

Департамент культуры, спорта и молодежной политики мэрии города Новосибирска
управление культуры
муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Новосибирска
« ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ № 4 »

г. Новосибирск
ул. Маяковского, 20
тел. 337-06-05, e-mail: music-4@mail.ru

Рассмотрена и одобрена
на заседании Педагогического
совета
Протокол № 2 от 29.10.2021

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО ДШИ № 4

Т.В. Миллер



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА**

по учебному предмету
«ПРЕДМЕТ ПО ВЫБОРУ. СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ»

срок обучения 5 лет
Дети возраста 9 - 17 лет

Составитель: преподаватель
высшей квалификационной
категории Домрина О.В.

Новосибирск
2021

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ	11
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	16
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	27
ЛИТЕРАТУРА.....	29
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	30

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области хореографического искусства «современный танец» (предмет по выбору), разработана МБУДО ДШИ № 4 в соответствии со следующими документами:

Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008);

Рекомендации по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеобразовательных программ в области искусств (Письмо Минкультуры РФ от 21.11.2013 № 191-01-39/06-ГИ);

Закон НСО «О культуре в Новосибирской области» (Закон НСО от 7 июля 2007 года № 124-ОЗ, с изменениями на 2 июля 2014 г.);

Примерные учебные планы образовательных программ по видам искусств для детских школ искусств, рекомендованные Министерством культуры Российской Федерации в 2003 году (письмо Министерства культуры Российской Федерации от 23.06.2003 № 66-01-16/32);

Примерные учебные планы образовательных программ по видам музыкального искусства для детских школ искусств Федерального агентства по культуре и кинематографии, рекомендованные Министерством культуры

и массовых коммуникаций на 2005-2006 учебный год (письмо от 02.06.2005 № 1814-18-17.4).

Методические рекомендации по определению требований к уровню подготовки выпускника детской школы искусств и проведению аттестации детских школ искусств (письмо Минкультуры РФ от 18.05.2004 № 626-06-32);

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) – Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242.

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. СанПиН 2.4.4.3172-14 (постановление Главного государственного врача РФ от 04.07.2014 № 41);

Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей города Новосибирска «Детская школа искусств № 4».

Лицензия № 9906 от 10.08.2016 г., выданная Министерством образования, науки и инновационной политики Новосибирской области.

Направленность программы – художественная.

Танцевальное искусство – массовое искусство. Оно доступно всем. Благодаря систематическому хореографическому образованию и воспитанию дети приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию профессиональному хореографическому искусству.

Хореография, по своей структуре очень близка к спорту, поэтому она в состоянии решать проблемы физического воспитания, устранить недостаток двигательной деятельности детей. Занятия танцевальным искусством влияет на успешность и социальную адаптацию личности учащихся.

Танец - это совокупность выразительных и организованных движений, подчиненных общему ритму, воплощенных в завершенную художественную

форму. Каждое хореографическое произведение требует от учащихся эмоциональной отдачи, творческой активности, мобилизации физических и духовных сил. Неслучайно сегодня возрос интерес к современному танцевальному искусству, а точнее к его новым видам и формам.

Еще к началу 70-х годов возникло новое явление в танцевальной практике и педагогике - МОДЕРН-ДЖАЗ ТАНЕЦ. Это школа завоевала приверженцев во многих странах мира. В отечественной педагогике искусств это направление сравнительно молодое и является одним из самых востребованных и актуальных. Не только учащиеся, но и взрослые стремятся получить знания в новой области.

Конечно, такие «школы», как классическая, народно-сценическая, историко-бытовая будут актуальны всегда, ведь именно на их основе появляются новые техники танца. Как представляется, эти эксперименты в области движения и, в частности, танца будут продолжаться всегда, так как человек постоянно находится в состоянии поиска новых средств выражения; это позволяет ему еще больше приблизиться к естеству, проявляя свою индивидуальность.

Данная программа вводит в образовательный процесс хореографического отделения ДШИ новый актуальный вид танца: СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ. Данная программа является экспериментальной, так как типовых программ по предмету современный танец, рекомендованных Министерством образования в работе нет.

Программа нацелена на изучение современного танца. Эта новая техника танца и система обучения возникла недавно. Синтез различных хореографических техник мотивирует учащихся к овладению основами не только классического, народного и бытового танцев, но и техникой танца МОДЕРН, джазового танца.

Получив в ходе образовательного процесса систематическую подготовку по настоящей программе, учащиеся должны показать хорошие образцы современного танца, непринужденного и выразительного.

1.2. Нормативные документы и примерные программы, лежащие в основе курса обучения

1.3. Цель и задачи программы

В связи с социальным заказом родителей и учащихся хореографического отделения ДШИ можно сформулировать основную цель настоящей образовательной программы: создание благоприятных условий для гармоничной и творческой самореализации личности посредством приобщения к хореографическому искусству, приобретение знаний о современном танце как о новом танцевальном жанре.

Данная цель реализуется на уроках «Современного танца» посредством решения следующих задач:

1. понятие о современной танцевальной музыке, ее разнообразии и специфических особенностях;
2. формирование умения свободно ориентироваться в танцевальной музыке и анализировать ее (определять темп, характер, музыкальный размер, характерный ритм, особенности мелодии, строение);
3. формирование знаний об особенностях современного танца, выразительных средствах танца;
4. формирование навыков грамотно исполнять танцевальные композиции (умение свободно координировать движения рук, ног, головы, корпуса, владеть сценической площадкой и ансамблевой техникой, музыкально и выразительно исполнять);
5. знание исполнительских средств выразительности;
6. умение выразительно исполнять танцевальный текст;
7. умение анализировать исполнение танцев

1.4. Условия реализации программы

Предмет «современный танец» изучается в ДШИ 5 лет. Возраст детей на первом году обучения составляет 9-11 лет. Занятия по современному танцу групповые. Группы состоят в среднем из 10 учащихся. Занятия проводятся раз в неделю по 1-му академическому часу. Занятия проводятся в

специально оборудованном хореографическом классе, где есть станок, зеркала, музыкальный инструмент (фортепиано), аудиоаппаратура, шкаф для хранения обуви и аудиокассет.

Демонстрация музыкальных произведений осуществляется с помощью технических средств или в виде исполнения того или иного произведения непосредственно концертмейстером. Слушание и анализ музыки, звучащей на уроке современного танца, позволяет учащимся определить темп, характер, метроритм, строение по форме.

1.5. Контроль и учет успеваемости

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ

Текущий контроль успеваемости учащихся направлен на поддержание учебной дисциплины, на выявление отношения учащегося к изучаемому предмету, на организацию регулярных домашних занятий, на повышение уровня освоения текущего учебного материала, имеет воспитательные цели и учитывает индивидуальные психологические особенности учащихся.

Формы текущего контроля: **контрольный урок** (на предметах теоретического цикла), **контрольный урок в конце первого полугодия** (классический, народно-сценический танцы, историко-бытовой и современный балльный танец, ритмика, гимнастика),

КОНТРОЛЬНЫЙ УРОК:

- текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется преподавателем, ведущим предмет;

- предусматривает выставление оценок в дневник учащегося и в журнал не реже 1 раза в 2 недели, а также проведение контрольных уроков в конце учебных четвертей с выставлением дифференцированных отметок по 5-ти балльной системе.

КОНТРОЛЬНЫЙ УРОК:

- проводится в конце первого полугодия;

- результаты текущей аттестации обучающихся отражаются в протоколах (установленного образца), утверждаемых директором ДШИ и подписанных членами комиссии.

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года в форме переводного зачета.

Промежуточная аттестация направлена на определение уровня развития, освоения образовательной программы и степени освоения практических навыков в ходе творческих занятий.

Периодичность проведения форм промежуточной аттестации обусловлена уровнем освоения образовательной программы и проводится по утверждённому директором школы расписанию.

Результаты мероприятий промежуточной аттестации выставляются заместителем директора с участием заведующих отделениями и преподавателей в книгу протоколов, преподавателями - в журнал, индивидуальный план и дневник учащегося.

Обучающемуся, не явившемуся на мероприятие промежуточной аттестации (контрольный урок), по причине болезни (при наличии медицинской справки) оценки промежуточной аттестации выставляются с учётом всех результатов обучения в текущем учебном году.

Учащиеся, успешно освоившие программу учебного года, о чём свидетельствуют положительные оценки по всем предметам, переводятся в следующий класс.

Обучающиеся, не освоившие программу учебного года и имеющие на конец учебного года академическую задолженность по одному предмету обязаны ликвидировать академическую задолженность в установленные комиссией сроки.

Информация о возникновении у обучающегося академической задолженности и сроки её ликвидации доводятся до родителей в письменном виде – в дневнике учащегося либо специальным уведомлением на бланке ДШИ.

Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию в конце учебного года по уважительным причинам (имеющие академическую задолженность), переводятся в следующий класс условно.

Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность в течение следующего учебного года.

Срок ликвидации академической задолженности рекомендует комиссия, аттестовавшая обучающегося, администрация ДШИ.

Директор назначает состав комиссии и срок пересдачи промежуточной аттестации. Контроль за ликвидацией задолженности осуществляет заместитель директора по учебной работе.

Ответственность за подготовку обучающегося к ликвидации академической задолженности несут родители и преподаватель по предмету.

Обучающиеся, не освоившие образовательной программы учебного года и имеющие академическую задолженность по двум и более предметам, а также условно переведённые в следующий класс и не ликвидировавшие академической задолженности в установленные сроки либо оставляются на повторное обучение, либо могут быть переведены на обучение по индивидуальному учебному плану в т.ч. сокращённому.

В выпускном классе предусмотрена итоговая аттестация (экзамен). На основании решения педагогического совета ДШИ отдельные учащиеся могут быть освобождены от прохождения итоговой аттестации по состоянию здоровья при условии положительной картины успеваемости по всем предметам. Система оценок учащихся – дифференцированная (пятибалльная).

Итоговый контроль: осуществляется в конце каждого года через проведение отчётного концерта; помимо этого предполагается участие в

конкурсах, смотрах, фестивалях районного, городского, областного уровней и в концертной деятельности.

1.6. Модель выпускника

По окончании курса, когда весь пройденный материал изученный, учащиеся должны знать: основные понятия джаз-модерн танца; позиции положения рук и ног; основные движения у станка; главные принципы техники джаз-модерн танца.

По окончании учебного курса учащийся должен свободно владеть своим телом; знать, какие мышцы работают во время исполнения определенного движения, уметь исполнить движение любой сложности (в пределах данной программы), как у станка, так и на середине. Учащийся может исполнить прыжки всех видов (маленькие, средние, большие), вращение на 1-ой, 2-х ногах. А так же в положении на полупальцах, в положении contraction и release.

Зрелищный танец любого жанра (классический, народно-сценический, бальный, джаз, модерн и т.д.), исполняемый для зрителя, несет эмоциональную и эстетическую нагрузку должен иметь стадийное развитие: экспозиция, завязка, развитие действия, кульминация, развязка, что способствует драматургическим законам танцевальной композиции. В этом случае и зритель, и исполнитель удовлетворяет свои эстетические потребности. Творческое начало в человеке – это всегда стремление вперед, к лучшему, к прогрессу, к совершенству, к прекрасному в самом высоком и широком смысле этого слова.

II. Учебно-тематические планы

Первый класс

В первом классе разогрев происходит на середине зала с проработкой отдельных центров, использованием движений на координацию. Позиции ног и положения рук; упражнения для позвоночника; упражнения stretch - характера; упражнения для тазобедренного сустава и мышц бедра; упражнения для стоп и голеностопного сустава.

Количество часов в неделю – 1 час

Количество недель в году – 34 недели

Всего: 34 часа

Четверть	Наименование темы	Количество часов
1	Разучивание поклона Разучивание разминочного блока на середине Exersisse на середине зала Traffic - разучивание простейших элементов Постановка танца - разучивание комбинаций Прыжковая часть. Stretching	9
2	Закрепление и отработка разминочного блока Внесение отдельных элементов в exersisse Разучивание порядка исполнения проходов в traffic. Продолжение разучивания комбинаций к танцу. Силовой блок	7
3	Разучивание нового разминочного блока . Разучивание нового exersisse на середине зала . Разводка рисунка к танцу на основе разученного танцевального текста. Внесение новых элементов и небольших композиций в блок traffic	10

4	Повторение, закрепление и отработка учебного материала, разученного в течение года	8
Итого:		34

Второй класс

Упражнения второго года обучения направлены на развитие танцевального мастерства исполнителей и предусматривают введение более сложных элементов, навыки движения в соответствии с более сложным музыкальным сопровождением (более сложный синкопированный ритм, чередование музыкального темпоритма), формирование навыков переключения с одного характера музыкального сопровождения на другой.

Четверть	Наименование темы	Количество часов
1	Разучивание разминочного блока на середине Exercisse на середине зала. Traffic (разучивание шагов и проходов) .Разучивание танцевальных комбинаций к танцу. Прыжковая часть (на середине зала и по диагонали) Stretching, элементы йоги	9
2	Закрепление и отработка разминочного блока. Разучивание порядка исполнения проходов в traffic. Разводка рисунка к танцу на основе разученного танцевального текста (разученных комбинаций). Силовой блок и элементы трюковой техники	7
3	Разучивание нового разминочного блока. Par terre (с использованием элементов modern dance).	10

	Разучивание нового exercise на середине зала. Внесение новых элементов и композиций в блок traffic. Работа над танцевальным номером	
4	Повторение, закрепление и отработка учебного материала, разученного в течение года	8
Итого:		34

Третий класс

К третьему году обучения современному танцу учащиеся уже приобрели навыки использования основных центров, освоили основные переходы из одного уровня в другой и успешно справляются с заданиями на координацию движений.

№п/п	Наименование темы	Количество часов
1	Разминка-разогрев: упражнения на расслабление и напряжение мышц, разогрев позвоночника, разогрев всех центров тела	9
2	Станок: основные позиции рук и ног, постановка корпуса. Основные движения у станка в технике джаз-модерн танца	9
3	Середина: полицентрия, упражнения для позвоночника. Уровни	6
4	Cross. Передвижение в пространстве	2
5	Подготовка репертуара	8
Итого:		34

Четвёртый класс

К четвёртому году обучения у учащихся сформированы знания современного эстрадного танца, разнообразие стилей и направлений. Истоки возникновения jazz dance, путь становления. Истоки возникновения modern dance, путь становления. История и будущее импровизации. Синтезирующие тенденции в современном танцевальном спектакле.

№п/п	Наименование темы	Количество часов
1	Разминка	2
2	Станок: упражнения у станка, позиции рук и ног	9
3	Середина: повторение пройденного материала и полиритмия	9
4	Cross	4
5	Комбинации	5
6	Подготовка репертуара	5
Итого:		34

Пятый класс

К пятому году обучения у учащихся сформированы знания о современной танцевальной культуре XX века, сформированы умение музыкально и грамотно исполнять современные танцы, передавать стиль данного направления.

К выпускному классу учащиеся приобрели элементарные навыки: знают историю возникновения современного танца (отечественной и зарубежной танцевальной культуры), умеют слышать и чувствовать современную музыку, ритм, темп; умеют запоминать танцевальный текст, взаимодействовать с другими учащимися, слушать, понимать, принимать замечания и советы педагога.

Учащимися приобретены технические навыки: координации движений, отработано верное дыхание во время танца, пластически передавать задуманный образ, ориентироваться в пространстве и грамотно перемещать свой вес в пространстве, опираясь, на любую точку своего тела, взаимодействуя с партнёром; танцевать ансамблем и соло. Освоили начальные принципы техники изоляции, элементарные элементы трюковой техники, овладели мышечным ощущением движения и начальными принципами импровизации.

№п/п	Наименование темы	Кол-во часов
1	Разогрев с использованием уровней	3
2	Комплексы изоляции	3
3	Exersisse у станка	7
4	Уровни: комбинации, состоящие из спиралей и contraction в положении «стоя», «сидя», «лёжа»	7
5	Cross. Передвижение в пространстве. Вращение на двух ногах и на одной ноге	5
6	Комбинации или импровизация. Танцевальные этюды и постановки	9

III. Содержание программы

Задача раздела «Разогрев» привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. Включает в себя движения stretch-характера, то есть растяжения со статистическим напряжением мышц различных частей тела.

Упражнения, связанные с наклонами и поворотами торса. Они помогают разогреть и привести в рабочее состояние позвоночник и его отделы (именно на позвоночник падает основная нагрузка в дальнейших частях урока, в связи, с чем такая разминка необходима для сбережения здоровья учащихся). Эти упражнения эффективнее всего стоя или в партере.

Упражнения, связанные с разогревом мышц ног. Многие из них заимствованы из классического экзерсиса: plie, releve, battement tendu, battement jete и т.д.

При сочетании всех упражнений достигается необходимый разогрев различных групп мышц. Разогрев должен состоять из 5-10 упражнений на каждую группу мышц. Возможно сочетание нескольких движений в единую комбинацию, которая обязательно исполняется с двух ног и во всех направлениях. Возможно, также, изменять расположение исполнителя, например, несколько упражнений у станка сочетать с упражнениями на середине, выполнять с изменением уровней, то есть, несколько упражнений выполняются в положении «стоя», затем «сидя», «лежа» и наоборот, из положения «лежа» постепенно подняться в положение «стоя». Здесь нет четких правил и законов, всё зависит от уровня подготовки групп (естественно, для слабо подготовленных учащихся требуется больше времени для разогрева).

Станок: изучение позиций рук и ног. Позиции ног: первая, вторая, третья, четвертая и пятая позиции. Имеют три варианта: параллельное положение, аут-позиция, ин-позиция.

Позиции рук: нейтральное или подготовительное положение, первая позиция, вторая позиция, третья jerk - position, press - position.

Изучение основных движений классического танца у станка, таких как demi-grand plie, battement tendu, battement jete, rond de jambe par terre, battement fondu, adagio, grand battement, растяжка в характере и технике джаз-модерн танца. Перегибы и наклоны торса, упражнения для разогрева стопы и голеностопа.

Середина. Полицентрия - соединение различных центров тела - основной прием техники джаз-модерна танца-contraction. Основой этой техники служит прежде всего позвоночник, поэтому главная задача - развить у учащихся подвижность во всех его отделах. Основные движения и элементы: наклоны торса, твист торса, спирали, contraction, release, high release, body roll, flet back, deep body bend, tilt, curve arch. Roll down и roll up – представляет собой постепенное, начиная от головы, закручивание торса вниз, причем все позвонки один за другим, должны быть включены в это движение; обратное движение, подъём и раскручивание позвоночника в исходное положение. Все движения могут комбинироваться друг с другом, позволяя тем самым добиться максимальной подвижности двигательного аппарата, легкости в исполнении движений, свободу пластики.

Основные уровни: стоя, сидя на корточках, стоя на коленях, сидя и лёжа. Задачи уровней во время урока многообразны. Во-первых, в различных уровнях исполняются упражнения на изоляцию, во-вторых, в партере очень полезно выполнять упражнения stretch - характера, то есть растяжки. В уровнях сидя и лёжа достаточно много упражнений на contraction и release,

спирали и твисты торса. И, наконец, сама смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой - дополнительный тренаж на координацию.

Наиболее распространенные варианты уровней: стоя а) верхний уровень (на полупальцах), б) средний уровень (на всей стопе), в) нижний уровень (колени согнуты).

На четвереньках: а) опора на руках и коленях. б) одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руки. в) одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене.

На коленях: а) стоя на двух коленях, б) стоя на одном колене, другая нога открыта в любом из направлений.

Сидя: а) frog-position, б) первая позиция (ноги вместе вытянуты вперед), в) вторая позиция (ноги разведены в стороны), г) четвертая позиция или «svastik». Ноги, согнутые в коленном суставе под углом 90° лежат на полу, одна внутренней, другая внешней стороной бедра и раскрыты относительно друг друга также под углом 90° , д) четвертая позиция (ноги согнуты в коленях, одна стопа перед другой), е) колени согнуты и соединены, стопы стоят на полу параллельно, ж) джазовый шпагат (нога впереди вытянута, а сзади согнута), з) сидя на одном бедре (колени опорной ноги согнута, тяжесть корпуса переносится с ягодиц на бедро, свободная нога открыта назад или в сторону и оторвана от пола).

Лёжа: а) на спине, б) на животе, в) на боку.

Изоляция. Эта часть урока более насыщена упражнениями, так как при изоляции происходит дополнительный разогрев мышц различных частей тела.

Сначала педагогу необходимо добиться достаточной свободы тела учащихся, то есть научить держать положение корпуса. Для этого

используется несколько упражнений на напряжение и расслабление всего тела с целью приобретения учащимися навыка распределения напряжения на позвоночник.

Изоляции, как правило, подвергаются все центры, от головы и до ног. (Например, расслабленное падение вниз или в сторону торса /drop/, напряжение всего тела вверх за руками, а затем падение на колени, расслабленный торс и руки).

Первоначально все движения изучаются в «чистом» виде, причем, возможно исполнение двумя способами: медленное сжатие и расширение (например, медленный наклон головы, вперед и максимальный наклон назад), или резко достичь максимального положения. Но в том или другом случае центр, приведенный в движение, должен достигать своего крайнего возможного положения.

Основная задача педагога во время изучения движений изолированных центров – следить за тем, чтобы движения были действительно изолированными, чтобы во время движения одного центра не двигался другой. Это, на первый взгляд, простая задача вызывает трудности, так как анатомически все центры связаны.

В разделе «изоляция»:

1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги; sundan. Движения исполняются вперед – назад и из стороны в сторону, диагонально; крестом и квадратом.
2. Плечи: прямые направление, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист, шейк.

3. Грудная клетка: движение из стороны в сторону и вперед – назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать крест с разных точек.

4. Пелвис: крест, квадрат, круги, полукруги «восьмерка», shimmi, jilly roll.

5. Руки: движения изолированными ареалами, круги и полукруги кистью, предплечьем и всей рукой целиком, переводы из положения в положения, основные позиции и их варианты.

6. Ноги: (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений как параллельным, так и по выворотным позициям. Исполнение движений выворотной и не выворотной ногой.

Упражнения стрейч – характера (растяжки). Эти упражнения позволяют выработать выворотность, шаг и силу мышц.

Упражнения для позвоночника. В партере позвоночник более подвижен, поскольку нет необходимости держать вес тела. Contraction и release, спирали и твисты торса в основном проучиваются именно в партере. Большое значение в этих упражнениях имеет дыхание. Все движения должны исполняться в ритме глубокого и ровного дыхания. Вдох через нос, выдох через рот. Дыхание должно проникать как можно глубже, короткое грудное дыхание не годиться.

На втором году обучения должны быть усвоены следующие положения:

1. Table top roll вперед, назад в сторону, лимбо, полукруги и круги торсом. Deep body bend, твист и спирали.

2. Contraction, release, high release, contraction в центр тела, side contraction. Положение arch; low back; curve и body roll «волны» - передняя, задняя, боковая.

Уровни Levels. Модерн – джаз 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: стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа. Кроме того, существуют так называемые акробатические уровни: шпагаты (поперечный и продольный), «мост», стойка на руках, стойка на лопатках «березка», колесо.

В разделе «Уровней» на третьем году обучения изучаются:

1. Основные уровни: стоя, сидя, лежа.
2. Упражнения стрейч – характера в различных положениях.
3. Переходы из уровня в уровень, смена положения на восемь, четыре, два счета.
4. Упражнения на contraction и release в положении «сидя».
5. Твист и спирали торса в положении «сидя».
6. Движение изолированных центров.

Cross. Передвижение в пространстве: Включает в себя: шаги, прыжки, вращения. Шаги разделяются на 4 основные группы. Прыжки на уроке модерн – джаз танца используются в сочетании с шагами и вращениями. Вращения, как и прыжки, могут исполняться на месте и с продвижением в пространстве.

На четвёртый год обучения изучаются: шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону и вперед – назад; шаги по квадрату; шаги с мультипликацией; основные шаги афро-танца; трех

шаговые повороты и полуповороты на двух ногах; триплеты с продвижением вперед, назад и по кругу; прыжки: hop, jump, leap. Репертуар состоит из одних простых комбинаций.

Комбинации; контактная импровизация. Последним, завершающим разделом урока является комбинация. Главное требование комбинации ее танцевальность, использование определенного рисунка движений, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, то есть использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность ученика. Возможен путь, когда несколько комбинаций соединяются в единый хореографический выстроенный номер. Естественно, на первом этапе обучения комбинации должны быть достаточно просты для усвоения, их длительность не должна превышать 32 или 64 такта, затем, совершенствуясь и усложняя, нужно давать учащимся развернутые комбинации, близкие к законченным, возможно сюжетным номерам. В них надо использовать весь арсенал выразительных средств современного танца.

На пятом году обучения вводятся новые технические понятия: разогрев с использованием уровней, комплексы изоляции, сочетание различных ритмов во время движения, комбинации, состоящие из спиралей, твистов и contraction в положении «стоя» и «сидя», упражнения стрейч – характера во всех положениях: «сидя», «лежа», «стоя у станка»; комбинации шагов в различных направлениях, координация шага и движений изолированных центров, вращение на двух ногах и на одной ноге на 360°, танцевальные этюды, возможно сюжетного характера.

Новые понятия в разделе «Изоляция»:

1. Комплексы изоляций.
2. Голова: комбинация из движений и геометрических фигур, изученных ранее, sundari – квадрат, и sundari – круг. Соединение движений головы с другими центрами.

3. Плечи: комбинация из движений, изученных ранее разноритмические комбинации, соединение с движениями других центров.
4. Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости, соединение в комбинации движений, изученных ранее, разноритмические комбинации.
5. Пелвис: соединение в комбинации изученных движений, hip litt, полукруги и круги одним бедром.
6. Руки: комбинация из движений, изученных ранее, соединение с движениями основных центров, соединение с шагами.
7. Ноги: соединение в комбинации движений, изученных ранее, соединение движение ног с движениями рук, с движениями других изолированных центров, с движением торса (спираль, твист, contraction и release).

В разделе «Координация» изучаются: свинговая раскачивание двух центров, параллель и оппозиция в движении двух центров, принцип управления «импульсные цепочки». координация движений рук и ног, без передвижения.

На пятом году обучения нельзя забывать и про станок. Повторение пройденного материала проводится в усложненном варианте. Изучаются позиции рук и ног современного танца. Позиции рук.

Нейтральное или подготовительное положение, аналогично подготовительному положению классического танца. Руки расположены вдоль корпуса, локти и кисти могут быть округлены, вытянуты, согнуты на угол 90°.

Первая позиция. Руки вытянуты вперед (по высоте м.б. аналогично классической или на уровне плеч). Кисти могут быть направлены в сторону, вверх, вниз, друг к другу. Одна рука согнута в локте, лежит ладонью на внутренней стороне локтевого сустава другой руки.

Вторая позиция. Руки раскрыты в стороны на уровне плеча, могут быть круглые и прямые локти.

а) вторая позиция – out (наружу). Плечи отводятся в сторону на угол 45° , предплечье параллельны полу, кисти jazz hand.

б) вторая позиция – in (вовнутрь). Плечи отведены в сторону на угол 45° , предплечье от локтя поворачивается во внутрь к груди, ладони на ребрах впереди или сбоку (пальцы вниз), или на косточках таза, или под грудью (чаще используются при исполнении вращений).

Третья позиция. Руки вытянуты вверх над макушкой (круглые вытянутые локти). Ладони могут быть повернуты во всех направлениях.

а) Одна вверх, другая в сторону.

б) Одна вверх, другая согнута в локте, кладется ладонью на локтевой сустав руки, находящейся сверху.

Press position. Руки согнуты в локте на угол 90° , параллельные полу упираются локтями в пуп.

Jerк position – это специфическая позиция джаз – танца. Руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак либо расслаблены, плечи отведены назад, а предплечья вперед.

Это основные позиции. Однако очень часто в практике встречаются положения, которые нельзя рассматривать, как позиции, но их употребление придает большее разнообразие движением рук во время урока.

А – Б – В – положения. Эти положения часто используются в единой комбинации. А – локти наружу, ладони около груди, Б – локти опущены вниз, ладони около плеч, В – положение аналогично третьей позиции с

вытянутыми локтями, затем руки раскрываются во второй позиции. Это основная схема, которая имеет множество вариантов.

Ноги – выполняют двойную функцию: передвигают тело в пространстве и выполняют самостоятельные движения. Здесь рассмотрим движения без перемещения. Позиции ног

Существует три основные группы позиции ног:

1. Выворотные: аут – позиции. I, II широкая, IV, V.
2. Параллельные: VI – I джазовая позиция, II узкая на ширину стопы, II широкая – ноги раскрыты шире уровня плеч, IV – стопы стоят на одной линии одна перед другой, расстояние между ними равно длине одной стопы.
3. Перпендикулярные – in – позиции II и IV позиции. Отдельные части ноги – стопа, голеностоп – могут двигаться изолированно. Стопа может натягиваться (положение point) и сокращаться (положение flex). Кроме того, стопа может делать ограниченные движения из стороны в сторону, а так же вращаться. Естественно, все эти движения могут исполняться только свободной ногой, т.е стопа должна быть оторвана от пола. Голеностоп, так же как и стопа, может совершать движения из стороны в сторону и вперед – назад, кроме того возможны круговые движения голеностопом, напоминающие *rond de jambe en l'air* классического танца. При всех этих движениях уделяется внимание неподвижности колена.

Существуют так же движения как: Catch step. В основе его лежит перенос веса тела с одной ноги на другую без передвижения в пространстве. Это движение может исполняться по второй параллельной или четвертой параллельной позиции. Колени при этом сгибаются, вес тела переносится с одной ноги на другую.

Prance. Это движение служит для развития стопы и состоит из следующих положений И.П. out – поз: поднять пятку вверх правой ноги на полу пальцы, колено согнуто; оторвать стопу от пола на высоту 10-15⁰, потянув стопу (point); вернуть стопу в предыдущее положение; И.П.

Так же повторяется с левой ноги. Kick (пинок). Движение напоминает grand battement developpe классического танца.

Lay out. Это подъем ноги на максимальную возможную высоту в любом из направлений, торс отклоняется в противоположном направлении. Таким образом, нога и торс образуют прямую линию.

Многие движения именно для тренировки ног заимствованы из классического экзерсиса Demi – grand plie, Battement tendu и battement tendu jete, rond de jambe par terre, battement frappe, battement fondu, rond de jambe en l'air, grand battement. Adagio.

В разделе «Cross». Передвижение в пространстве изучается:

1. Комбинации шагов, соединенные с вращениями и стабильными позами (вращение на двух ногах и на одной ноге).
2. Использование contraction и release во время передвижения.
3. Вращение, как способ передвижение в пространстве.
4. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали.
5. Соединение шагов с изолированными движениями двух центров.

В разделе «Комбинация или Импровизация» изучаются: развернутые комбинации с перемещением в пространстве с использованием смены уровней, различных способов вращения и прыжков.

IV. Методические рекомендации

При подготовке урока необходимо разделить материал урока на части и определить для каждой из них время. Нет необходимости каждый раз обязательно использовать все разделы урока, возможна более детальная проработка двух, трех разделов.

Примерное распределение времени при часовом занятии:

Разогрев 5 минут

Изоляция – 10 минут

Упражнения для развития подвижности позвоночника – 5 минут

Уровни – 15 минут

Комбинация или импровизация – 10 минут

В конце каждого урока необходимо иметь несколько минут для восстановления дыхания и нескольких упражнений на расслабление.

Курс занятий современным танцем рационально разделить на три этапа: подготовительный (1, 2, 3 год обучения), базовый (4 год обучения), продвинутый (5 год обучения). Уровень курса зависит от возможностей учащихся.

Принципы программы

Характер занятий, направленность и сложность упражнений зависит от возраста, подготовки и индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Материал подбирается по принципу «от простого к сложному», с периодическим повторением и закреплением элементов пройденного. В подборе материала характерна последовательность и системность.

Характерна образность, интонационность и целостность преподносимого материала.

Занятия построены на контрастной смене динамических движений статичными позами, смене музыкального ритма, темпа, настроения - это развивает реакцию, эмоциональность, способность быстро переключаться с одних, по характеру, движений на другие, что позволяет детям не уставать ни эмоционально, ни физически.

Наглядность - личный показ педагогом всех движений в «полную ногу», это позволяет детям видеть движение, композицию в идеале, так, как они должны исполняться. Если материал теоретический, обязательно использование иллюстраций, видеоматериалов.

4.2. Формы организации учебного процесса

В работе по предмету «Современный танец» можно использовать следующие формы работы: работа всем коллективом; работа малыми группами (4-5 человек); работа микро - группами (2-3 человека); индивидуальное исполнение; игровые тренинги (на освоение пространства, на координацию, внимание, доверие); работа с зеркалом - помогает замечать и корректировать ошибки; конкурсы на лучших исполнителей.

Литература

1. Васильева Т.К. Секрет танца - С-П, 1997.
2. Бойко Е.В. «Методика преподавания джаз-модерн танца» - Н.; 2003.
3. Боголюбская М.С. Музыкально-хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания. - М, 1986.
4. Боголюбская М.. - Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах - М, 1982.
5. Калинина И.Ф. Возрастные изменения некоторых моторных и вегетативных функций при профессиональном обучении хореографическому искусству - К, 1970.
6. Королева Э.. Танец, его происхождение и методические исследования - М, 1975.
7. Крейри Э. «Учиться владеть чувствами»
8. Никитин В.Ю. «Модерн - джаз танец» - М,1998.
9. Усова О.В. Театр танца - Ш, 1999.
10. Уральская В.И. Рождение танца - М, 1982.
11. Футлик Л. «Я вхожу в мир искусства» - М, 1998.

Словарь терминов

ARCH – [атч] – (арка) – положение торса, при котором позвоночник прогибается назад не только в грудном, но и в поясничной отделе (сильный прогиб назад). Возможно движение таза вперед.

BODY ROLL – [боди ролл] – группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним - WAVE - волна)

AIR TURN – [эир тур] – поворот в воздухе.

BALL STEP – [болл степ] – перекаат - перенос веса тела с носка на пятку или наоборот с продвижением.

BOUNCE – [баунс] – трамплинное покачивание вверх-вниз, в основном происходит либо за счет сгибания и разгибания коленей, либо пульсирующими наклонами торса.

BRUCH - [браш] – скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги воздух или при закрытии в позицию (аналогично *battement tendu*).

BOUNCE JAZZ WALK- [баунс джаз уок] – шаги с соском на опорной ноге.

CAMEL WALK – [кэмэл уок] – верблюжья ходьба – при этом шаге колено работающей ноги поднимается вверх, опорная нога одновременно сгибается, акцент направлен вниз.

CATCH STEP – [кэтч стэп] – (ловящий шаг) разновидность шага, при котором вес тела переносится с одной ноги на другую, колени поочередно сгибаются и вытягиваются, без продвижения.

COLLAPSE – [коллапс] – (разрушение, изнеможение) - положение тела в джазовом танце, при котором возможна техника изоляции.

CONTRACTION – [контракшн] – (сжатие) – основное положение джаз-танца, при котором ребра на выдохе опускаются вниз, пресс напрягается, ягодицы сжимаются, таз подается вперед, плечи опускаются вниз.

CORKSCREW TURN – [кокскрутур] – (штопорные повороты) – повороты, при которых исполнитель повышает или понижает уровень вращения

CROSS – [cross] – раздел джаз - урока, основанный на шаговом перемещении в пространстве по прямой или по диагонали.

CURVE – [керф] – (изгибать) – положение верхней части корпуса (до солнечного сплетения), при котором происходит изгиб – округление верхней части позвоночного столба с наклоном вперед или в сторону.

DEEP BODY BEND – [дип боди бэнд] – наклон корпуса вперед на угол ниже 90^0 , сохраняя все центры позвоночника на одной линии, вес тела на передней части стопы.

DEEP CONTRACTION – [дип контракши] – сильное сжатие в центре тела, в котором участвуют все сочленения, т.е. в это движение включается руки, ноги и голова.

DROP – [дроп]– (падать) – падение расслабленного корпуса или отдельных частей тела.

FAN KICK – [фен кик] – круговой бросок ноги соответствует grand rond de jambe.

FLAT BACK – [флэт бэк] – (плоская спина) – положение, при котором все центры позвоночника находятся на одной линии при неподвижных бедрах.

FLAT STEP – [флет степ] – (плоский) шаг на всю стопу с согнутыми либо одним, либо двумя коленями.

FUNKY – [фанки] – означает в джаз – танце классическую полицентрику, т.е. координацию изолированных движений головы, плечевого пояса, таза, рук и ног.

FLEX – [флэкс] – сокращенное положение стопы или кисти.

FALLS – [фол] – (падение) – группа движений, связанных со сменой уровней (например: с положения стоя в положение лежа на боку).

FROG – POSITION – [фрог – позиция] – (лягушка) – партерная позиция сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени максимально раскрыты в стороны.

HIGH RELEASE – [хай релиз] – (высокое расширение) – движение, состоящее, из подъема грудной клетки и прогибом назад в грудном отделе позвоночника, руки - III позиция.

XINGE – [хинч] – положение танцора, при котором прямой без изгибов корпус отклоняется назад на максимальное расстояние, колени согнуты, стопы на полупальцах.

HIP LIFT – [хип лифт] – подъем бедра вверх.

HICH KICK – [хич кик] – бросок ноги на 90^0 и выше вперед или в сторону. Опорная нога согнута, акцент вниз. Работающая нога выводится вверх приемом grand battement или battement developpe.

HOP – [хоп] – (шаг подскок) – рабочая нога обычно в положении «у колена».

HOLD – [олд] – (держать) – термин используется при исполнении adagio.

JACK KNIFE – [джек найф] – (домкрат) – положение тела, при котором корпус наклоняется вперед, спина прямая, опора на руки, давление на лопатки вниз, колени прямые, ноги во II широкой параллельной позиции, пятки стоят на полу, кобчик направлен вверх.

JILLY ROLL – [джили рол] – движение тазом, состоящего из мелкого сокращения мышц с одновременным небольшим поворотом таза из стороны в сторону (синоним - shake - трести).

JAZZ HAND – [джаз хэнд] – положение кисти с расставленными напряженными пальцами.

JAZZ WALK – [джаз уок] – джазовая ходьба, общее название для всех джазовых шагов.

JUMP – [джамп] – прыжок на двух ногах.

KICK – [кик] – (пинок) – бросок ноги вперед или в сторону на 45^0 или на 90^0 через внимание приемом battement developpe.

KNIE HINGE – [ни хинг] – (колени шарниры) – смена уровней с колен на ноги и наоборот.

LAY OUT – [лэй аут] – положение тела, при котором нога, открытая на 90^0 вперед в сторону или назад и корпус, составляют одну прямую линию параллельно полу.

LEAP – [лип] – (прыжок) – прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед или в сторону.

LOCOMOTOR – [локомотор] – круговое движение согнутых в локтях рук вдоль торса.

LOW BACK – [лоу бэк] – (низкий) – разновидность арки позвоночного столба, который может прогибаться вперед и назад. В отличие от curve округление происходит в пояснице.

PIVOT TOURN – [пивот тур] – поворот на месте на одной ноге.

PRANCE – [пранс] – движение для развития подвижности стопы, состоящее из быстрой смены положения «на полупальцах» и point.

POINT – [поинт] - вытянутое положение стопы.

PUSH – [пуш] – толчок любой частью тела.

ROLL DOWN – [рол даун] – (сворачиваться вниз) – скручивание, спиральный наклон вниз – вперед, начиная с головы.

ROLL UP – [рол ап] – (разворачиваться) – раскручивание по системам позвоночника, начиная с копчика (обратная roll down).

RELEASE – [релиз] – (раскрытие, растяжение) – основное положение джаз танца и модерн танца, при котором на вдохе происходит растяжение верхних мышц живота и межреберных мышц наверх, мышцы шеи растягиваются назад, голова не запрокидывается, плечи не поднимаются, происходит легкий прогиб под лопатками. Отличительная черта release в джаз танца – растяжение нижних мышц живота вниз назад за счет движения таза назад без прогиба в поясничном отделе.

SIDE CONTRACTION – [сайд контракшн] – (боковое сжатие) – происходит за счет подъема таза в сторону – вверх и опускания плеча и лопатки вниз.

SIDE STRETCH – [сайд стрэйч] – (боковое растяжение) – наклоны торса вправо или влево.

STEP BALLCHNCE – [стэп болченж] – связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступаний на полупальцах (синоним – step pas de bourre).

SUNDARI – [зундари] – движение головой, заключающийся в смещении шейных позвонков в право – влево, вперед – назад изолировано от торса

SKIPPING TURN – [скиппинг тур] – поворот на трех шагах с прыжком.

SPRING – [спринг] – прыжки.

SWING – [свинг] – (качаться) – раскачивание любой частью тела, джазовый музыкальный и пластический прием.

TABLE TOP ROLL – [тэйбол топ ролл] – (площадь стола) – наклоны корпуса на угол 90^0 вперед в сторону, назад, сохраняя положение flat back.

THRUST – [фраст] – (рывок) – резкий рывок грудной клеткой или тазом вперед назад или в стороны.

TILT – [тилт] – (угол) – положение, при котором корпус отклоняется в сторону или в перед от вертикального положения, работающая нога может быть открыта в противоположном направлении на 90^0 и выше.

TOUCH – [тач] – (касаться) – приставной шаг или шаг на полупальцах без переноса веса тела.

TWIST – [твист] – изгиб позвоночника или отдельных его частей с наклоном вперед или назад.

UPPER BODY – [аппер боди] – верхняя часть тела.

WARM UP – [уом ап] – (теплый) – разогрев, первый раздел урока, первичный разогрев, приводящий тело в рабочее состояние.

Изоляция – танцевальная техника джаз - танца, при которой каждый центр человеческого тела может двигаться независимо от другого в разных направлениях.

Полиритмия - в джаз - танце могут двигаться не только в различных пространственных направлениях, но и в различных ритмических рисунках, метрически независимых друг от друга.

Изоляция и полиритмия вместе образуются полицентрию – основополагающий принцип танцевальной техники джаз-танца.

Оппозиция – танцевальная техника джаз - танца, основанная на изоляции, при которой в одном и том же или разных центрах человеческого тела происходит движение в разных направлениях.