

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
«Детская музыкальная школа №4»**

**Дополнительная общеразвивающая образовательная программа  
«Современный танец»  
Срок обучения 7 лет**

**Старый Оскол 2014**

«Одобрено»  
Методическим советом  
образовательного учреждения  
МБОУ ДОД ДМШ № 4

*28.08.2014* дата рассмотрения

«Утверждаю»  
Директор – Умибаева  
Татьяна Владимировна  
*(подпись)*

*28.08.2014* дата утверждения

**Разработчик:**

**Хорольская С. С.**

преподаватель высшей категории  
по классу хореографии  
МБОУ ДОД ДМШ №4

**Рецензент:**

**Саломатина С.А.**

председатель цикловой комиссии  
хореографического отделения  
Старооскольского педагогического  
колледжа  
преподаватель хореографии  
высшей категории

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современный танец – направление искусства танца, включающее танцевальные техники и стили XX-начала XXI в.в., сформировавшиеся на основе американского и европейского танца Модерн и Постмодерн.

В данном направлении танец рассматривается как инструмент для развития тела танцовщика и формирования его индивидуальной хореографической лексики. Средствами этого выступает синтез, актуализация и развитие различных техник и танцевальных стилей.

Данная дисциплина органично входит в традиционную систему обучения учащихся хореографического отделения, привнося в учебный процесс элементы современного уровня развития хореографического искусства

Это развитие творческого мышления, самореализация и самосознание себя, стимуляция воображения, импровизация, как основа для изучения современного направления хореографии и освоения танца в целом.

Настоящая дополнительная общеразвивающая образовательная программа предполагает обучение детей по предмету «Современный танец». Необходимость создания программы обусловлена отсутствием типовой образовательной программы по дисциплине «Современный танец».

Программа имеет общеразвивающую направленность, основана на программах по другим предметам (по форме), создана с учетом учебных планов и федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной общеобразовательной программы «Хореографическое творчество», на личном опыте преподавателя-составителя-практика, на программах по современному танцу других преподавателей.

Современный танец является одним из основных предметов, он развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины, сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует

технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела – в этом его значение и значимость. Эти качества вырабатываются целостной системой упражнений, построенных на основных законах новых танцевальных техник: полицентрии и полиритмии, мультипликации и других принципах, отличных от техники классического танца.

Учебная программа по предмету «Современный танец» способствует разрешению этих вопросов, чем и обусловлена её актуальность.

В данной программе изучаются основы джазового танца, как основного вида хореографии, используемом в эстрадных танцах. При составлении данной программы были взяты опорные моменты, закономерности и основные правила техники джазового танца из многих пособий и программ разных педагогов, разных школ и техник современной хореографии, в частности: В. Ю. Никитин «Модерн-джаз танец. Начало обучения»; Учебное пособие для преподавателей хореографии и сценического движения В. И. Панферова «Пластика современного танца»; Учебное пособие для студентов и преподавателей институтов искусства и культуры, колледжей и училищ культуры Л. Д. Ивлевой «Джазовый танец», а также методику преподавания Х. Гюнтера «Джаз-танец».

### ***Цель и задачи программы***

Цель – это планирование, организация и управление учебным процессом.

Задачи – это конкретное определение содержания, объёма, порядка изучения предмета с учётом особенностей учебного процесса. Основная проблема – это обучение, развитие, воспитание. Отсюда следует, что программа имеет ***цель:***

- способствовать стремлению детей самовыражаться в движении;
- выявление индивидуальных творческих способностей,

- преобразование личности ребёнка, его внутреннего духовного и внешнего облика;

Достижение поставленной цели связано с решением следующих *задач*:

### *1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:*

- освоение общего принципа движения;
- формирование знаний по технике исполнения специальных элементов современного фристайла;
- приобретение и формирование знаний, умений, навыков создания собственных движений и составления из них целостной танцевальной композиции;
- формирование навыков координации, владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом;
- приобретение свободы движения;

### *2. РАЗВИВАЮЩИЕ:*

- развитие образного и аналитического мышления;
- развитие чувства ритма, музыкальной, зрительной, мышечной памяти;
- развитие внимания и наблюдательности;
- развитие эстетического вкуса, расширение кругозора;
- развитие профессиональных данных, танцевально-ритмической координации и выразительности;

### *3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:*

- воспитание культуры поведения, чувства прекрасного, чувства такта, уважения друг к другу,
- воспитание трудолюбия, дисциплинированности, чувства ответственности за общее дело,
- повышение занятости детей в свободное время, организация полноценного досуга.

## Условия реализации программы

Дисциплина «Современный танец» вводится с 3-го класса и продолжается до окончания 7-го (8) класса. Занятия проводятся из расчета по два академических часа в неделю с 3 по 7 класс и 5 академических часа в 8 классе. Форма проведения аудиторного учебного занятия – **урок**. Продолжительность занятия – **45 минут**. Занятия проводятся в соответствии с учебным планом. Продолжительность учебных занятий составляет 35 недель

### **Форма урока:**

- групповая (11-14 человек);
- мелкогрупповая (от 2-х до 10 человек).

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

Содержание программы выстроено по годам обучения, взаимосвязанных между собой: в последующем году совершенствуются знания, умения и навыки предыдущего. Для процесса изучения данного предмета характерна теоретически-практическая форма обучения.

Для достижения цели образовательной программы необходимо опираться на следующие **основные принципы**:

- постепенность в развитии природных способностей детей;
- строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса.

Главная задача преподавателя – создать условия для вовлечения учащихся в процесс труда. Все перечисленные задачи программы взаимосвязаны между собой. Результаты их освоения взаимообусловлены, имеют взаимозависимый характер. Например, формирование осанки, корректировка дыхательной системы, правил дыхания. В свою очередь,

выработка правильного дыхания зависит от осанки, психологических качеств личности, развития мышечно-связочного аппарата.

**ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, КРИТЕРИИ ОЦЕНОК**

На уроках современного танца необходимо формировать не только специальные способности, но и общие художественные способности, которые являются универсальными в любой художественной деятельности.

Результатом обучения является определённый объём знаний, умений и навыков. Учёт и контроль успеваемости следует определять следующими формами:

- опрос;
- контрольный урок – практический показ комбинаций, этюдов;

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в процесс. Контроль даёт возможность увидеть результат своего труда ученикам, преподавателям, родителям.

Проведение показательных уроков перед родителями способствует повышению интереса. Проведение таких уроков, также контрольных уроков, их периодичность устанавливает преподаватель.

### **График промежуточной и итоговой аттестации**

3-й класс	1 четверть	Контрольный урок	2 четверть	Контрольный урок	3 четверть	Контрольный урок	4 четверть	Контрольный урок
4-й класс	1 четверть	Контрольный урок	2 четверть	Контрольный урок	3 четверть	Контрольный урок	4 четверть	Контрольный урок
5-й класс	1 четверть	Контрольный урок	2 четверть	Контрольный урок	3 четверть	Контрольный урок	4 четверть	Контрольный урок
6-й класс	1 четверть	Контрольный урок	2 четверть	Контрольный урок	3 четверть	Контрольный урок	4 четверть	Контрольный урок
7-(8)-й класс	1 четверть	Контрольный урок	2 четверть	Контрольный урок	3 четверть	Контрольный урок	4 четверть	Зачет

Контроль может быть текущим, промежуточным, итоговым. Текущий контроль осуществляется по ходу занятия. Форма промежуточной аттестации проводится по контрольным урокам в конце четверти в 3-м, 4-м, 5-м, 6-м классах. Итоговая аттестация в форме экзамена (зачета) проводится в 7-м (8-м) классе.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В программе представлен учебный материал на основе изучения элементов джазовой хореографии. Джазовый танец является основным направлением хореографии, используемым в эстрадных танцах.

Учебный материал программы «Современный танец» состоит из теоретического и практического раздела.

### **Введение в предмет**

Цель и задачи изучения дисциплины «Современный танец». Период обучения. Требования к предмету. Объём учебного времени. Формы и методы контроля, критерии оценок. Результативность освоения предмета современный танец.

### **3-4 класс**

#### Теоретический раздел:

#### **2. Теоретические занятия.**

Знания о природе движения, смысле танца, о логике построения танцевальных композиций;

#### Практический раздел:

#### **3. Разминка.**

##### - Шея:

и.п.: ноги на ширине плеч, руки на талии.

Исполняется резкий наклон головы к левому плечу, к правому плечу;

\* повороты головы налево, направо с одновременными приседаниями на обеих ногах, с закруткой корпуса;

\* наклоны головы вперёд, назад с работой корпуса;

\* смещение голова за счёт шеи, плечи на месте;

\* круговые движения шей;

##### - Плечи:

и.п.: ноги на ширине плеч;

\* приседания и одновременное поднимание плеч, оба вместе или поочередно;

\* вращательные движения правым и левым плечом;

\* двумя плечами одновременно;

\* контракция, релакция;

#### - Руки:

и.п.: руки в стороны, ноги на ширине плеч;

\*вращательные круговые движения кистями рук, локтями рук, всей рукой или обеими руками вместе или поочерёдно, к себе или от себя в сочетании с приседаниями и разворотами корпуса;

\*волнообразные движения руками от плеча до кисти с приседаниями, с шагами, со сменой ракурса;

\*«змейка» - волнообразные движения рук с поворотом корпуса, с полными приседаниями;

#### - Туловище:

и.п.: ноги на ширине плеч, руки на бёдрах, плечи и бёдра неподвижны;

\*выполняется смещение туловища по точкам крестом, затем слитно;

\*«волна» в сторону, вперёд, назад;

#### - Бёдра:

и.п.: ноги вместе, чуть согнуты в коленях, руки на бёдрах;

\*«Восьмёрка» с поворотом корпуса, с приседанием;

#### - Ноги:

и.п.: ноги на ширине уки на бёдрах;

\* различные виды приседаний с одновременным поворотом корпуса;

\* то же, с подъёмом на п/п;

\* поочерёдное сгибание и разгибание ног с переходом на пятку, на носок, с разворотом колена – «штопор»;

\* различные шаги с качанием – скольжение, «бегущий человек»;

#### - Танцевальная связка:

\*на каждом уроке используются различные соединения изученных движений – связки. Например, «спираль» или «диско» и т.д.;

Поочерёдно смещаем круговыми движениями голову, затем шею, затем бёдра, колени; можно усложнить эти вращательные движения «гармошкой», шагами, приседаниями;

#### **4. Упражнения на растяжку.**

ип.: сидя на полу, широко развести ноги в стороны, носки натянуты;

- \* наклоны к ногам, лежать по минуте на каждой ноге;
- \* растяжка в паре у станка;
- \* работа в тройке;
- \* шпагат на полу и на возвышении;

#### **5. Упражнения на гибкость.**

- \* лёжа на животе, плавно поднимаясь, прогибаться назад;
- \* «лягушка»;
- \* «мостик»;
- \* «кошка»;
- \* другие упражнения;

#### **6. Силовые упражнения.**

- \* различные упражнения на пресс»
- \* «уголок»;
- \* «лодочка»;
- \* отжимания;

#### **7. Расслабление.**

- \* упражнения на релаксацию;

#### **8. Упражнения на развитие пластики тела.**

*Волна корпусом:*

- \* боковые, вперёд, назад, по кругу, по диагонали, комбинированные;

*Волна руками:*

- \* справа налево, слева направо, перед собой, произвольные;

*«падающие шаги»:*

- \* во все направления;

*«пантера»*

«вода-скала» - передача энергии движения от одной части тела к другой. Смысл – небольшая связка из плавных движений («вода»), переходящая в статичную форму («скала»);

### **9. Упражнения на развитие чувства ритма.**

- \* синхронное повторение заданной ритмической комбинации хлопков, шагов, притопов;
- \* расстановка акцентов в ритмической композиции
- \* ускорение темпа данной композиции;

### **10. Упражнения на равновесие.**

- \* «ласточка»;
- \* другие упражнения;

### **11. Элементы латины.**

- \* закрученные шаги;
- \* основной шаг «Ча-ча-ча»;
- \* повороты шагом «ча-ча-ча»;
- \* другие движения

### **12. Элементы акробатики.**

- \* «мостик», «колесо», «стойка», «берёзка», перевороты;

### **13. Элементы брэйка.**

- \* верхнего – работа диафрагмой, «лесенка», «робот», «волна»;
- \* нижнего – «подсечка», «собачка», «экскаватор» и др.;

### **14. Элементы «Хип-хопа».**

- \* ритмичные движения на прыжках;

### **15. Прыжки.**

- \* подбивка, с разбега;
- \* с места, с двух ног на две, на одну, с одной на другую;
- \* «перекидной»;
- \* «ножницы»;

### **16. Вращения.**

- \* классические формы, повороты на 90\*, 180\*, 360\*;

\* повороты «лесенкой» на 180\*;

\* другие усложнённые вращения;

### **17. Танцевальные игры.**

\* фантазия преподавателя;

### **18. Импровизация.**

\* свободная пластика под музыку;

\* упражнения на воображение, на создание образа, на развитие актёрского мастерства;

### **19. Разучивание танцевальных композиций.**

### **20. Концертная деятельность.**

## **5-7 (8) классы**

### Теоретический раздел:

#### **1. История развития эстрадного танца**

Танец на эстраде. Жанровые разновидности эстрадного танца. Джазовый танец – основное направление хореографии, используемое в эстрадных танцах. Фольклорный характер происхождения джазового танца. История зарождения джазового танца в США. Джазовый танец в театральной культуре США. Возникновение джазового танца как самостоятельного вида хореографического искусства в конце XIX века. Творчество выдающихся исполнителей и хореографов джазового танца: Кэтрин Данхэм, Арчи Савадта, Телли Бипгги, Джерома Робинсона, Уолтера Никса, Джека Коула и др.

#### **2. Основные технические принципы джазового танца**

Принцип полицентрии и изоляции как технический прием. Принцип полиритмии, понятия свинга, мультипликации движений, координация и способы координации, уровни и перемещение в них, contraction и release.

### Практический раздел:

### 3. Основные разделы урока и их задачи

Джазовый танец – как «открытая» система. Взаимосвязь с техниками танца - модерн и классического танца. Право педагога на выбор собственных лексических модулей. Разогрев. Изоляция. Партер (упражнения в уровнях). Упражнения для всего тела (адажио). Кросс (основные способы перемещения в пространстве).

#### 3.1 Разогрев

Основные виды разогрева: у станка, на середине класса, в партере. Функциональные задачи разогрева:

- Разогрев ног (стопа, колено, пах);
- Разогрев позвоночника (наклоны, изгибы, твисты торса);
- Упражнения stretch (стретч) характера. Растягивание мышц, ног и торса;
- Использование в разогреве движений классического экзерсиса: demi и grand plie, releve, battement tendu, battement jete, rond de jambe par tene и др. Способы соединения движений разогрева в единую комбинацию.

#### 3.2 Изоляция

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

*Голова:*

- Наклоны вперед – назад. Наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу).
- Повороты в правую и левую стороны.
- С остановкой в центре, затем без остановки.
- Свинговое раскачивание.
- Sundari (сундари) – смещение шейных позвонков вперед – назад, из стороны в сторону. Руки над головой, согнуты в локтях, ладонь в ладонь.
- «Крест» головой с возвратом в центр (вперед, в сторону, назад, в сторону).
- «Квадрат»: без возврата в центр.
- «Круг» головой.

### *Плечи:*

- 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 плечо вперед, другое – назад. С акцентом вперед и назад. Руки в V позиции.
- Полукруги и круги вперед – назад.
- «Крест» плечами вперед и назад, с возвратом в центр (вперед, вверх, назад, вниз).
- Шейк плеч.

### *Грудная клетка:*

- Смещение в правую и левую стороны, руки во второй позиции.
- Thrust (фраст) – резкие рывки из стороны в сторону и вперед – назад.
- Подъем грудной клетки вверх и опускание вниз.
- Вертикальный «крест»: вверх – в центр, в сторону – в центр, вниз – в центр, в другую сторону – в центр.
- Горизонтальный «крест»: вперед – вправо, назад – влево.

### *Пелвис (бедра):*

- Слитное движение пелвисом вперед – назад, из стороны в сторону.
- Thrust (фраст) — рывки – вперед – в центр, назад – в центр. Так же из стороны в сторону.
- «Крест» пелвисом с возвратом в центр.
- «Квадрат» пелвисом без возврата в центр. Начало «квадрата» в правую и левую стороны.
- Полукруги справа – налево через переднюю дугу. Тоже через заднюю дугу.
- Shimmi (шимми) – резкие повороты пелвиса в правую и левую стороны.

- Hip-lift подъем вверх одного бедра.

### *Руки*

Изолированные движения ареалами руки: кистью, предплечьем.

- Положение Flex (флекс) – сокращенная ладонь.
- Круги в параллельных направлениях двух предплечий.
- Круги кистью в параллельных направлениях.

### *Основные позиции рук:*

- 1 позиция: руки в горизонтальном направлении перед собой,
- 2 позиция: руки в горизонтальном направлении в сторону;
- 3 позиция; вертикальное движение рук над головой.

### *Варианты позиций:*

- переводы рук из одного положения в другое: А – Б – В – II позиция (А – локти согнуты, ладони около груди; Б – локти вниз, ладони около плеч; В – руки вытянуты вверх над головой).
- «восьмерки» руками.
- V – положения рук (вперед, внизу, вверх).

### *Ноги:*

- Изолированные движения ареалов: положение Flex (флекс) сокращенная стопа, point (пуант) натянутая стопа, круги стопой.
- Свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед-назад.
- Круги голеностопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто.

### *Другие движения ног*

- Основные позиции ног: out (аут) in (ин) положения (закрытые выворотные и параллельные позиции).
- Перевод из закрытого в открытое положение.
- Plie и geleve в различных позициях и с переходом из позиции в позицию.
- Bruch (браш) - носком в пол на 45', на 90'.
- Flex (флекс) колена и стопы (нога поднята на 45' или 90').

- Kick вперед, в сторону и назад.
- Battevent tendu по параллельным и выворотным позициям.

### 3.3 Координация:

- Координация двух центров в параллельном движении. Например, голова и пелвис вперед-назад. То же из стороны в сторону.
- Оппозиционное движение (один центр вперед, другой - назад). Например: голова назад, плечи полукругом вперед и наоборот, грудь вперед, пелвис назад и наоборот, плечи вперед - пелвис назад. Возможны другие сочетания.
- Координационные упражнения: один центр с одновременными движениями рук. Один центр свинговое раскачивание (например: голова вперед-назад), одновременно движение рук «восьмеркой» вверх-вниз.
- Перевод рук из позиции в позицию с одновременным движением какого-либо центра, например, пелвис вперед-назад, руки; I. III. II.
- Сочетание в одновременном движении любых центров и ареалов: голова – стопа, плечи - кисть, грудь - пелвис и т.и. Перевод в одном упражнении от прямого к оппозиционному движению.
- Свинговое раскачивание двух центров, например головы и пелвиса вперед-назад, одновременно перевод из позиции в позицию рук.
- Передвижение приставными шагами из стороны в сторону и свинговое качание двух центров: например, плечи вверх-вниз, голова вперед-назад, одновременно по четыре шага вправо-влево.
- Комплексы изоляций последовательные и одновременные. Например, последовательно: круг головой, круг плечами, круг грудной клеткой, круг пелвисом. Пример одновременной изоляции: круг плечами назад и одновременно круг пелвисом вправо-влево 4 раза, затем сменить направление.

### 3.4 Упражнения у станка:

- Наклоны торса — Flat back (флэт бэк), плоская спина в положениях: «лицом к станку» и «боком к станку».

- Сочетание Flat back с plie (плие).
- Vode roll (боди ролл) - «волны» телом лицом к станку.
- Упражнения для растягивания ахилла и разогрева стопы.
- Понятие свинга не только как музыкального, но и моторно-ритмического раскачивания. Свинговое качание ноги в attitude (аттитюде).
- Растяжки у станка, нога на полу и на станке.
- Перегибы корпуса вперед-назад и из стороны в сторону.

Так же, как в классическом тренаже, возможно первоначальное изучение у станка прыжков.

Возможны упражнения, связанные с глубокими перегибами корпуса назад (в мост). Возможны варианты рабочих растяжек ног на станке и на полу.

### 3.5 Упражнения для позвоночника:

- Наклоны Flat back (флэт бэк) «крестом» с возвратом в центр. Тот же «квадрат» без возврата в центр. Наклоны на 90'.
- Deep body bend (дип боди бенд)- глубокий наклон с прямой спиной вперед.
- Положение Contraction (контракшн) и release (релиз).
- Глубокие наклоны назад, положение hinge (хинч)
- Body roll (боди ролл) на середине класса вперед и в сторону.
- Положение said stretch.
- Flat back по диагонали.

### 3.6 Уровни levels (левелз):

- Основные виды уровней: стоя, сидя на корточках стоя на коленях, сидя (ноги в различных позициях), лежа.
- Упражнения stretch (стретч) характера — (растяжки) в различных позициях в положении сидя: I позиция (ноги вперед), frog (фрэг) позиция - колени согнуты и раскрыты в сторону; II позиция - ноги в сторону. Способы растяжения: bounce-наклоны (пульсирующие наклоны) или длительная фиксация.

- Переходы из уровня в уровень. 4 и 2 счета на каждую смену уровня.
- Изучение contraction (контракшен) и release (релиз) в положении сидя.
- Понятие high release (хай релиз) в основных позициях.

### 3.7 Передвижение (cross). Шаги и вращения:

- Шаги с bounce (с трамплинным сгибанием коленей) из стороны в сторону и вперед-назад. Приставленные шаги.
- Основные шаги с мультипликацией.
- Flat step (флэт стэп) - шаг с плоской стопой на plie (плие).
- Camel jazz walk (кэмел джаз вок) - шаги с подъемом колена.
- Catch step (кэтч стэп) - переход с ноги на ногу через сгибание коленей.
- Простой трехшаговый поворот.
- Прыжки: hop (хоп) — шаг-подскок, jatr (джамп) - прыжок на двух ногах, liar (лиип) - прыжок с одной ноги на другую.

## **4. Танцевальные комбинации**

Каждый урок должен завершаться небольшой танцевальной комбинацией на 32 или 64 такта.

## **ПРОГНОЗИРУЕМАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ**

Ожидаемый результат должен предполагать развитие способностей, улучшение показателей исполнительского мастерства. В программе разработаны программные требования, обусловленные конкретными задачами.

## *Программные требования*

### 3 класс

- \* ознакомление учащихся с элементарными знаниями анатомии человека и с системой дыхания;
- \* развитие сознательного управления своим телом;
- \* исправление отдельных недостатков в физическом строении тела;
- \* уровни подъёма ног;
- \* понятия о круговых движениях;
- \* простейшие прыжки, умение правильно приземляться;
- \* элементарные движения современной пластики;
- \* навыки простейшей координации;
- \* небольшие связки движений;

### 4 класс

- \* овладение первоначальными навыками координации движений;
- \* умения сознательного управления мышцами;
- \* освоение рисунка построений для развития ориентировки в пространстве;
- \* развитие двигательных функций ног в выворотном положении;
- \* прыжки с двух ног на две, с одной ноги на другую;
- \* работа с корпусом: понятия «закрутки», «контракции», «релаксации»;
- \* работа отдельными частями тела: шея, диафрагма, талия, бёдра, колени, стопы;
- \* умение правильно распределять дыхание, особенно в движениях на бег, в силовых упражнениях;

### 5 класс

- \* дальнейшее развитие двигательных функций ног в выворотном положении;
- \* круговые движения ног на 90\*;
- \* развитие выносливости и силы в силовых движениях;
- \* усложнение связок, увеличение темпа, нагрузки;
- \* расширение комплекса упражнений на развитие гибкости,
- \* усложнение координации;

## 6 класс

- \* выработка умений распределять движения в пространстве и во времени;
- \* координация движения с п/п, с приседаниями с одновременной работой корпуса;
- \* координация движения с предметом: мячом, обручем, лентой;
- \* развитие выносливости и силы за счёт изменения характера движений, ускорения темпа, увеличения количества движений;

## 7 класс

- \* основной понятийный терминологический аппарат по дисциплине;
- \* координация разных типов: однонаправленная, разнонаправленная;
- \* развитые данные при исполнении композиций;
- \* исполнение различных сложных движений соответственно программе: «мостик», «колесо», «волна», «подсечка», «собачка» и др.
- \* умение связывать различные типы движений в единое целое;
- \* музыкальные акценты: умение слышать их, исполнять движениями;
- \* комплекс на гибкость корпуса;
- \* комплекс упражнений на ритмической основе, усложнённый координированными элементами;
- \* прыжковые комбинации;
- \* умение использовать приобретённые навыки при исполнении танцевальных композиций;
- \* составление самостоятельных комплексов для разминки;
- \* умение пользоваться приёмами правильного дыхания;

*По окончании 8-го класса учащиеся должны уметь:*

- правильно и грамотно исполнять основные элементы джазового танца;
- начинать и заканчивать упражнения подготовкой;
- пользоваться приобретёнными знаниями, умениями, навыками при исполнении композиций;
- пользоваться своими развитыми данными;

- комбинировать разные виды движений, координировать их, правильно исполнять;

- пользоваться культурой движений рук, ног – школой; пластикой движений;

*Учащиеся должны владеть:*

- приёмами вращения;

- правилами дыхания;

- слышать музыку и уметь правильно её исполнять;

- правильной координацией;

- приёмами прыжка;

-«контракция», «релаксация», координация этих понятий с другими связками;

- танцевально- ритмической координацией в упражнениях с предметом;

- силой и эластичностью своих мышц;

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

### ***Методы и формы работы***

Основными методами работы преподавателя являются показ движения и словесное объяснение. Это они – главные проводники требований

преподавателя к учащимся. В разных классах показу и объяснению отводится различная роль, изменяются функции показа и объяснения на разных этапах обучения.

На начальном этапе (3-4-й - младшие классы) показу придаётся исключительно большое значение, т.к. он даёт первоначальное представление о движении. Показ должен быть точным, конкретным и технически грамотным.

Словесное объяснение комментирует показ, выделяя наиболее важные моменты, а также служит для формирования основных понятий, необходимых на начальном этапе (правила исполнения).

На следующем этапе (5-7 классы) показ приобретает иной характер. Он становится обобщённым, акцентирующим наиболее важные моменты, особенно мышечную работу тела.

Словесный метод приобретает очень большое значение в связи с происходящим процессом осмысления исполнения. На этом этапе *слово несёт* самую большую нагрузку.

Методы показа и объяснения варьируются в самых широких пределах, учитывая многообразие задач.

Таким образом, два важнейших метода – показ и объяснение – связаны с одним из центральных моментов обучения: активизацией мышления и развитием творческого начала в процессе напряжённой физической работы по овладению танцевальными навыками.

### **Формы работы:**

- урок – индивидуальное практическое занятие;
- мелкогрупповые занятия (при необходимости постановочной работы);
- посещение репетиций других коллективов с целью обмена опытом;
- просмотр видеозаписей;

### **Принципы программы.**

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определённых знаний, умений; на развитие

компетентности в области хореографии; на формирование навыков на уровне практического применения.

*Основные принципы:*

- \* вариативность программы (преподаватель имеет право самостоятельно распределять учебный материал на нужный период обучения в зависимости от подготовленности учащихся, не нарушая логики в учебном процессе).
- \* содержание программы доступно для изучения, т.к. главным принципом её является принцип «от простого к сложному».
- \* программа содержит основные требования, в которых чётко изложены задачи и прогнозируемый результат к каждому году обучения. Это помогает направлять и контролировать подачу нового материала.
- \* программа предусматривает не только практические занятия, но другие формы работы, которые улучшают качество преподавания, позволяют создавать атмосферу творчества.

***Формы организации учебного процесса.***

Урок – традиционная форма организации учебного процесса. При проведении уроков по современному танцу необходимо руководствоваться следующими моментами:

- \* постепенное увеличение физической нагрузки;
- \* чередование темпа нагрузки;
- \* равномерность нагрузки на обе ноги;
- \* правильное распределение дыхания;

При подготовке к уроку учитывать такие факторы:

- \* объём материала;
- \* степень его сложности;
- \* индивидуальные особенности каждого учащегося, его физические и психологические возможности;

При продумывании плана занятия предполагается детальная разработка каждой части урока, где следует определить:

- \* музыкальный материал, ввести его в различные комбинации;

\* определить характер музыки, её образ, просчитать музыкальные фразы;

При проведении урока целесообразно выдерживать структуру занятия в целом и соизмерять длительность отдельных частей, не нарушать последовательность (разминка всех частей тела, танцевальные связки движений, упражнения на растяжку, на гибкость, силовые упражнения, расслабление, упражнения на пластичность, чувство ритма, упражнения на равновесие и т.д.) Совсем не обязательно вводить все задания в один урок, преподаватель должен гибко подходить к творческому процессу, учитывая возможности каждого ребёнка. Очень важно:

\* объяснять назначение каждого упражнения и правила его исполнения;

\* чередовать работу различных групп мышц;

\* равномерно распределять физическую нагрузку;

\* развивать внимание и осознанный контроль за работой мышц;

\* воспитывать самостоятельность в выполнении учебных заданий.

Урок по современному танцу имеет свою структуру: разминка, танцевальные этюды, работа над гибкостью и пластичностью, затем более сложные элементы – прыжки, вращения и т.д. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений. Например, какой-то урок посвятить вращениям, значит, в нём будет меньше силовых упражнений и т.д. Каждый урок может отличаться темпом.

Особое внимание необходимо уделить осознанному исполнению учащимися движений. Они должны знать правила исполнения движений и назначение каждого элемента. Сознательное исполнение ускорит выработку мышечных ощущений, закрепление практического умения, положительно скажется на качестве исполнения.

### **Музыкальное оформление урока современного танца.**

Подбор музыкального материала целиком зависит от задач урока и его построения. Обычно для разогрева используется ритмичная музыка свингового характера размера 2/4, однако возможна и медленная музыка на

4/4, особенно при исполнении наклонов, спиралей торса. Для «изоляции» подходит быстрая, ритмичная музыка с чётким акцентом на первую долю. Главное в музыкальном материале – простая мелодия и постоянный ритм, не усложнённый модуляциями или ритмическими фигурами. Возможно использование только ударных инструментов.

В разделе «adagio» в основном используются музыкальные размеры 4/4 или  $\frac{3}{4}$ , возможны более сложные размеры, но тогда комбинации должны быть «не квадратными».

В разделе «cross» выбор музыки зависит от задач и предложенных комбинаций. Шаги афротанца желательно исполнять под ударные инструменты, причём ритм музыкального сопровождения зависит от типа шага.

При изучении комбинации на начальном этапе музыкальное сопровождение должно быть с простым мелодическим рисунком и устойчивым ритмом. В дальнейшем может использоваться более сложная музыка различных стилей: поп – музыка, джазовая музыка, симфоджаз, рок – музыка, музыкальный материал из мюзиклов и музыкальных фильмов.

При изучении нового материала желательно не использовать музыкальное сопровождение, либо использовать только ударные инструменты т.к. это отвлекает учащихся от осознания правильности работы различных групп мышц и целей упражнения

### **Список используемой литературы**

1. Годик М.А, Киселёва Т.Г. – «Стретчинг» - Москва, «Современный спорт», 2001 год.
2. Дешкова И. – «Загадки Терпсихоры» - Москва, изд. «Детская литература», 1989год.

- 3.Иваницкий А.В. – «Ритмическая гимнастика, современная пластика» - Москва, «Сов. Спорт», 1999г.
4. Хрипкова А.Г. – «Мир детства. Подросток» - Москва, «Педагогика»,1989г.
5. Меркель М. – «Вариации в зеркале» - Москва, «Искусство», 1980г.
6. Методические разработки из центра современного танца «Maxidance».
- 7.Методические материалы, привезённые их США хореографом современного танца Джозафом Харди в 2000 году.
- 8.Чефранова Н. – «О внутренней технике артиста балета» - Москва, «Искусство», 1999г.

## **Приложение1.**

### **Техника безопасности**

При выполнении упражнений на растяжку, гибкость, акробатические элементы необходимо быть предельно

осторожным. Все упражнения только под наблюдением преподавателя. В случае болевых ощущений необходимо сообщить об этом преподавателю. Каждый ученик должен предоставить справку о состоянии здоровья.

## **Приложение 2.**

### **Основные принципы техники классического джаз танца.**

К основным принципам техники классического джаз танца относится:

Использование позы «коллапс».

Передвижение исполнителя в пространстве по горизонтали и вертикали.

Изолированные движения различных частей тела.

Полиметрия танца.

Использование ритмически сложных и синкопированных движений.

Комбинирование музыки и танца.

Индивидуальные импровизации в общем танце.

Основная задача педагога на первом этапе обучения добиться достаточной свободы в держании позвоночника, обучение навыкам распределять напряжение.

Полицентрия – основополагающий принцип танцевальной техники – изоляция, каждая часть тела, центр двигаются независимо от другой части тела. Изоляция это прием, с которого начинается обучение джаз танца.

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

Принцип полиметрии тесно связан с музыкой. Африканские фольклорные танцы сопровождаются исключительно ударными инструментами. Современная музыка, в особенности джазовая, монометрична, т.е. наложение различных ритмических рисунков не происходит, однако во время импровизации того или иного инструмента на основной, базовый ритм накладывается ритм импровизации. Это приводит к появлению такого музыкального понятия, как свинг. Свинг должен исполняться свободным, не напряжённым торсом или отдельной частью тела. Главная задача - почувствовать вес тела или его части и свободно раскачиваться вверх – вниз, вперёд – назад или из стороны в сторону. Свинговые движения особенно помогают расслабить торс и снять излишнее напряжение. Это относится и к созданию иной по жанру музыки, используемой для создания хореографического произведения. Особую сложность у исполнителя,

воспитанного в классической школе, вызывают нечётные размеры, которые непривычны для эстетики классического балета. Это требует внимательного отношения к развитию ритмического восприятия учащихся.

Мультипликация – понятие тесно связано с ритмом. Движения раскладываются на составные части, фазируются и мультиплицируются. Однако количественное увеличение танцевальных акцентов не должно приводить к увеличению музыкального такта (в четырёхдольном такте делается несколько акцентов промежутках между основными долями такта). Мультиплицированные движения могут быть неодинаковыми по времени и нерегулярными (шаг – это не только движение, связанное с перемещением в пространстве, но и перенос веса тела с одной ноги на другую). При мультипликации в промежутке между шагами исполняется несколько движений, но только одно связано с переносом веса тела.

Координация – при движении двух или более центров одновременно, возникает необходимость их скоординировать. Координация осуществляется двумя способами: импульсом, когда два или несколько центров приводятся в одновременное движение, либо применяется принцип управления, т.е. центры включаются в движение последовательно. Когда движение двух или нескольких центров направлены и исполняются в одном направлении это параллелизм, когда в противоположные – оппозиция. Затрачиваемое при активизации того или иного центра, мышечное усилие называется импульсом.

Технические принципы движения, заимствованные из танца модерн. Развитие той или иной техники связано с именами крупных педагогов, балетмейстеров, исполнителей. Идёт постоянный поиск новых форм, а все существующие стили носят именной характер. Всегда можно узнать стиль Форсайта, Каннингхема, Грехэм, Бауш, каждого из хореографов французского современного танца и т.д. Каждый из них ищет собственный стиль, и далее эти стили перерастают в техники. В танце модерн, в отличие

от джазового танца, все части тела исполнителя взаимосвязаны во время движения, а основой движения служит позвоночник. И именно работа над подвижностью позвоночника лежит в основе многих техник танца модерн. В уроке модерн-джаз танца используются движения и основные принципы различных техник, а именно:

Из техники М. Грэхем – понятия contraction и release (сжатие и расширение), спирали торса, некоторые виды шагов и вращений;

Из техники Х.Лимона – движения, которые исполняются за счёт падения и подъёма тяжести корпуса, с этой техникой связано понятие «свинг»;

Из техники М. Каннингхема – различные спирали и изгибы позвоночника в соединении с движениями ног;

Из техники Л.Хортана используются все виды наклонов торса.

### **Приложение 3.**

#### **Модерн-джаз танец**

Модерн-джаз танец активно использует передвижение танцора не только по горизонтали, но и по вертикали. Расположение исполнителя на полу (в партере) достаточно часто используется. Уровнем называется расположение тела танцора относительно земли. Основные уровни – стоя, сидя, сидя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лёжа.

Существуют акробатические уровни – «шпагаты», «мост», стойка на руках, стойки на лопатках, «колесо».

Движения и упражнения заимствованные из классического балета.

Использование элементов классического экзерсиса в уроке модерн-джаз танца весьма разнообразно и зависит, прежде всего, от знаний педагога и задач урока. Использовать эти движения в «чистом» виде, в классической форме нецелесообразно, поскольку это пересекается с задачами урока классического танца, однако, если ученики не занимаются классическим тренажом, то возможно использование этих элементов в уроке модерн-джаз танца более насыщенно. Основное отличие касается использования параллельных положений и позиций. Это же относится к положениям *passé* и *sou-de-pied*. Они также имеют выворотное и параллельное положение.

#### **Приложение 4.**

##### **Особенности построения урока современного танца.**

Преподаватель современного танца, должен определиться, чей стиль ему близок. В уроке джаз-модерн танца нет определённой последовательности упражнений, как существует в классическом танце. Многие педагоги, изучив базовые техники, создают собственную систему преподавания, объединяющую несколько техник. В американской и

западноевропейской системе хореографического образования не существует единой методики. Каждый педагог является самостоятельной творческой личностью и имеет право на поиск своих педагогических приёмов и методов.

Основные разделы урока модерн - джаз танца (их использует каждый педагог):

Разогрев – основная задача привести в рабочее состояние мышцы. Возможны варианты разогрева – у станка, на середине, в партере. Но основная задача – последовательный разогрев, где бы, ни находился исполнитель: стопы, ахиллесово сухожилие, коленный сустав и подколенные связки, тазобедренный сустав и мышцы паха, мышцы спины и торса. В разогреве в основном используются движения с разогревом ног, в чистом и вариационном виде, а также движения заимствованные из других техник. Нет чётких правил исполнения разогрева, но он должен быть насыщен пятью – десятью упражнениями на различные группы мышц, всё зависит от уровня подготовки учащихся.

Изоляция и координация. Изоляции, как правило, подвергаются все центры сверху вниз, от головы до ног. Первоначально все движения изучаются в чистом виде, причём возможно исполнение двумя способами: медленное сжатие и расширение (например, медленный наклон головы, вперёд и максимальный наклон головы назад) или резко достичь максимального положения. Но в том и другом случае центр, приведённый в движение, должен достигать своего крайне возможного положения. Второй этап обучения: соединение движений одного центра в простейшие комбинации: крест, квадрат, круг, полукруг. Следующий этап – соединение в более сложные геометрические комбинации, более сложные ритмические структуры. И, наконец, последний этап – соединение движений нескольких центров, т.е. координация. 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. Эта, на первый взгляд, простая задача вызывает трудности, так как анатомически все центры тесно связаны. Координация присутствует во всех разделах урока, везде, где необходимо соединить движения двух или более центров в одной комбинации. Первый этап обучения - координация изолированных центров. Координируются два, три, четыре центра в одновременном параллельном движении. Затем эта координация усложняется движением в оппозицию, введением сложных ритмических рисунков. И, наконец, последний этап координация нескольких центров во время передвижения. Процесс изучения координации строится от простого к сложному. На первом этапе обучения желательно использовать в музыкальном сопровождении чётные ритмы 2/4, 4/4, 6/8 и т.д. Затем можно переходить к полиритмии более сложного уровня нечётные уровни 5/4, 7/8, 9/8. Упражнения на полиритмию тесно связаны с координацией, но задача усложняется, поскольку необходимо сочетать не только движения двух и более центров, но и различные ритмические рисунки и размеры.

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

В партере может происходить разогрев

В партере могут быть упражнения на изоляцию

В партере могут исполняться упражнения – stretch характера

В партере очень эффективны упражнения для развития подвижности позвоночника. Переход из одной позиции в другую, создание цепочек на смену уровня, дополнительный тренаж на координацию и ориентацию в пространстве

Adagio. Вадим Никитин рассматривает задачи adagio в уроке, как три основные цели комбинаций на adagio:

Отработка устойчивости и развитие высоты подъёма ноги.

Отработка вращения в позах.

Отработка пространственного расположения.

В такой последовательности рассматриваются и комбинации:

Комбинация с использованием наклонов, спиралей торса, contraction и release с одновременным подъёмом «рабочей» ноги на 90° и выше.

Комбинации с использованием tour lent и других видов партерных туров, fouette en tournant и pirouettes.

Комбинация с использованием различных ракурсов, изменением уровня, перемещением по пространству класса.

Передвижение (Cross) шаги, прыжки, вращения - это заключительная часть урока. Её цель – развить танцевальность, ощущение стиля, координацию. Cross – наиболее импровизационная часть урока, каждый педагог задаёт те шаги, вращения и прыжки, какие считает необходимыми. Эта часть урока сродни allegro урока классического танца, однако необходимо отметить, что современный танец очень осторожно относится к прыжкам, особенно «большим». Техника прыжка и вращения с небольшими изменениями полностью заимствована из классического танца. Поэтому в основном педагоги используют комбинации шагов, вращений, и в меньшей степени прыжков. Cross обычно исполняется по диагоналям класса или по кругу. В зависимости от задач урока, Cross может быть в различных манерах и стилях современного танца, например, с использованием шагов фольклорного характера, т.е. афротанца, используются шаги и вращения латиноамериканского танца, возможны кроссовые комбинации с элементами, заимствованными из танца модерн, т.е. с использованием падений, перекатов на полу и т.д. Но при всех видах комбинаций желательно выдерживать один стиль и манеру движения.

Комбинация. Последним разделом урока модерн-джаз танца является танцевальная комбинация. Обычно комбинация изучается на протяжении 3 – 4 уроков, шлифуется и отрабатывается. Естественно, на первом этапе обучения комбинации должны быть достаточно просты для усвоения, их длительность не должна превышать 32 или 64 такта, затем, совершенствуя и усложняя, педагог должен создавать развёрнутые танцевальные комбинации. Основное отличие комбинации от постановочного номера в том, что в ней нет никакой идеи, кроме технического совершенствования. Комбинация может исполняться под любую «квадратную» музыку и не требует специально подобранного музыкального материала. К сожалению, в настоящее время очень многие балетмейстеры, особенно в любительских коллективах, выносят на сцену хореографические номера, которые напоминают комбинацию – набор движений, без мысли и развития.

## **Приложение 5.**

### **Составные части урока современного танца**

При подготовке урока необходимо разделить материал на разделы и определить для каждого из них время. Нет необходимости каждый раз обязательно использовать все разделы урока, возможна более детальная проработка двух, трёх разделов. Вадим Никитин предлагает примерное распределение времени при полуторачасовом занятии:

Разогрев – 5 - 7 минут

Изоляция – 10 минут

Партер – 10 минут

Adagio и grand battement – 20 минут

Кросс 20 минут

Комбинация 20 минут

В конце каждого урока необходимо иметь несколько минут для восстановления дыхания и нескольких упражнений на расслабление. Курс занятий модерн-джаз танцем рационально разделить на три этапа: подготовительный, базовый и продвинутый. Уровень курса зависит от возможностей учащихся.

Подготовительный уровень: изучаются основные положения, уровни модерн-джаз танца, основные движения, шаги, прыжки. В разделе «Комбинация» изучаются комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней и т.д.

Базовый уровень: вводятся новые технические понятия в каждом разделе урока, в разделе «Комбинация» изучаются комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращения и прыжков.

Профессиональный уровень: этот третий, продвинутый уровень, предназначен для профессиональных исполнителей, владеющих не только основами модерн-джаз танца, но и техникой классического и народно-сценического танца. Упражнения выполняются по тем же разделам, но с полицентрией, полиритмией, с координацией всех центров. Более сложными становятся прыжки и вращения. Время для разогрева максимально сокращается.