

**Управление образования администрации муниципального образования «Город Астрахань»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Астрахани
«Средняя общеобразовательная школа № 64»
Обособленное подразделение «ЦДОД «Арлекино»**

ПРИНЯТА

На заседании ПС
Протокол № 1
От 25.08.2021 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР

_____ М.А. Савин

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ
г. Астрахани «СОШ № 64»

_____ Е.Г. Тихонова
Приказ №115-д от 25.08.2021 г.

**Рабочая программа
Современный танец
дополнительное образование детей
художественной направленности
2 год обучения**

Программу составила: Грицко А.В.

Астрахань, 2021-2022 учебный год

Проверил
Методист _____

Содержание рабочей программы

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика учебного предмета (дисциплины)
3. Описание места учебного предмета
4. Уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня обученности учащихся
5. Содержание учебного предмета
6. Календарно-тематическое планирование.
7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена согласно положению «О рабочей программе» и учебного плана МБОУ г.Астрахани «СОШ №64» ОП ЦДОД «Арлекино» на 2021-2022 учебный год.

Количество недельных часов: 6 часов

Количество часов в год: 258

Уровень рабочей программы: базовый, продвинутый

Классификация рабочей программы: модифицированная

Цели и задачи рабочей программы:

Обучение детей основам хореографии, по средствам изучения танцевальных дисциплин: ритмики, гимнастики, классического и современного танца (джаз, модерн, контемп)

- **овладение системой знаний и умений по хореографии и спортивно-современному танцу**, необходимых для применения в практической деятельности, изучения смежных дисциплин, продолжения образования;
- **интеллектуальное развитие**, формирование качеств личности, необходимых человеку для полноценной жизни в современном обществе, свойственных спортивной и художественной деятельности.
- **формирование представлений** о хореографии в целом и отдельных дисциплин спортивного танца в частности;
- **воспитание** культуры личности, отношения к танцу как к части общечеловеческой культуры, играющей особую роль в общественном развитии.

Количество часов согласно учебному плану ОП «ЦДОД «Арлекино» МБОУ г. Астрахани «СОШ № 64». Программный материал выдается в полном объеме за счет уплотнения учебного материала, блочного изучения и самостоятельного изучения тем.

2. Общая характеристика учебного предмета (дисциплины)

Программа «Современно-спортивный танец», реализуемая в хореографическом коллективе, имеет две направленности – художественно-эстетическую и физкультурно-спортивную.

В ней учтён и адаптирован опыт многих преподавателей современного танца – авторов уникальных методик по джазовым, современным танцам, классического танца, а также система InternationalDanceOrganization.

В основе программы лежит идея поэтапного, ступенчатого освоения мира, окружающего ребёнка. Главным инструментом в этом увлекательном процессе познания выступает танец.

Мы все «танцуем» с грудного возраста до старости. В процессе своего развития ребёнок начинает понимать, что тело, которое ползает, прыгает, бежит, смеётся или плачет, – принадлежит ему. У него начинают вырисовываться шаткие, неопределённые картины (образы) тела, и педагогу необходимо дать возможность детям пережить всю палитру этого развития. Подтверждая эту мысль, В.А.

Сухомлинский писал, что ребёнок «... много познаёт и много знает, но он не познаёт и не знает самого себя. Ведь нравственные истины становятся достоянием, богатством души лишь в том случае, если они добыты, приобретены, пережиты, если они самостоятельно превращены в личные убеждения».

Отсюда и вытекает первоочередная задача педагога – раскрытие собственного индивидуального потенциала каждого ребёнка. Прежде чем начать изучение конкретных танцевальных форм, очень важно «увидеть тот мир», с которым ребёнок пришёл в коллектив. Раскрыть его с помощью богатства образов, выраженных в детском рисунке, импровизации под любимую музыку, воплощения фантазий в конкретных движениях, и, наконец, первых шагов к самостоятельному творчеству.

Главным в работе является приобщение ребёнка к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей и «географией» танца. Ритмичная танцевальная музыка прививает умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношение с окружающим миром, решая при этом задачу художественно-эстетического и культурного развития.

Ребёнку прививаются необходимые двигательные навыки, умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм. Способность согласовывать движения своего тела с музыкой вызывает комфортное состояние, и танцующий испытывает радость и удовольствие, осваивая те или иные задачи, которые ставит перед ним педагог. При этом происходит общее укрепление организма и физическое развитие ребёнка.

С первых занятий дети вовлекаются в мир творчества с помощью развивающих игр. Например, знакомство проходит в танце-представлении своего имени. Каждый участник демонстрирует в движении образ своего «Я», воплощённый в собственном имени. Эта игра показывает степень раскрепощённости ребёнка, богатство его фантазии, умение выразить себя на языке танца. Так дети познают непосредственную связь Слова и Жеста, Звука и Движения, а, значит, Музыки и Танца. Раскованные, готовые к восприятию чётких танцевальных форм, они легко и с интересом усваивают понятия танцевальной азбуки: ритм, размер, темп, характер музыкального произведения.

Живо воспринимающие, свободно общающиеся и тонко чувствующие танцоры способны легко и быстро усваивать материал. В этом уникальном сочетании заключается новизна программы. Здесь заложена основа методики систематической подготовки начинающих танцоров, которая отражает педагогическую целесообразность её реализации.

В репертуар входят **популярные танцевальные композиции многих стилей и направлений, таких как ритмика, классический танец, джаз-модерн танец, контемп танец, постановочно-художественная работа, элементарная гимнастика**, что позволяет не только удовлетворить естественную физическую потребность ребёнка в разнообразных формах движения, но и максимально расширить его художественный кругозор, стремление к прекрасному, познаваемому им через разные формы танцевального искусства. Новизну данной программы по хореографической подготовке определяет синтез классической, современной хореографии и циркового искусства. Классический экзерсис является фундаментом для изучения всего комплекса танцевальных дисциплин. Техники современного танца позволяют расширить координационные возможности, учат правильному дыханию, умению целесообразно распределять энергию, шире использовать природные возможности тела. «Цирковое искусство» дополняет процесс изучением основ эквилибра, соло акробатики, позволяет использовать в хореографии предметы и цирковую атрибутику, что делает творческие программы коллектива еще оригинальней, а подготовку детей более разносторонней и обширной. Учащиеся вовлекаются в творческий процесс, учатся не просто исполнять данное движение, но и создавать собственное. Все это необходимо современным танцовщицам для достижения высших результатов.

Таким образом, предметом данной программы является искусство выразительного движения. В разделы хореографической подготовки входят элементы классического, современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине, музыкально-ритмическая подготовка (упражнения на согласованность движений с музыкой), элементы пантомимы, занятия по актерскому мастерству и основам циркового искусства.

Спортивная хореография объединяет элементы общей хореографии, а также упражнения, направленные на совершенствование двигательной культуры, на расширение арсенала выразительных средств.

Хореографическая подготовка – многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания обучающихся.

Данная программа намечает максимальный объем материала, который может быть использован тренером-преподавателем и педагогом дополнительного образования с учетом в каждом конкретном случае состава группы, физических данных и возможностей учащихся.

Программа реализуется блочно, т. е. каждый блок выступает как самостоятельная дисциплина. Но может быть реализована с учетом интеграции одного блока в другой. В этом состоит **отличительная особенность данной программы** от существующих, как правило, узконаправленных программ по отдельным танцевальным направлениям. Например, от «Хореографии в школе» Е.Л. Тимохиной, «Ритмики для детей» П.Ю. Лазарева, «Основ джазового танца» Т.Н. Заволоцкой, «Дети и модерн» К.П. Краснова и многих других.

Ключевым понятием является термин «танец», который представляет (отнем. Tanz): пластические и ритмичные движения, ряд таких движений, определенного темпа и формы, исполняемых в такт определенной музыке, музыкальное произведение в ритме и стиле таких движений.

Джаз развивает пластичность и чувство ритма, его отличительная черта это свободная пластика тела, гармония движений, баланс, изоляция движений отдельных частей тела. Джаз необходим для развития координации и умения точно воспроизводить желаемое движение. В группу входят такие направления как афро-джаз, джаз-модерн, блюз-джаз. Для содержания программы важным является также понятие «джаз» (англ. jazz) - вид музыки, возникший в среде негритянского населения юга США в результате взаимодействия западно-африканской и европейской музыкальных культур и предполагающий развертывание музыкальной ткани импровизационностью, своеобразным эффектом ритмической иррегулярности, достигаемым особой мелодической акцентировкой, рубато и т. п. при четкой метрической пульсации, оригинальной (т. н. джазовой) гармонией.

Джаз-танец имеет те же корни, что и джазовая музыка - это смесь европейской и африканской культур. Отсюда и его характерные особенности: эффектные четкие позы, вращения, повороты и прыжки, свободные движения всех

частей тела и всех конечностей, ритмичность и эмоциональность. Сейчас джаз-танец имеет много различных направлений, самые знаменитые джазовые хореографы оставили в наследство собственные джазовые техники.

Есть, например, бродвейский джаз - его можно увидеть в бродвейских мюзиклах. Афро-джаз - это смесь джаза и этнического танца самых разных народов, в основном, конечно, африканских. Есть фанк-джаз - и это, пожалуй, самый известный нашему зрителю вид джаз-танца.

Термином «Модерн» (франц. moderne - новейший - современный) называется стилевое направление в европейском и американском искусстве кон. 19 - нач. 20 вв. Представители «модерна» использовали новые технико-конструктивные средства, свободную планировку,

своеобразный архитектурный декор для создания необычных, подчеркнута индивидуализированных зданий, все элементы которых подчинялись единому орнаментальному ритму и образно-символическому замыслу. Искусство «модерна» отличают поэтика символизма, декоративный ритм гибких текущих линий, стилизация.

Модерн считается более сложной техникой и по характеру движений и по смыслу. Исторически родоначальницей модерна считается Айседора Дункан. Разработка же самой танцевальной техники принадлежит таким мастерам, как Марта Грэхем, Мерс Каннингэм, Дорис Хамфри.

Клубные танцы – это смесь разных современных стилей: диско, хип-хоп, фанк, R'n'B, Брейк-данс, Стрип-пластика.

Педагогическая целесообразность.

Одним из серьезных стимулов для занятий танцами является пример самого педагога. Движения и «связки», танцевальные комбинации, которые показывает детям преподаватель, становятся образцом для подражания; затем пример взрослого порождает в ребенке стремление к дальнейшему совершенствованию и, наконец, к самоутверждению не только в искусстве, но и в жизни. Педагог, активно работающий на занятии, не позволяет обучающимся излишне расслабиться, поддерживая дисциплину. Собранность и пунктуальность, опрятность и

аккуратность, к которым дети приучаются в процессе занятий танцами, несомненно, пригодятся им в дальнейшей жизни, а чувство коллективизма, наряду с признанием индивидуальности каждого, поможет в будущем налаживать взаимоотношения в любом сообществе. Основные «правила сцены», которым обучаются воспитанники в процессе занятий, помогают им приобретать первый опыт выступлений на публике.

Важно, чтобы ребята чувствовали, что педагог ждет от них не бездумного подчинения и механического повторения движений, а творчества. Для этого необходимо развивать творческое воображение обучающихся, привлекая их внимание к простым и понятным образам («изобразите, как брызги воды слетают с рук, или представьте, что у вас не руки, а крылья, как у птицы»).

Современная хореография предъявляет высокие требования не только к технике выполнения сложнейших элементов, но и к умению донести образ, характер композиции, гармонию движения тела, предмета и музыки. Это требует от исполнителя владения всеми средствами выразительности, навыками сценического движения, актерского мастерства.

Нельзя забывать, что исполнитель несет свое исполнительское мастерство зрителям. Владение несколькими танцевальными техниками, а так же синтез хореографии и циркового искусства при подготовке школьников повышает уровень владения телом танцовщиц, повышает их физическую подготовку в целом.

- **Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:**
- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный Приказом Минобразования РФ № 1089 от 05.03.2004;
- Учебного плана ОП «ЦДОД «Арлекино» МБОУ г. Астрахани «СОШ № 64» на 2021/2022 учебный год.

Данная рабочая программа разработана на основе типовой программы «Ритмика» (сборник «Программы общеобразовательных школ (классов) и типовой программы М. С Боголюбской «Хореографический кружок»

Формы обучения и контроля: Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в процесс, если надо. Контроль позволяет родителям, преподавателям, ученикам увидеть результат своего труда.

Проведение показательных уроков перед родителями с целью повышения интереса, проведение контрольных уроков, их периодичность устанавливает преподаватель. Контрольный урок должен включать отдельные фрагменты всех разделов программы и представлять собой законченный по форме музыкально-ритмический и танцевальный материал, соответствующий требованиям класса.

Контроль может быть текущим, промежуточным, итоговым. Текущий контроль осуществляется по ходу занятия. Форма промежуточной аттестации проводится по контрольным урокам в конце каждой четверти. Итоги контрольного урока обсуждаются преподавателями хореографических дисциплин. В конце учебного года все группы отделения участвуют в Отчётном концерте;

Форма занятий – групповая, мелкогрупповая и индивидуальная. Преподаватель должен уметь проявлять гибкость в подходе к каждой группе учащихся, учитывать возрастные особенности, психологические и физические возможности детей, и, исходя из этого, творчески решать вопросы, которые ставит перед ним учебный процесс.

Дидактические принципы подготовки.

Под принципом следует понимать «руководящее положение», «основное правило», «установка». К числу принципов, отражающих идейные основы системы образования, необходимо отнести общие социальные принципы воспитательной стратегии общества. Они предусматривают использование социальных факторов (культуры, воспитания, образования) для обеспечения направленного всестороннего гармонического развития человека и органическую связь воспитания; с практической жизнью общества.

В системе образования имеют место общепедагогические принципы, отражающие основные закономерности обучения (принципы дидактики). Они преломляются в физическом воспитании в виде общеметодических принципов и содержат в себе ряд универсальных правил методики, без которых невозможно на высоком качественном уровне решать задачи обучения и воспитания.

Кроме этих принципов в практике физического воспитания имеют место специфические принципы, «очерчивающие ряд специфических закономерностей физического воспитания, и вытекающие из них правила его системного построения».

Таким образом, в системе физического воспитания используются в качестве руководящих положений как общесоциальные и общепедагогические, так и общеметодические и специфические принципы.

Общеметодические принципы

Общеметодические принципы — это отправные положения, определяющие общую методику процесса физического воспитания воспитываемого обучения, сознательности и активности обучающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации,

прочности и прогрессирувания.

Специфические принципы физического воспитания:

Принцип непрерывности процесса физического воспитания.

Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.

Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.

Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

Рассмотренные принципы отражают различные закономерности и стороны целостного процесса физического воспитания. Они составляют не сумму, а единство принципиальных методических положений, взаимно обусловленных и дополняющих друг друга. Отступление от одного из принципов может разладить весь сложный процесс физического воспитания и сделать почти бесполезным большой труд преподавателя и его учеников.

Рабочая программа рассчитана на 6 часов в неделю, 258 часов в год.

3. Описание места учебного предмета.

Занятия проводятся в специализированных танцевальных классах, оборудованных зеркалами, станками и предметами для хореографии.

Рабочая программа рассчитана 2-й год обучения- 258 часов в год, по 6 часов в неделю

4. Уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня обученности учащихся.

В результате изучения обучающиеся должны:

Программные требования

Учащиеся должны иметь представление:

- о музыке, о связи музыки с движением;
- о ритме, темпе движений;
- о построении музыкальной фразы, вступлении, окончании фразы;;
- о музыкальных размерах, о тактах;

Знать:

- подготовительное движение рук;
- уровни подъёма ног;
- понятие о круговых движениях ног;
- понятие о тактах, музыкальном размере 2/4, 3/4, 4/4;
- прыжки с двух ног на две;
- прыжки с одной ноги или с двух ног на одну;

Владеть:

- координацией движений рук, ног, головы;

Уметь:

- начинать и заканчивать упражнение подготовкой.
- исполнять пройденные движения в соответствии с требованиями;
- исполнять движения музыкально;
- исполнять танцевальные композиции парного и массового плана.
- движения-связки;
- метроритмические раскладки исполнения движений;
- показать элементы художественной окраски движений;
- закономерности переходов рук из одного положения в другое;
- видеть ошибки в исполнении движений и анализировать.
- ознакомление учащихся с элементарными знаниями анатомии человека и системой дыхания;
- развитие сознательного управления своим телом;
- исправление отдельных недостатков в физическом строении тела;
- овладение первоначальными навыками координации движений;
- освоение рисунка построений для развития ориентировки в пространстве;
- дальнейшее развитие двигательных функций ног в выворотном положении: вытянутости стоп, колен;
- уровни подъёма ног;
- понятие о круговых движениях ног;
- расширение комплекса упражнений на развитие гибкости корпуса;
- прыжки с двух ног на две; с одной на одну; с одной на две; с двух на одну;
- развитие выносливости и силы ног за счёт изменения характера движения, увеличения количества движений в упражнении, ускорение темпа исполняемых движений;
- выработка умений распределять движения во времени и пространстве;
- изучение приёмов правильного дыхания;
 - координацией движений рук, ног, головы;
 - своим дыханием, несмотря на увеличение количества движений;
 - танцевально-ритмической координацией в упражнениях с мячом, обручем, скакалкой и др.;
 - приёмами вращения;
 - силой своих мышц ног, быть выносливыми и сообразительными.
- начинать и заканчивать упражнение подготовкой;
- пользоваться приобретёнными умениями и навыками;
- пользоваться своими развитыми данными при исполнении комбинаций;
- комбинировать различные виды движений и правильно их исполнять;

- исполнять типы координации движений: однонаправленные и разнонаправленные;
- координировать движения в упражнениях на полупальцах;
- показать правильную осанку, танцевальную манеру;
- пользоваться культурой движений рук, ног – школой; пластикой движений;

5.Содержание учебного предмета.

В уроке современного танца нет такой определенной последовательности движений, как это существует в классическом танце. Многие педагоги, изучив основные базовые школы, создают собственную систему преподавания, объединяющую несколько направлений.

2 год обучения

Раздел I. Учебно-тренировочный

Тема 1.1. Общеразвивающие упражнения

Разминка по кругу: шаг с носка, шаг на п/пальцах и на пятках, галопы (лицом в круг и спиной), подскоки, лёгкий бег на п/пальцах.

Тема 1.2. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

Разминка на середине: наклоны головы вперёд, назад и в стороны, повороты головы вправо-влево, круговые движения головой по полукругу, подъём плеч вверх-вниз, круговые движения плечами вперёд-назад, работа грудной клетки вперёд-назад (контракция), квадрат грудной клетки, круговые движения бёдер вправо-влево, «восьмёрка», полукруг, releve по I. II. VI позициям, подъём согнутой в колене ноги, прыжки по VI позиции, с поджатыми «разножки», из demi- plie в «звезду», stretch (стрейч) растягивание: в сторону, через бок, flatback(флэтбэк– плоская стена), наклоны: flatback и наклон к ноге: вперёд и назад, отжимание, roll (ролл – скручивание): вперёд с flatback и в сторону с demi- plie (деми плие – маленькое приседание).

Тема 1.3. Экзерсис на полу

Экзерсис на полу направлен на расширение технических способностей учащихся.

Экзерсис выработан на основе многочисленных методик гимнастических упражнений, применяемых в хореографических школах, студиях, спорте.

Экзерсис на полу состоит из нескольких разделов:

- упражнения, сидя на полу
- лёжа на спине
- лёжа на боку
- лёжа на животе
- упражнения, стоя на коленях
- упражнения парами

Каждый из разделов имеет свои задачи, но практически через все упражнения проходит нацеленность на укрепление мышц спины, в стремлении добиться прямой осанки, вытянутости ног в коленях и стопе.

1. Задачи раздела «Упражнения, сидя на полу»:

укрепление мышц спины, постановка осанки, вытянутость ног в колене и в стопе, растяжение ахиллового сухожилия.

2. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на спине»:

укрепление мышц брюшного пресса, выворотности бёдер.

3. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на боку»:

развитие шпагата в сторону, выворотности бёдер.

4. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на животе»:

развитие гибкости корпуса, укрепление мышц спины, укрепление голеностопа.

5. Задачи раздела «Упражнения, стоя на коленях»:

развитие гибкости, развитие подъёма, растяжение ахиллового сухожилия.

6. Задачи раздела «Упражнения парами»:

развитие гибкости спины, укрепление мышц спины, развитие выворотности, укрепление брюшного пресса, растяжка.

Упражнения непременно исполняются в сопровождении музыкального инструмента и здесь важно следить за музыкальностью исполнения движений. Следование чёткой ритмической основе каждого упражнения способствует развитию музыкальности и внутренней организованности. Каждое упражнение имеет свои методические требования, они простые, но важно добиваться абсолютной точности их выполнения.

Все упражнения за редким исключением исполняются по 4 раза подряд. Не рекомендуется уменьшать эту нагрузку, её можно только увеличивать, но исходя из возможностей детей – их физической подготовленности, природных данных и степени концентрации внимания.

Желательно постепенно добиться непрерывности исполнения упражнений, что не должно привести к перегрузкам, т.к. упражнения следуют друг за другом с учётом смены нагрузки на различные группы мышц, при этом напряжение мышц сменяется расслаблением их.

Раздел 2. Дисциплина – современный танец.

Тема 2.1. Позиции рук и ног в современном танце.

Позиции рук в современном танце:

- I – руки согнуты в локтях, близко к диафрагме, локти в сторону;
- II – руки в сторону, ладони вниз;
- III – руки вверх, ладони «смотрят» друг на друга

Позиции ног:

- I – пятки вместе, носки врозь;
- II – параллельная и выворотная;
- IV – параллельная

- VI – параллельная

Тема 2.2. Терминология современного танца.

Термины современного танца на английском языке, т.к. современный танец «пришёл» из США.

Необходимо переводить термины на русский язык в процессе обучения, объяснять их значение, характер исполнения.

Например:

- contract – контракция (сжатие к центру, общее и изолированное)
- bodi roll – скручивание тела
- stretch – тянуть, растягивать
- flex, point – сократить, вытянуть
- flat back – плоская спина
- skate – скольжение и т.д.

Раздел 3. Танцевальные элементы и композиции

Тема 3.1. Знакомство с танцем джаз, модерн, хип-хоп

1. Основные стили джазового танца:

- Классический джаз (классический танец и джазовая пластика)
- Джаз-модерн (джаз-танец и свобода пластики модерна)
- Джаз-бит – «ритмический джаз» (чарльстон, рок-н-ролл, диско, хип-хоп, электрик-буги, фанки-джаз, бродвей - джаз).

II. Основные разделы танца модерн:

- Сидя или лёжа на полу (floowork)
- Работа на месте (centrework)
- Работа, включающая движение в пространстве (moowinginthespace)

Понятие контактная импровизация

1. Работа в группе: верхний, средний, нижний уровень

2. Работа в паре: перекаты на мостик, plie спина к спине, поддержка через бедро и т.д.

III. Элементы танца хип-хоп:

- Slide - скольжение
- bodi – перекал, вращение
- gool walk – отличная прогулка
- push away move - отталкивание
- peek – a boo – взгляд украдкой

- hand against wall- рука вдоль

Тема 3.2. Середина.

После изучения основных элементов современных танцев, преподаватель составляет различные композиции (вращения, прыжки), этюды, танцевальные постановки на основе изученной лексики. Пример:

- движения по диагонали (различные варианты шагов, поворотов и вращений с продвижением, прыжки и комбинации прыжков)
- grandbattement на 90 град. И выше (на месте с переступанием вперед, в сторону, назад с руками; с продвижением вперед; назад – шпагат в воздухе).
- различные шпагаты на полу (с продвижением вперед через живот, поворот на месте, с «колесом»)
- волнообразные движения корпуса
- tour с поднятием колена en dehors endedans, с подменной ноги (на месте, вперед с продвижением).

Тема 3.3. Экзерсис

1. У станка (джаз)

- demi- plie через releve, grandplie и roll назад (скручивание корпуса)
- battementjete с контракцией, через releve
- ronddejambeартерге с контракцией и перегибом корпуса
- adagio через releve с контракцией, ecartee вперед и назад
- grand battement – через battement. tendu. Через releve (с согнутым коленом)

II. На середине (бродвей-джаз)

- demi и grandplie
- battementtendu – через plie, с рукой (с III п. во II-ю позицию)
- battementjete – носок flex, point, tourandedans (по параллельной позиции).

Раздел 4. Кросс. Передвижение в пространстве.

Задачи этого раздела – развить танцевальность, приобрести манеру и стиль современного танца. Виды движений: шаги, прыжки и вращения, сочетания этих элементов.

Раздел 5. Комбинация или импровизация.

Завершающим разделом современного танца является комбинация. Здесь все зависит от фантазии педагога, его балетмейстерских способностей. Комбинации могут быть на различные виды шагов, движения изолированных центров, вращений.

Могут быть комбинации в партере, связанные с положением contraction и release, спиралями и твистами торса, а так же с нетрадиционными передвижениями на полу с использованием элементов акробатики и т.д. комбинации могут быть на основе движений, заимствованных из модных стилей бытовой хореографии.

Однако, главное требование к комбинации – ее танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя.

Обычно комбинация изучается на протяжении 3-4 уроков, шлифуется и отрабатывается. Возможен путь, когда несколько комбинаций соединяются в единый, хореографически выстроенный номер. Также могут использоваться для разучивания элементы импровизации самих учащихся.

Естественно, на первом этапе обучения комбинации должны быть достаточно просты для усвоения, их длительность не должна превышать 32 или 64 такта. Затем комбинации усложняются и совершенствуются. В них должен быть использован весь арсенал выразительных средств современного танца.

Примерные задания по импровизации представлены в приложении 1.

Раздел 6. Изоляция .

Изоляция подразумевает, что каждая часть тела, центр двигается независимо от другого центра. Эта, на первый взгляд, простая задача достаточно сложна для начинающих, т.к. по анатомическим особенностям нашего тела все центры тесно связаны между собой, и движение, например, головой, естественно вызывает напряжение в плечевом поясе или в грудной клетке. Однако, изоляция – это основной технический прием, с которого начинается обучение джаз танцу.

Изоляции подвергаются все центры – от головы до ног. Однако, возможны комбинации, когда последовательно исполняется одно движение головой, одно плечами, одно грудной клеткой и т.д. При исполнении подобных цепочек очень важно использовать принцип управления, т.е. из одного центра передавать импульс в другой. Первоначально движения изучаются в «чистом» виде. На следующем этапе – соединение движений одного центра в простейшие комбинации: крест, квадрат, круг, полукруг. Далее движения соединяются в более сложные геометрические комбинации, более сложные ритмические структуры. На последнем этапе обучения соединяются движения нескольких центров.

Виды движений

Голова: наклоны вперед, назад, вправо, влево, *sundari* вперед-назад и из стороны в сторону.

Плечи: движения вверх-вниз вперед-назад, твист плеч, шейк плеч.

Грудная клетка: движение из стороны в сторону, вперед-назад, подъем и опускание, твист.

Бедра: движение из стороны в сторону, вперед-назад, *hiplift* – подъем бедра вверх, спиральные скручивания.

Руки: основные позиции (аналогичны положениям классического танца), v-положения, и др.

Ноги: основные позиции (аналогично классическому танцу) и варианты: параллельное положение и ин-позиция. положения *point* и *flex*. *Plié* по всем параллельным и выворотным позициям. Изменения (динамика, сочетание с сокращенной стопой, координация с движением других изолированных центров, координация с руками) относятся и к другим движениям классического экзерсиса: *battementtendu*, *battementtendujeté*, *rondejambeparterre*, *rondejambeenl'air*, *battementfondu*.

Раздел 7. Постановочная работа

Создание художественных и спортивных номеров.

6. Календарно-тематическое планирование.

№	Раздел, тема	Дата	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Инструктаж по ТБ. Введение в предмет.	сентябрь	3	1	2
2	Стрейчинг. Офп	сентябрь	3		3
3	Повторение боди ролов, флет бэка, флекс, поинт, стрейч	Сентябрь	3	1	2
4	Повторение контракшена, слайдов	Сентябрь	3	1	2
5	Экзерсис на середине зала	Сентябрь	3		3
6	Стрейчинг, офп	Сентябрь	3		3
7	Упражнения у станка (элементы классич.танца)	Сентябрь	3		3
8	Постановочная работа	Сентябрь	3		3
9	Повторение перекатов, перекатов с прыжком	Октябрь	3		3
10	Повторение вращений	Октябрь	3		3
11	Кроссы на вращения усложненные	Октябрь	3	1	2
12	Постановочная работа	Октябрь	3		3
13	Экзерсис на середине зала	Октябрь	3		3
14	Упражнения у станка (классич.танец)	Октябрь	3	1	2
15	Офп	октябрь	3		3
16	Экзерсис в партере	октябрь	3		3
17	Стрейчинг	Октябрь	3		3
18	Повторение свингов	Октябрь	3		3
19	Постановочная работа	Ноябрь	3		3
20	Ритмический джаз	Ноябрь	3	1	2
21	Экзерсис на середине	Ноябрь	3		3
22	Отработка вращений	Ноябрь	3		3
23	Отработка прыжков	Ноябрь	3		3
24	Упражнения у станка. Новые элементы.	Ноябрь	3	1	2
25	Стрейчинг. ОФП	Ноябрь	3		3
26	Упражнения на развитие слуха и музыкальности.	Ноябрь	3		3
27	Изучение новых прыжков. (олененок, гранд жете в повороте,	Декабрь	3	1	2

	разножка с места.				
28	Отработка новых прыжков	Декабрь	3		3
29	Постановочная работа	Декабрь	3		3
30	Работа в партере. Новые элементы	Декабрь	3	1	2
31	Упражнения у станка. Классический танец	Декабрь	3		3
32	Кроссы в продвижение. усложнение	Декабрь	3		3
33	Отработка прыжков	Декабрь	3		3
34	Повторение всего изученного.	Декабрь	3	1	2
35	Изучение новых вращений. Тур пике, фуэте	Январь	3	1	2
36	Отработка новых вращений	Январь	3		3
37	Постановочная работа	Январь	3		3
38	Упражнения у станка.	Январь	3		3
39	Стрейчинг, офп	Январь	3		3
40	Постановочная работа	Январь	3		3
41	Экзерсис на середине зала усложнение	Январь	3	1	2
42	Кроссы в продвижение	Январь	3		3
43	Постановочная работа	Февраль	3		3
44	Кроссы на все вращения	Февраль	3		3
45	Отработка всех прыжков	Февраль	3		3
46	Стрейчинг, офп. Усложнение	Февраль	3		3
47	Постановочная работа	Февраль	3		3
48	Изучение изоляции	Февраль	3	1	2
49	Упражнения на изоляцию	Февраль	3		3
50	Постановочная работа	Февраль	3		3
51	Офп. Стрейчинг	Март	3		3
52	Постановочная работа	Март	3		3
53	Отработка экзерсисов на середине. усложнение	Март	3	1	2
54	Упражнения у станка	Март	3		3
55	Отработка прыжков	Март	3		3
56	Работа в партере	Март	3		3
57	Кроссы на вращения. Отработка, усложнение	Март	3	1	2
58	Постановочная работа	Март	3		3
59	Изучение алесгонов	Апрель	3	1	2

60	Алесгоны отработка	Апрель	3		
61	Стрейчинг. ОФП	Апрель	3		3
62	Упражнения у станка	Апрель	3		3
63	Изоляция	апрель	3		3
64	Постановочная работа	Апрель	3		3
65	Кроссы. усложнение	Апрель	3	1	2
66	Отработка вращений	Апрель	3		3
67	Отработка прыжков	Май	3		3
68	Упражнения у станка	Май	3		3
69	Постановочная работа	Май	3		3
70	Постановочная работа	Май	3		3
71	Офп стрейчинг	Май	3		3
72	Упражнения у станка	Май	3		3
73	Постановочная работа	Май	3		3
74	Кроссы на все изученные упражнения.	Май	3		3
75	Вращения. Усложнение изученных	Июнь	3	1	2
76	Прыжки. Усложнение изученных	Июнь	3	1	2
77	Стрейчинг, офп	Июнь	3		3
78	Работа в партере, изучение новых упражнений	Июнь	3	1	2
79	Импровизация. Понятие,	Июнь	3	1	2
80	Упражнение у станка	Июнь	3		3
81	Кроссы, вращения, прыжки, экзерсис на середине	Июнь	3		3
82	Повторение всего изученного материала	Август	3	1	2
83	ОФП. стрейчинг	Август	3		3
84	Кроссы, вращения, прыжки	Август	3		3
85	Импровизация. Работа с уровнями	Август	3		3
86	Контрольный урок	Август	3	1	2
			258	23	235

7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Техническое оснащение занятий

Важную роль в обеспечении качества учебно-тренировочного процесса имеют: специальное оборудование (ковры для занятий, фортепиано, станок для хореографии, настенные зеркала),

инвентарь (обручи, скакалки, цирковое оборудование),
технические средства обучения (звуковое оборудование, диски, видео оборудование),
тренировочное оборудование (тренажеры) .

5.6. Дидактический материал

видеозапись мастер – классов по современной хореографии

видеозаписи танцевальных спектаклей

видеозапись цирковых представлений ведущих цирков мира (Дю Солей и др.),

видеозаписи балетных спектаклей российских и зарубежных балетмейстеров

видеозаписи всемирной танцевальной олимпиады разных лет.

База музыкальных фонограмм и музыкальных произведений для концертных программ и тренировочного цикла,

буклеты с фотографиями ведущих танцовщиц и танцевальных ансамблей мира.

Учебно – методическая литература по различным направлениям хореографии

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. П.А. Пестов Уроки классического танца – Москва, 1999г.
2. Т. Барышников Азбука хореографии – Ральф, 2000г.
3. Роберт Те. 5 минут растяжки – Минск, 1999г.
4. Е.В. Даниц. Джазовые танцы – Донецк, 2002г.
5. Н.А. Вихрева Экзерсис на полу – Москва, 2004г.
6. Методическое пособие по основам танца модерн. Учебный центр работников культуры – Владивосток, 1997г.
7. Л.И. Ивлева. Джазовый танец – Челябинск, 1996г.
8. Н.Г. Смирнова. Уроки хореографии в образовательных учреждениях. – Кемерово, 1996г.
9. Ю. Шестакова. Современный танец для детей. – Новосибирск, 2004г.(D.V.D.)
10. Д. Бураков. Фанки-джаз– Новосибирск, 2005г.(D.V.D.)
11. Е.А. Пинаева. Классический танец. – Москва, 2006г.
12. М.Яцевич. Бродвей-джаз – Новосибирск 2005, 2007 г (D.V.D.).
13. А. Озерская. Джаз-модерн – Новосибирск 2008 г.(D.V.D.)
14. О.Вернигора. Джаз-танец 11-14 лет – Новосибирск 2007 г.(D.V.D.)

Приложение 1

Примерные задания по импровизации на уроках современного танца

Импровизация

Задание №1 (2 этюда по 10-15 секунд каждый)

А. Этюд «пространство»

Определить размер движения, противоположности и контрасты, перспективу в размере, развитие в пространстве. Для этого использовать элементы пространства: направление, центр, плоскости, плотность.

В. Этюд «время»

Внимание к скорости и изменению скорости движения. Использовать определения: спешный, падающий, бездельничающий, ускоряющийся, стремительный, настойчивый и т.д.

Задание №2 (15-20 секунд)

Окрасить один из этюдов в эмоции (веселый, встревоженный, восторженный, печальный, скучающий и т.д.)

Развить амплитуду движения

Задание №3

А. Убрать эмоциональную окраску из одного этюда, изменить порядок тех же элементов; добавить или убрать что-нибудь, придать определенный контраст, подчеркнуть разницу.

В. ввести 5 образов (поз), включая уровни

Уделить внимание:

Характерным чертам замысла – линия, плотность, объем, количество используемых плоскостей.

размер – большой или компактный, угольный или круглый, симметричный или асимметричный

Задание №4

Взять эти 5 образов (поз) и поместить их в 5 разных мест в зале.

Соединить эти точки с помощью различных локомоторных движений. Все перемещения должны быть совершенно разными по образу, характеру, уровню (например, активно, пассивно, легко, тяжело, высоко, низко и т.д.)

Задание №5

Создание темы

Создание основной темы

Тема – это законченная мысль. Она должна иметь начало, середину и конец. Это четкая последовательность движений, которая может быть использована в качестве базы для различных вариаций.

Основная тема – доминирующий элемент в композиции. Фундаментальная форма – простая модель движения, которая имеет в себе что-то для дальнейшего развития.

Основная тема и тема часто взаимосвязаны. Для решения задач данного класса основная тема понимается как наиболее фундаментальный аспект темы.

В основной теме движения не должны повторяться. Содержание движений должно иметь индивидуальность и выразительность. Основная тема должна быть сжато изложена, но должна быть достаточно длинной, чтобы быть законченной.

Задание №6

Вернуться к основной теме.

Изменить ее, используя и комбинируя любые методы, указанные ниже.

16 способов изменить тему

1. Повторение. Повторить основную тему несколько раз
2. Ретроградация. Повторить основную тему от последнего движения к первому, как будто перекручивая киноленту
3. Инверсия. Сверху вниз (то что было □ становится □) или горизонтальная (□ становится □). Для вертикальной инверсии нужно лечь на пол или встать на голову. (Это может быть опасно и не всегда возможно, но не стоит забывать об этом пути.)
4. Размер. Сжатый или расширенный. Сделать основную тему такой короткой, на сколько это возможно. Попробовать сделать еще короче. Сделать тему больше, на сколько это возможно.
5. Скорость. Быстрая, медленная, остановка. Сделать тему очень быстрой. Внимание: при этом тема не должна стать меньше. Сделать тему как можно медленнее. Сохранять при этом пространство и размер. Найти место для «безмолвия» в теме.
6. Ритм. Измените ритм, но не темп. Может быть изменена вариация и модель ударов, но не скорость или время.
7. Качество. Изменить качество движения. Попробовать те же движения выполнить активно, пассивно, с дрожанием, с разным напряжением и т.д.
8. Инструментовка (пользование инструментом). Представить движение с дополнительным использованием различных частей тела (одной или нескольких одновременно)
9. Сила. Изменить количество силы, с которой выполняется движение. Например, сделать с большой силой от начала до конца. Повторить еще раз с очень маленькой силой, нежно, слабо. Нужно быть уверенным, что изменяется только сила.
10. Фон. Изменить положение других частей тела и повторить основную тему. Позволить этим частям тела делать что-нибудь в то время, когда идет основная тема. Можно использовать партнеров.
11. Инсценировка. Показать тему в разных местах зала и/или развернуться лицом, боком или по диагонали к основному направлению.
12. Орнамент (украшение). Может быть украшением само движение или часть тела, вовлеченная в движение, может придавать орнамент.
13. Изменение плана/уровня. Изменить тему в различном плане: в горизонтальном, вертикальном, сагиттальном. Сделать тему на другом уровне: верхнем, среднем или нижнем.
14. Добавление и изменение. Добавление: во время исполнения основной темы одновременно выполнить любой вид прыжка, поворота или локомоторного движения (бег, скольжение). Изменение: переделать главную тему в прыжок, поворот или локомоторное движение. Можно использовать перемещения.
15. Фрагментация. Использовать только часть темы (любую часть).

16. Комбинация. Использовать любые варианты из приведенных выше, применяя их одновременно. Можно комбинировать сходные (быстрее и меньше) и различные (быстрее и больше). Можно комбинировать три или четыре манипуляции одновременно (фрагментация, инверсия, украшение или инверсия, ретроградия, замедление и изменение фона).