные смещения плеч.

23. Работа рук («круты», хлопки, вращения).

24. Использование всех ранее проученных джазовых шагов, туров, пируэтов, прыжков на материале афро-джаза.

Кросс:

1. Шаги:

- проучивание шагов афро – джаз танца,
- проучивание шага flat step в чистом виде,
- flat step в plie,
- pas de bourre,
- pas chasse.

Прыжки:

- jump по I, II параллельным и out позициям,
- hop: рабочая нога принимает положение passé по I параллельной позиции,
- трамплинные прыжки.

Вращения:

- поворот на трех шагах,
- комбинация с шэне,
- пируэты на месте.

Танцевальная комбинация на 64 такта в стиле джаз – модерн и афро – джаз танца.

Второе полугодие

Упражнения на середине зала.

В разделе изоляция проучиваем новое понятие – крест.

В разделе изоляция проучиваем новое понятие – квадрат. В разделе изоляция проучиваем новое понятие – круг.

В разделе изоляция проучиваем новое понятие – полукруг. В разделе изоляция проучиваем новое понятие – восьмерка.

Использование разно ритмических музыкальных произведений при исполнении движений.

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 формы из урока народно-сценического танца.

Battement fondu: по параллельным позициям.

Battement frappe: по параллельным позициям.

Упражнения для развития подвижности позвоночника.

Проучивание flat back вперед из положения стоя.

Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release, с добавлением работы рук в положении стоя.

Изучение curve, arch, Проучивание roll down и roll up. Изучение side stretch.

Упражнения в партере.

Проучивание batman tendus jete вперед с сокращенной ногой от колена, в положении лежа.

Contraction, release на четвереньках. Body roll в положении круазе сидя.

Подъем ног на 90 градусов из положения, лежа (стопы – point).

Grand batman вперед, из положения, лежа на спине.

Grand batman в сторону из положения, лежа на боку.

Grand batman в сторону, назад из положения, стоя на четвереньках.

Адажио.

Flex стопы и колена.

Добавления движений корпуса наклонов, спиралей торса, contraction, release.

Передвижение (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.

Упражнения stretch-характера (растяжка).

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

Растяжки из положения сидя, включая поясничную работу мышц.

Упражнения stretch-характера из положения frog-position с использованием рук. Введение элементарных акробатических элементов: выход на большой мостик из положения стоя; стойка на лопатках «березка»; кувырки вперед, назад; перекаты.

Комбинация. Последним разделом урока джаз танца является танцевальная комбинация, которая может включать в себя движения из всех разделов урока.

Импровизация как раздел урока в джаз-танце.

По окончании четвертого года учащийся должен знать и уметь:

- знать особенности стиля «Афро-джаз»;
- технически грамотно выполнять следующих движений: body roll, flat back вперед, выход на большой мостик из положения стоя. Стойка на лопатках «березка», кувырки вперед, назад, перекаты.
- умение исполнять простейшие комбинации на изученном материале.

Пятый год обучения

4 раздел: Классический джаз

Классический джаз – заимствовал у классического танца дисциплину движений, позиции рук ног. Основоположник классического джаза, Мэйт Мэтокс. Если говорить о классическом джаз - танце, то основных «китов» здесь три – импровизация, полиритмия и полицентрия. Если с первым все понятно, то остальные означают движения различных частей тела в разных ритмах. Движения может исходить из головы, плеча, колена, очень часто посредством импульса. Полицентрия, безусловно, требует владения техникой изолированного движения для каждой части тела. Тело используется здесь как метроном: оно отбивает ритм, задаваемый музыкальным инструментом.

План урока:

1. Разогрев.
2. Координация. Изоляция.
3. Упражнения для растяжки и гибкости тела
- III. Упражнения для позвоночника.
4. Уровни.
5. Кросс. Передвижение в пространстве.
6. Танцевальная комбинация.

Разогрев - необходимо привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы.

- Упражнения у станка: перегибы, наклоны торса, растяжки, приседания по параллельным и выворотным позициям, упражнения для разогрева стопы и голеностопа.

Упражнения у станка.

- Разогрев у станка.
- Demi plie по второй, четвертой, шестой позициям.
- Grand plie по второй, четвертой, шестой позициям.
- Battement tendus вперед, в сторону, назад.
- Battement tendu jete по всем направлениям.
- Rond de jambe par terre en dehor u en dedane.
- Battement fondu с сокращенной стопой, по параллельным позициям.
- Battement frappe.
- Battement developpe, battement releve lent
- Grand battement jete.

Упражнения stretch-характера (растяжка) у станка.

Упражнение на середине зала.

- Соединение движений нескольких центров, т.е. координация.
- Battement tendu с использованием brash.
- Подготовка к пируэтам.

- на середине зала, спирали и изгибы торса, наклоны, напряжения и расслабления, упражнения, заимствованные из урока классического танца.

Изоляция - ей подвергаются все центры:

Голова. Виды движений:

- Наклон вперед и назад
- наклон в право и влево
- Sudarj: вперед – назад, из стороны в сторону. Комбинации - крест, квадрат, круг.

Плечи. Виды движений.

- подъем одного плеча и двух плеч вверх,
- движение плеч вперед назад
- скручивание плеч
- шейк. Комбинации: крест, квадрат, полукруги, «восьмерка»

Грудная клетка. Виды движений.

- из стороны в сторону
- вперед – назад
- подъем опускание. Комбинации: крест, квадрат, полукруги,

круги. Тазобедренная Часть. Виды Движений:

- вперед- назад
- из стороны в сторону
- подъем одного бедра вверх
- шейк.

Комбинации: крест, квадрат, полукруги, круги, диагональный крест.

Руки

Руки имеют максимальную возможность движения:

- вытянутые вперед, вверх, сзади
- каждая часть руки двигается изолированно или в сочетании одна с другой
- промежуточные позиции и положения рук (основаны на

классическом танце)

Ноги.

Передвигают тело в пространстве

- позиции параллельные (1,2,,4,5)
- классические (1,2,3,4,5)
- завернутые (1,2)

Упражнения для гибкости тела

Работа на ковриках: «книжечка», «шнур» + наклон корпуса вперед, назад, шпагат, растяжка вперед, «бабочка», растяжка в сторону, «бабочка», развороты корпуса назад, прыжки с прогибом назад.

Упражнения по диагонали: grand battement jeté, прыжки, колесо.

Гимнастические упражнения: «лягушка», «мостик с колен», шнур,

«столбик», «угол», «березка», «мостик», «шпагат», «пистолетик» отжимание,

приподнимание на руках, поднимание ног в «угол» рывком, «лодочка», «корзинка»

Упражнения для позвоночника.

Этот раздел развивает у учащихся подвижность всех отделов позвоночника. Виды движений:

– Rolldown/up – постепенное скручивание позвоночника вниз/вверх.

– Flatback – наклон торса на 90 °, в котором спина, голова и руки составляют одну прямую линию.

– Deep body bend - глубокий наклон вперед, ниже, чем на 90°. При этом наклоне спина, голова и руки находятся также на одной прямой линии, но торс наклоняется как можно ниже,

– Curve - Загиб верхней части позвоночника вперед или в сторону. Начинается от головы и исполняется до точки, расположенной в “солнечном сплетении”. Поясница в этом движении участия не принимает.

– Twist торса - Движение, начинающееся с закручивания плеч, за

которыми поворачивается торс, изменяя плоскость своего расположения.

Упражнения для развития подвижности позвоночника.

- Flat back в сторону.
- Flat back вперед в сочетании с работой рук.
- Изучение hinge-позиции.
- Body roll (волны).
- Tilt.

Уровни

Стоя: верхний уровень (на полупальцах), средний уровень (на всей стопе), нижний уровень (на согнутых коленях), «на четвереньках», стоя на коленях, сидя, лежа.

Адажио.

- Отработка вращений в позах.
- Комбинации с использованием tour lent и других видов партерных туров, fouette en tournante и pirouettes.

Кросс.

Этот раздел урока развивает танцевальность и техничность, использование всего пространства класса, шаги с координацией, вращения по кругу и смены уровней.

Шаги:

- Проучивание шага flat step в чистом виде.
- Flat step в plie.
- Pas chasse.
- Pas de bourree.
- Step ball change.
- Изучение kick.

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

Прыжки: с одной ноги на ту же ногу(hop).

Вращения: повороты по кругу вокруг воображаемой оси.

Комбинация:

Учебные комбинации, основанные на порядке классического танца в современной обработке.

-demie grand plié по 1-й, 2-й, 4-й, и 5-й позициям;

- Battement tendu
- Battement tendu jeté
- rond de jamb par terre;
- adajio;
- grand battement jeté

Комбинации в партере, связанные с contraction и release, спиральями и твистами торса, а также перекатами и кувырками.

Импровизация:

- свободное движение под музыку, в основе имитация поведения животных, природных явлений, - стремление передать в танце настроение, характер;

- создание образа.

- составление танцевальных этюдов учащимися на основе проученных движений.

Ожидаемый результат.

- работа у станка.

- Flat back с работой рук.

- составление танцевальных этюдов.

Задача состоит в том, чтобы изучить принципы изоляции. К тому же необходимо развивать технику исполнения упражнений в более быстром темпе и наряду с этим вводить более сложную координацию движений за счет использования различных центров.

Требования к экзамену пятого года обучения.

По окончании года обучения учащиеся должны знать и уметь:

1. Грамотно и выразительно исполнять программные движения и элементарные комбинации;

2. Сочетать пройденные упражнения в несложные комбинации;

3. Выполнять движения музыкально грамотно;
4. Справляться с музыкальным темпом урока;
5. Обосновано анализировать выполнение заданной комбинации;
6. Анализировать и исправлять допущенные ошибки;
7. Воспринимать разнообразие музыкально-ритмических рисунков;
8. Анализировать исполнение движений;
9. Знать об исполнительских средствах выразительности танца;
10. Знать термины изученных движений;
11. Знать методику изученных программных движений;
12. Уметь грамотно пользоваться методикой при выполнении движений.

Шестой год обучения

4 Раздел Модерн-танец

Знакомство с понятием модерн-танец. География возникновения и развитие модерн-танца. Движение изолированных центров и техника их исполнения.

В разделе «разогрев» всегда выполняются движения «contraction и release», «suspend» - кульминация и «recovery»- обратный возврат – заложенные в технике танца модерн, определяющие положения тела в пространстве.

Визуальное «уменьшение» объема тела относительно его нормального состояния и «расширение» тела, его частей.

Взаимосвязь движения и дыхания. Дыхание, как внутренняя жизнь движения.

Особенность более полного использования пространства в танце модерн за счет передвижения по горизонтали и вертикали.

Построение более сложных комбинаций в разделе «уровни» с использованием движений из йоги. В комбинациях используется сочетание нескольких уровней, шагов, прыжков, вращений, спиралей и наклонов торса, скольжением.

Повторение комбинаций в стилях: «Классический джаз» , «Блюз», «Фолк», «Джаз-модерн».

Трехшаговые повороты.

Пируэты.

Овладение системой растяжки stretch.

Овладение характером и особенностями классического, традиционного джаза.

Вращения, кросс.

Упражнения у станка.

1. Demi и grand plie с переводом стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот.

2. Demi и grand plie в сочетании с releve.

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

4. Battement tendu с использованием brash.

5. Battement tendu с подъемом пятки опорной ноги во время вынесения на носок или броска.

6. Battement tendu jete с переводом из параллельного в выворотное положение и наоборот.

7. Battement tendu jete с использованием brash.

8. Battement tendu jete с подъемом пятки опорной ноги во время выноса на носок или

9. Rond de jambe par terre с подъемом ноги на 45 градусов.

10. Rond de jambe par terre с подъемом на 90 градусов.

11. Grand battement jete с подъем пятки опорной ноги во время броска.

12. Grand battman jete по всем направлениям через developpes.

13. Арабески.

Упражнения stretch-характера (растяжка) Овладение системой растяжки stretch. Овладение характером и особенностями классического, традиционного джаза.

Упражнения для развития подвижности позвоночника.

Торсовая работа корпуса twist, twill на закрепление мышечных ощущений спины и бока. Соединение всех возможных движений торса (спиралей, twist, release, high release, наклоны торса во всех направлениях) в единые развернутые комбинации с использованием падений и подъемов, а так же с поворотами на одной ноге.

Проработка стопы на «параллель» через чередование выворотных и параллельных позиций с одновременной усложненной работой корпуса через contraction release, с раскрытием и закрытием корпуса, с постоянной сменой рук в позициях «джаз», маховой работой рук, с использованием дыхания и т.д.

Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (twist, спиралей, contraction, release), падения и подъемы, а так же переходы из уровня в уровень.

«Восьмерка» корпусом с позиции скручивания одновременно.

Паховые и боковые растяжки.

Кросс.

Этот раздел урока развивает танцевальность и техничность, использование всего пространства класса, шаги с координацией, вращения по кругу и смены уровней.

Шаги:

- Проучивание шага flat step в чистом виде.
- Flat step в plie.
- Pas chasse.
- Pas de bourree.
- Step ball change.
- Изучение kick

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

Прыжки: с одной ноги на ту же ногу(hop).

Вращения: повороты по кругу вокруг воображаемой оси.

Комбинации:

учебные комбинации, основанные на порядке классического танца в современной обработке.

-demie grand plié по 1-й, 2-й, 4-й, и 5-й позициям;

- Battement tendu
- Battement tendu jeté
- rond de jamb par terre;
- adajio;
- grand battement jeté

Комбинации в партере, связанные с contraction и release, спиральями и твистами торса, а также перекатами и кувырками.

Импровизация: Составление танцевальных этюдов учащимися на основе проученных движений.

Ожидаемый результат.

Работа у станка. Flat back с работой рук. Составление танцевальных этюдов.

Задача состоит в том, чтобы изучить принципы изоляции. К тому же необходимо развивать технику исполнения упражнений в более быстром темпе и наряду с этим вводить более сложную координацию движений за счет использования различных центров.

ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ

5 раздел: Contemporari dance и партнеринг

Задачи:

- Соединение движений одного центра с шагами.
- Трехшаговые повороты.
- Пируэты.
- Овладение системой растяжки stretch.
- Овладение характером и особенностями классического, традиционного джаза.

– Вращения, кросс.

Упражнения у станка.

1. Demi и grand plie с переводом стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот.

2. Demi и grand plie в сочетании с releve.

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

4. Battement tendu с подъемом пятки опорной ноги во время вынесения на носок или броска.

5. Battement tendu jete с переводом из параллельного в выворотное положение и наоборот.

6. Battement tendu jete с использованием brash.

7. Battement tendu jete с подъемом пятки опорной ноги во время выноса на носок или Rond de jambe par terre с подъемом ноги на 45 градусов.

8. Rond de jambe par terre с подъемом на 90 градусов.

9. Grand battement jete с подъем пятки опорной ноги во время броска.

10. Grand battman jete по всем направлениям через developpes.

11. Арабески

Упражнения stretch-характера (растяжка) Овладение системой растяжки stretch. Овладение характером и особенностями классического, традиционного джаза.

Упражнения для развития подвижности позвоночника.

Торсовая работа корпуса twist, twill на закрепление мышечных ощущений спины и бока. Соединение всех возможных движений торса (спиралей, twist, release, high release, наклоны торса во всех направлениях) в единые развернутые комбинации с использованием падений и подъемов, а так же с поворотами на одной ноге.

Проработка стопы на «параллель» через чередование выворотных и параллельных позиций с одновременной усложненной работой корпуса

через contraction release, с раскрытием и закрытием корпуса, с постоянной сменой рук в позициях «джаз», маховой работой рук, с использованием дыхания и т.д.

Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (twist, спиралей, contraction, release), падения и подъемы, а так же переходы из уровня в уровень.

«Восьмерка» корпусом с позиции скручивания одновременно.

Паховые и боковые растяжки.

Торсовая работа корпуса twist, на закрепление мышечных ощущений спины и бока.

Упражнение на середине зала.

1. Упражнения свингового характера.
2. Упражнения на смену уровней.
3. Упражнения для расслабления позвоночника.
4. Проработка движений: drop u swing roll down u roll up.
5. Проработка deep body bend, side stretch.
6. Изгибы торса: curve, arch, roll down и roll up.
7. Овладение системой растяжки stretch.
8. Овладение характером и особенностями contemporari dance и партнеринг

Изоляция:

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

Адажио.

- Оработка пространственного расположения.
- Комбинации с использованием различных ракурсов, изменением уровня, перемещением по пространству класса.

Кросс.

Шаги:

- 1.Трехшаговый поворот по прямой.
- 2.Трехшаговый поворот с пируэтом по прямой.
- 3.Трехшаговый поворот с пируэтом по диагонали.
- 4.Flat step в сочетании с работой плеч.
- 5.Flat step в сочетании с «восьмеркой» тазом.
- 6.Grand batman с двумя шагами по диагонали.
7. Grand battement jete по всем направлениям.
8. Шаги с координацией трех, четырех и более центров.
9. Шаги с использованием contraction, release, сменой направлений в комбинации шагов.
10. Sissonne ferme по всем направлениям.
- 12.Pas chasse как подготовка к большим прыжкам.
- 13.Соединение шагов, прыжков в вращении в единые комбинации.
- 14.Вращения по кругу.

Прыжки:

- Сиссон ферме по всем направлениям.
- Сиссон уверт по всем направлениям.
- Па эшапе с поворотом.
- Па шассе как подготовка к большим прыжкам.
- Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации.

Вращения:

- 1.Пируэты на 360 градусов со 2 позиции.
- 2.Пируэты на 360 градусов с 4 позиции.
- 3.Штопорные вращения.
- 4.Трехшаговый поворот по прямой.
- 5.Пируэт в позах (efasse, croisee).
6. Повороты на различных уровнях.
- 7.Tours:
 - со 2 позиции на 180, 360, 720 градусов.

- из 4 позиции на 180, 360, 720 градусов

8. Tours chaines по диагонали.

Комбинация. Все упражнения разложены на четко ритмическом рисунке, использованы синкопы, смещенный ритм, свойственный джазовому танцу.

Проучивание танцевальных этюдов на основе изученных движений. Комбинации с использованием ранее изученного материала в сочетании с падениями и подъемами, использованием различных ракурсов, изменениями уровня, перемещением по пространству класса.

Импровизация.

Требования к экзамену

1. Знание рисунка танца, особенностей взаимодействия с партнерами на сцене;
2. Знание терминологии;
3. Знание элементов и основных комбинаций современного танца;
4. Знание особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций;
5. Знание средств создания образа в хореографии;
6. Знание принципов взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств;
7. Умение исполнять на сцене современный танец, произведения хореографического репертуара;
8. Умение исполнять элементы и основные комбинации современного танца;
9. Умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца;
10. Умение осваивать и преодолевать технические трудности при тренинге и разучивании хореографического произведения;

В первом полугодии проводится контрольный урок по пройденному и освоенному материалу.

Во втором полугодии - переводный экзамен (зачет).

III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Современный танец», который определяется формированием комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

1. Знание рисунка танца, особенностей взаимодействия с партнерами на сцене;
2. Знание терминологии;
3. Знание элементов и основных комбинаций современного танца;
4. Знание особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций;
5. Знание средств создания образа в хореографии;
6. Знание принципов взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств;
7. Умение исполнять на сцене современный танец, произведения хореографического репертуара;
8. Умение исполнять элементы и основные комбинации современного танца;
9. Умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца;
10. Умение осваивать и преодолевать технические трудности при тренинге и разучивании хореографического произведения;
11. Умения выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств;
12. Умения соблюдать требования к безопасности при выполнении танцевальных движений;
13. Навыки музыкально-пластического интонирования;

14. Навыки сохранения и поддержки собственной физической формы.

IV. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК

1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание.

Оценка качества реализации программы "Современный танец" включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: контрольных уроках, экзаменах, концертах, конкурсах, просмотрах к ним и т.д.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме открытых и контрольных уроков.

Контрольные уроки и экзамен могут проходить в виде просмотров концертных номеров. Контрольные уроки в рамках промежуточной

аттестации и экзамен проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Требования к содержанию итоговой аттестации обучающихся определяются образовательным учреждением.

По итогам экзамена выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

2. Критерии оценок.

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

Критерии оценки качества исполнения

По итогам исполнения программы на контрольном уроке и экзамене выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Таблица 5.

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	<p>технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения; выступление (исполнение) может быть названо концертным, талантливость обучающегося проявляется в увлеченности исполнения, артистизме, своеобразии и убедительности интерпретации, обучающийся владеет танцевальной техникой, безупречен в исполнении экзерсиса у станка, танцевальных комбинаций на середине зала, имеет хороший баллон прыжка.</p>
4 («хорошо»)	<p>отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном); владение хорошей исполнительской техникой, убедительная трактовка хореографических комбинаций, танцевальных номеров,</p>

	выступление яркое, осознанное
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.; однообразное нестабильное исполнение.
2 («неудовлетворительно»)	<p>Исполнение крайне нестабильно, комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета; технические ошибки в исполнении хореографических комбинаций, танцевальных номеров, нет выразительности в исполнении.</p> <p>Фонд оценочных средств призван обеспечивать оценку качества приобретенных учащимися знаний, умений и навыков, а также степень готовности детей к возможному продолжению обучения</p>

Фонд оценочных средств призван обеспечивать оценку качества приобретенных учащимися знаний, умений и навыков, а также степень готовности детей к возможному продолжению обучения хореографическому искусству.

При выведении итоговой (переводной) оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы ученика;
- оценка на экзамене;
- другие выступления ученика в течение учебного года.

Оценки выставляются по окончании I и II полугодия учебного года.

V.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть построен от простого к сложному и учитывать индивидуальные особенности ученика: интеллектуальные, физические, музыкальные и эмоциональные данные, уровень его подготовки.

Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из накопленных хореографических представлений ребенка, всесторонне расширяя его кругозор в области хореографического творчества, в частности, учебного предмета «Современный танец».

С первых уроков ученикам полезно рассказывать об истории возникновения хореографического искусства, о балетмейстерах, композиторах, выдающихся педагогах и исполнителях, наглядно демонстрировать качественный показ того или иного движения, использовать ряд методических материалов (книги, картины, гравюры, видео материал), цель которых – способствовать восприятию лучших

образцов наследия на примерах русского и зарубежного искусства, помочь в самостоятельной творческой работе учащихся. В развитии творческого воображения играют значительную роль посещение спектаклей, просмотр видео материалов.

Преподаватель в занятиях с учеником должен стремиться к достижению им поставленной цели, добиваясь грамотного, техничного и выразительного исполнения танцевального движения, комбинации движений, умения определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа, умения выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств; умения осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже и разучивании хореографического произведения.

Исполнительская техника является необходимым средством для исполнения любого танца, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу ученика над совершенствованием его исполнительской техники.

Особое место в работе занимает развитие танцевальности, которой отведено особое место в хореографии и методической литературе всех эпох и стилей.

Поэтому, с первых лет обучения необходимо развивать умение слышать музыку и развивать творческое воображение у учащихся.

Значительную роль в этом процессе играет музыкальное сопровождение во время занятий, где музыка помогает раскрывать характер, стиль, содержание.

Работа над качеством исполняемого движения в танце, вариации, над его выразительностью, точным исполнением ритмического рисунка, техникой, - важнейшими средствами хореографической выразительности – должна последовательно проводиться на протяжении всех лет обучения и быть предметом постоянного внимания преподавателя.

В работе над хореографическим произведением необходимо

прослеживать связь между художественной и технической сторонами изучаемого произведения.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие танцевально-исполнительских данных ученика зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа в целом, глубоко продуман план урока.

Важным параметром успешного обучения является устойчивый интерес к занятиям, который проявляется в регулярном посещении занятий каждым учащимся, стабильном составе групп. Эти показатели постоянно анализируются преподавателем и позволяют ему корректировать свою работу. В конечном итоге, успех обучения характеризуется участием детей в концертах и фестивалях - конкурсах.

VI. СПИСОК МЕТОДИСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. В. Ю. Никитин, Издательство "ГИТИС", 2000
2. Л.Д. Ивлева, Джазовый танец. Уч. пособие для студентов и преподавателей институтов искусства и культуры, колледжей и училищ. ЧГАКИ. Челябинск 2006 год.
3. Т.С. Лисицкая, Аэробика на все вкусы. М.: «Владос». 1994 год.
4. Е.В. Даниц. Джазовые танцы – Донецк, 2002г.
5. А.М. Басманова, Культурная традиция и современный танец в образовательном пространстве сибирского региона. Барнаул, АлтГАКИ, 2006.
6. Джаз-танец. История, теория, практика: Методические разработки для студентов хореографического отделения /АГИК. - Барнаул, 1994.