

**бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
« Детская школа искусств № 3» города Омска**

«Принято»
На заседании педагогического совета
БОУ ДО "ДШИ №3 г. Омска"
Протокол №1 от 31.08.2021г.

«Утверждаю»
Директор БОУ ДО
"ДШИ №3" г. Омска
С.Н.Маспанова
01.09.2021г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ»
срок обучения 3 года 10 месяцев

Омск – 2021 год

Составители: преподаватель хореографического отделения БОУ ДО «ДШИ №3» г. Омска Полякова И.А.

Рецензенты: Заведующая кафедрой хореографии ОмГУ им. Ф.Достоевского, доцент Даренская Н.В.

Доцент кафедры хореографии ОмГУ им. Ф.Достоевского, кандидат педагогических наук Марченко С.Е.

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

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

II. Содержание учебного предмета

- Распределение учебного материала по годам обучения;
- Формы работы на уроках;

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

- Аттестация : цели, виды, форма, содержание;
- Критерии оценки;
- Контрольные требования на разных этапах обучения;

V. Методическое обеспечение учебного процесса

- Методические рекомендации педагогическим работникам по основным формам работы;
- Рекомендации по организации самостоятельной работы

VI. Материально-техническое обеспечение учебного предмета

VII. Список рекомендуемой учебно-методической литературы

I. Пояснительная записка

1. Характеристика учебного предмета.

Программа учебного предмета « Современный танец» разработана на основе и с учетом Рекомендаций Министерства культуры РФ по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств в детских школах искусств в области хореографического искусства.

Учебный предмет «Современный танец» направлен на приобщение детей к хореографическому искусству, на эстетическое воспитание учащихся, на приобретение основ исполнения современного танца.

Современный танец – это многожанровый и эстетически разноплановый феномен. К современному танцу в настоящее время относят все направления хореографии, которые были рождены в XX веке.

Изучение данной дисциплины тесно связано с циклом специальных дисциплин: «Беседы об искусстве», «Подготовка концертных номеров», «Ритмика». Современный танец обладает своей неповторимой спецификой, изяществом и энергетикой, дает возможность выработать необходимые для исполнителя качества, такие как координация, чувства ритма, свободу тела, ориентацию в сценическом пространстве.

Данная программа приближена к традициям, опыту и методам обучения, сложившимся в хореографическом образовании, и к учебному процессу учебного заведения.

Ее освоение способствует формированию общей культуры детей, осознанию учащимися значения современного искусства и их личного творчества, развитию индивидуальных творческих способностей, формированию устойчивого интереса к творческой деятельности.

2. Срок реализации учебного предмета .

Срок освоения программы для детей , поступивших в образовательное учреждение в 1 класс в возрасте 7-12 лет , составляет 4 года.

3. Объем учебного времени

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

Классы	1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.
Максимальная учебная нагрузка в часах (на весь период обучения)	2	2	2	2
Количество часов на аудиторные занятия	2	2	2	2
Общее количество часов на аудиторные занятия				8

4. Форма проведения учебных аудиторных занятий:

Групповые занятия (от 11 человек) или мелкогрупповые (6-10 человек), индивидуальные занятия в зависимости от номера. Такое разнообразие форм позволит подготовить интересные и разнообразные номера. Продолжительность урока - 30-40 минут.

5. Цель и задачи учебного предмета « Современный танец »

Цель : развитие танцевально -исполнительских способностей учащихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения танцевальных композиций различных жанров и форм в соответствии с ФГТ, а также выявление наиболее одаренных детей в области хореографического исполнительства и подготовки их к дальнейшему поступлению в образовательные учреждения, реализующие образовательные программы среднего и высшего профессионального образования в области хореографического искусства.

Задачи :

- развитие интереса к современному танцу и современному искусству;
- овладение основными техниками современного танца;
- развитие музыкальных способностей: слуха, ритма, памяти и музыкальности;
- развитие художественно-эстетического вкуса, формирование уровня эстетических оценок, суждений;
- расширение знаний в области современной музыки, воспитание музыкальной культуры;
- стимулирование развития эмоциональности, памяти, мышления, воображения и творческой активности в ансамбле;
- развитие чувства ансамбля (чувства партнерства), двигательных-танцевальных способностей, артистизма;
- приобретение обучающимися опыта творческой деятельности и публичных выступлений;
- формирование у одаренных детей комплекса знаний, умений и навыков, позволяющих в дальнейшем осваивать профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства.

6. Обоснование структуры учебного предмета « Современный танец »

Обоснованием структуры программы являются письмо Министерства культуры РФ № 191-01-39/06-ГИ , отражающие все аспекты работы преподавателя с учеником .

Программа содержит следующие разделы :

- сведения о затратах учебного времени , предусмотренного на освоение УП ;
- распределение учебного материала по годам обучения ;
- описание дидактических единиц учебного предмета ;
- требования к уровню подготовки обучающихся ;
- формы и методы контроля , система оценок ;
- методическое обеспечение учебного процесса .

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

II. Содержание учебного предмета

1. Распределение учебного материала по годам обучения

Настоящая программа включает основной комплекс движений современного танца и дает право преподавателю на творческий подход к ее осуществлению с учетом особенностей психологического и физического развития детей 10-16 лет.

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

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

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

б) изучение движения и работа над движениями в комбинациях.

При проведении учебных занятий необходимо разделить материал на разделы:

1. **Разогрев.** Основная задача этого раздела - привести в «рабочее» состояние опорно-двигательный аппарат, последовательно разогреть все группы мышц.

2. **Изоляция** - глубокая работа с мышцами различных частей тела, при которой необходимо следить за тем, чтобы движения были изолированы, т. е. во время движения одного центра не должен двигаться другой центр.

3. **Партер** - упражнения на полу.

4. **Адажио.** Задачи раздела:

- развитие и отработка устойчивости, а также развитие шага;
- отработка вращения в позах;
- работа с партнером.

5. **Кросс** - передвижение в пространстве. В этот раздел входят различные виды шагов, прыжков и вращений, а также всевозможные их сочетания.

6. **Комбинация или импровизация.** В этом последнем, завершающем разделе урока изучаются комбинированные движения различных стилей и направлений современной хореографии.

Срок обучения 4 года

1 год обучения

Примерный рекомендуемый список изучаемых движений

1. Разогрев

Позиции ног:

- параллельные позиции ног (I, II, IV, V);
- аут-позиции (выворотные позиции ног) (I, II, IV, V);
- ин-позиции (завернутые позиции ног) (I, II).

Позиции и положения рук:

- подготовительное положение;
- 1-я, II-я, III-я;
- положение кисти «флекс»;
- «джаз-хенд»;
- пресс-позиция;
- промежуточные позиции рук.

Plie (у палки и на середине):

- по параллельным позициям;
- по выворотным позициям.

Battement tendu, battement tendu jete (у палки и на середине):

- по параллельным позициям.

Rond de jambe par terre en dehors et en dedans (у палки и на середине).

Элементарные акробатические элементы:

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

2. Изоляция

Виды движений и техника исполнения по центрам:

Голова и шея:

- наклоны;
- повороты.

Плечевой пояс:

- подъем и опускание.

3. Партер

- Проработка на полу положений ног – flex, point
- Проработка на полу положений корпуса: contraction, release
- Изолированная работа мышц в положении лежа
- Изолированная работа мышц в положении сидя
- Изолированная работа стоп: flex, point в положении лежа
- Изолированная работа стоп: flex, point в положении сидя
- Круговые вращения стоп внутрь, наружу по пятой, шестой позициям
- Поочередная работа стоп со сменой положения (flex, point): П.Н – flex, Л.Н. – point и наоборот
- Фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя

- Упражнения stretch-характера в положении лежа
- Упражнения stretch-характера в положении сидя
- Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release

4. Адажио

Виды движений ног:

Battement fondu.

5. Кросс

Шоссе

Па-де-ша

6. Комбинация или импровизация

Основы импровизации. Упражнения из тренинга актерского мастерства на освобождение от мышечного напряжения и телесного зажима («ртуть», «огонь-лед», «пластилиновые куклы», «марионетки», «спагетти»).

Элементарные комбинации на основе изученных движений.

2 год обучения

Примерный рекомендуемый список изучаемых движений

1. Разогрев

Demi plie et grand plie (у палки и на середине зала) по второй, четвертой, шестой позициям с изменением динамики исполнения.

Battement tendu (у палки и на середине зала) с разворотом на 180 градусов.

Battement tendu jete (у палки и на середине зала):

- по всем направлениям;

- в комбинациях с plie, с releve.

Rond de jambe par terre an dehor u an dedane с passé (у палки и на середине зала)

Grand battement jete (у палки и на середине зала)

Использование разно ритмических музыкальных произведений при исполнении движений

Проучивание flat back вперед из положения стоя

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

Изгибы торса: arch, roll down и roll up

2. Изоляция

Вводится новое понятие – «крест»

Вводится новое понятие – «квадрат»

Виды движений и техника исполнения по центрам

Голова и шея:

- круги и полукруги.

Плечевой пояс:

- круги.

Грудная клетка:

- подъем и опускания.

Пелвис (бедра):

- вперед-назад;

- из стороны в сторону.

Руки

- движения изолированных ареалов;

- круги, полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком.

3. Партер

Проучивание battement tendu jete вперед с сокращенной ногой от колена, в положении лежа

Contraction, release на четвереньках

- Body roll в положении croisee сидя
Упражнения stretch-характера на проработку положения ноги в сторону
Растяжки из положения сидя, включая поясничную работу мышц
Упражнения stretch-характера из положения frog-position с использованием рук
Подъем ног на 90 градусов из положения, лежа (стопы – point)
Grand battement jete вперед, из положения, лежа на спине
Grand battement jete в сторону из положения, лежа на боку
Grand battement jete в сторону, назад из положения, стоя на четвереньках
4. Адажио
Виды движений ног
Battement releve lent;
Demi et grand rond de jambe;
Demi et grand plie на середине зала.
5. Кросс
Проучивание шага flat step в чистом виде
Flat step в plie
Temps sauté
Temps sauté по точкам
Temps sauté в комбинациях с правой и левой ног по точкам
6. Комбинация или импровизация
Основы импровизации. Образы животных – их образы в природе, изображение средствами хореографии.
Изучение комбинаций на основе изученных движений.

3 год обучения

Примерный рекомендуемый список изучаемых движений

1. Разогрев
Demi и grand plie (у палки и на середине зала) с переводом стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот
Battement tendu (у палки и на середине зала) с переводом из параллельного положения в выворотное и наоборот
Battement tendu jete (у палки и на середине зала) с переводом из параллельного в выворотное положение и наоборот
Rond de jambe par terre с подъемом ноги на 45 градусов (у палки и на середине зала)
Battement releve lent с сокращённой стопой (у палки и на середине зала)
Grand battement jete с сокращённой стопой (у палки и на середине зала)
Flat back в сторону
Flat back вперед в сочетании с работой рук
Глубокие наклоны, ниже 90°
Гибкие наклоны и фиксированные наклоны
Изгибы торса: curve
Подготовка к пируэтам
Спирали и скручивание торса
2. Изоляция
Виды движений и техника исполнения по центрам:
Голова и шея:
- Zundari (смещение шейных позвонков) по направлениям: вперед-назад, из стороны в сторону.
Плечевой пояс:
- «восьмерка».
Грудная клетка:
- движение из стороны в сторону, вперед-назад.

- Пелвис (бедра):
- Hip lift - подъем бедра вверх.
3. Партер
Паховые и боковые растяжки
4. Адажио
Battement developpe;
Grand battement.
Движения корпуса, положения и позы:
с flat back по направлениям;
загибы верхней части позвоночника.
5. Кросс
Трехшаговый поворот по прямой
Трехшаговый поворот с пируэтом по прямой
Трехшаговый поворот с пируэтом по диагонали
Flat step в сочетании с работой плеч
Flat step в сочетании с «восьмеркой» тазом
Grand battement с двумя шагами по диагонали
Шаги с использованием падений и перекатов на полу
6. Комбинация или импровизация
Составление танцевальных этюдов учащимися на основе проученных движений.
Приемы импровизации: физическое воплощение образа, чувства, настроения под музыкальное сопровождение, предложенное педагогом. Тренинг актерского мастерства на развитие воображения и фантазии: «Придумай себе дело», «Здравствуйте, я ...!», «Снимаем-одеваем», «Я – не я».

4 год обучения

Примерный рекомендуемый список изучаемых движений

1. Разогрев
Demi и grand plie в сочетании с releve
Battement tendu с использованием brush
Battement tendu jete с использованием brush
Rond de jambe par terre с подъемом на 90 градусов
Battement fondu, battement frappe с сокращенной стопой
Battement developpe, battement releve lent с перегибами корпуса
Grand battement jete с подъем пятки опорной ноги во время броска
Упражнения свингового характера
Проработка движений: drop и swing
Twist торса
Скручивание в 6 позицию
«Восьмерка» корпусом с позиции скручивания одновременно
«Волны» корпусом
Пируэты на 180 градусов со 2 позиции.
Пируэты на 180 градусов с 4 позиции.
Пируэты на 360 градусов со 2 позиции.
Пируэты на 360 градусов с 4 позиции
2. **Изоляция**
Виды движений и техника исполнения по центрам:
Голова и шея:
- zundagi (смещение шейных позвонков) по направлениям: крест-квадрат-круг.
Плечевой пояс:
- твист-скручивания.
Грудная клетка:

- zundari (смещение центра): крест-квадрат-круг.
- горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты (с разных точек).

Пелвис (бедра):

- твист.

3. Партер

Проведение разминочной части урока в партере

Упражнения для расслабления позвоночника

4. Адажио

Движения корпуса, положения и позы:

- A la second;

- Attitude.

5. Кросс

Шаги с мультипликацией

Связующие и вспомогательные шаги

Grand battement jete по всем направлениям

Sissonne fermee по всем направлениям

Sissonne ouvert по всем направлениям

6. Комбинация или импровизация

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

2. Формы работы на уроках "Современный танец"

Аудиторные групповые и мелкогрупповые занятия с функциями обучения, воспитания, развития, развития, организации и психологии.

- Уроки изучения новых знаний (нового материала)
- Уроки формирования новых умений.
- Уроки контроля и коррекции знаний и умений.
- Уроки - зачеты.
- Уроки - конкурсы.
- Уроки - концерты.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся.

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

- знание истории развития современных направлений танца;
- знание основного понятийного терминологического аппарата по дисциплине;
- знание основных техник современного танца;
- знание как выстроить связь между исполнением движений и внутренним состоянием;
- умение правильно и грамотно исполнять основные элементы модерн-джаз танца;
- умение анализировать свои ошибки и ошибки друг друга;
- умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца;
- умение осваивать и преодолевать технические трудности при разучивании хореографического произведения;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств;
- умение соблюдать требования к безопасности при выполнении танцевальных движений;

- навыки выразительного исполнения современного танца;
- навыки сохранения и поддержки собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений.

IV Формы и методы контроля , система оценок

1. Аттестация : цели , виды , форма , содержание

Оценка качества реализации программы «Современный танец» включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся. Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: контрольных уроках, концертах, конкурсах, просмотрах к ним и т.д.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков.

Контрольные уроки могут проходить в виде просмотров концертных номеров.

Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Экзамен по данной дисциплине не предусмотрен.

Критерии оценок

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

2. Критерии оценок.

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

5 (« отлично »)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение , отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения ;
4 (« хорошо »)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане , так и в художественном)
3 (« удовлетворительно »)	исполнение с большим количеством недочетов , а именно : недоученные движения , слабая техническая подготовка , малохудожественное исполнение , отсутствие свободы в хореографических постановках и т.д.
2 (« неудовлетворительно »)	комплекс недостатков , являющийся следствием плохой посещаемости аудиторных занятий и нежеланием работать над собой
«зачет » (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения .

Данная система оценки качества исполнения является основной .

При выведении итоговой (переводной) оценки учитывается следующее :

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

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года .

3. Контрольные требования на разных этапах обучения.

На первом году обучения учащиеся знакомятся с возможностями своего тела, изучают характерные признаки современного танца: ритмичность, динамику, колоритность, совершенную свободу и координацию всех частей тела, возможность импровизации, основы актерского мастерства. При первоначальном знакомстве с предметом необходимо добиться достаточной свободы позвоночника, чтобы совершать

движения различных его частей. Занятия проходят в основном на материале джаз-танца, который как раз позволяет развить подвижность всего тела, музыкальность, взаимоотношения партнеров в группе.

Со второго года обучения учащиеся знакомятся с основными принципами техники движения танца модерн. Позвоночник – основа движения. Понятия «contraction» – сжатие и «release» – расширение как основы движения техники М. Грэхем. Движение за счет падения и подъема тяжести корпуса, его построение по синусоиде: движение-задержка в кульминационной точке (suspend) и обратный возврат (recovery) – техника Д. Хамфри и Х. Лимона. Развивается творческое мышление средством свободной импровизации, формируется творческий интерес и эстетический вкус.

На третьем году обучения учащиеся познают особенности современного направления джаз-модерна и партнеринга. Больше внимание на занятии уделяется импровизации как мгновенному воплощению музыкального ритма средствами пластики тела, мимики и эмоциональной окраски. Привлекательность этого направления для детей в том, что отсутствует дистанция между замыслом и воплощением.

Четвертый год обучения посвящен, в основном, глубокому изучению джаз-модерна танца. Поскольку модерн это особая философия (не просто мышечная работа, а синтез энергии мысли, чувств и движения), то изучение такого направления современной хореографии целесообразно именно на этом этапе обучения. К этому моменту воспитанники уже физически развиты, максимально владеют собственным телом, что является кульминацией танцевального мастерства и завершающим этапом изучения предмета «Современный танец». Учитывая особенности кризисного возраста подростков, кроме танцевальной подготовки с ними проводятся беседы, направленные на воспитание у них внутренней культуры, умения избирательно относиться к людям, событиям и явлениям, объяснять свои взгляды, выражать личное мнение, управлять своими эмоциями, контролировать свое поведение, оценивать свои поступки и прогнозировать их возможные последствия. Кроме этого, проводятся диспуты о содержании программ на музыкальных каналах М-TV и МузТВ, которые они смотрят независимо от желания взрослых. Педагог старается «стихию» направить в позитивное русло, пытается формировать у учащихся музыкальный вкус, эстетическое отношение к искусству, научить их разбираться что «прекрасно», а что «безобразно».

V. Методическое обеспечение учебного процесса

1. Методические рекомендации педагогическим работникам

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

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

Следует помнить, что урок современного танца имеет свою особую структуру:

1. **Разогрев.** Основная задача этого раздела - привести в «рабочее» состояние опорно-двигательный аппарат, последовательно разогреть стопы и ахилл, коленный сустав, тазобедренный сустав, позвоночник. В отличие от классического тренажа с определенной последовательностью упражнений, в современном танце существуют различные способы разогрева: у станка, на середине зала и в партере (на полу). По функциональным задачам можно выделить четыре группы упражнений:

Первая группа – это упражнения stretch-характера, т.е. растяжение, связанные со статическим напряжением мышц различных частей тела.

Вторая группа упражнений связана 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 занятия). Эти упражнения эффективнее всего исполнять стоя или в партере.

Третья группа связана с разогревом ног. Здесь много заимствований из классического экзерсиса.

Четвертая группа связана с расслаблением позвоночника и включает в себя упражнения свингового характера или падения (drop) торса в различных направлениях.

При сочетании упражнений из всех четырех групп достигается необходимый разогрев различных групп мышц.

Возможна следующая система разогрева, которая может варьироваться в зависимости от задач занятия:

- Упражнения для разогрева стопы и голеностопа, demi-plie et grand plie по параллельным и выворотным позициям, перегибы и наклоны корпуса, растяжки.

- Спирали и изгибы торса, наклоны, упражнения на расслабление и напряжение, упражнения для разогрева позвоночника, упражнения, заимствованные из классического танца.

- В партере (на полу): упражнения для позвоночника, упражнения stretch-характера, упражнения для разогрева стопы и голеностопа.

Педагог имеет возможность выбрать тот разогрев, который наиболее полно готовит тело воспитанника для дальнейших нагрузок, необходимых для выполнения поставленных задач. Темп разогрева также может быть различен: упражнения в медленном темпе, построенные на статическом напряжении, или упражнения, выполняемые в быстром темпе. Длительность разогрева полностью зависит от года изучения.

2. Изоляция - глубокая работа с мышцами различных частей тела.

Основная задача во время изучения движений изолированных центров - следить за тем, чтобы движения были изолированы, т. е. во время движения одного центра не должен двигаться другой центр. Эта на первый взгляд простая задача вызывает трудности, т.к. анатомически все центры тесно связаны. Вот почему учащимся необходимы знания анатомии человека.

Эта часть урока более насыщена упражнениями, чем предыдущая. И если в разогреве все тело активизируется, то при изоляции происходит глубокая работа с мышцами различных частей тела.

3. Партер - упражнения на полу. Это существенная часть хореографии. В уроке этот раздел имеет очень важные функции:

- разогрев мышц при помощи растяжки, где вырабатывается выворотность, шаг, сила;
- упражнения на изоляцию;
- очень эффективны упражнения для развития подвижности позвоночника;
- смена уровней способствует координации движений и ориентации в пространстве.

4. Адажио. Задачи раздела:

- развитие и отработка устойчивости, а также развитие шага;
- отработка вращения в позах;
- работа с партнером.

5. Кросс - передвижение в пространстве.

В этот раздел входят различные виды шагов, прыжков и вращений, а также всевозможные их сочетания. Задача раздела - развить свободное ориентирование в композиционном пространстве, координацию, ритмичность. Эта часть урока самая

импровизационная, т. к. в ней каждый педагог может задавать те прыжки, шаги и вращения, какие считает необходимыми, но выдерживая один стиль и манеру движения.

6. Комбинация или импровизация.

В этом последнем, завершающем разделе урока изучаются комбинированные движения различных стилей и направлений современной хореографии. Предложенные танцевальные стили могут изменяться на усмотрение педагога. Задача раздела - развить танцевальность, выразительность, ощущение стиля, развитие координации движений, техники манеры исполнения того или иного танцевального направления.

С первых уроков ученикам полезно рассказывать об истории возникновения хореографического искусства, о балетмейстерах, композиторах, выдающихся педагогах и исполнителях, наглядно демонстрировать качественный показ того или иного движения, использовать ряд методических материалов (книги, картины, гравюры видео материал), цель которых - способствовать восприятию лучших образцов классического наследия на примерах русского и зарубежного искусства, помочь в самостоятельной творческой работе учащихся. В развитии творческого воображения играют значительную роль посещение балетных спектаклей, просмотр видео материалов.

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

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

Особое место в работе занимает **развитие танцевальности**, которой отведено особое место в хореографии и методической литературе всех эпох и стилей. Поэтому, с первых лет обучения необходимо развивать умение слышать музыку и развивать творческое воображение у учащихся. Значительную роль в этом процессе играет музыкальное сопровождение во время занятий, где музыка помогает раскрывать характер, стиль, содержание.

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

В работе над хореографическим произведением необходимо проследить связь между художественной и технической сторонами изучаемого произведения.

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

В начале каждого полугодия преподаватель составляет для учащихся календарно-тематический план, который утверждается заведующим отделом. В конце учебного года преподаватель представляет отчет о его выполнении с приложением краткой характеристики работы данного класса. При составлении календарно-тематического плана следует учитывать индивидуально - личностные особенности и степень подготовки обучающихся. В календарно-тематический план необходимо включать те движения, которые доступны по степени технической и образной сложности. Календарно-тематические планы вновь поступивших обучающихся должны быть составлены к концу

сентября после детального ознакомления с особенностями, возможностями и уровнем подготовки учеников.

2. Словарь основных понятий

A LA SECONDE [а ля сегонд] — положение, при котором исполнитель располагается en face, а «рабочая» нога открыта в сторону на 90°.

ALLONGE, ARRONDIE [алонже, аронди] — положение округленной или удлиненной руки.

ARABESQUE [арабеск] — поза классического танца, при которой нога отводится назад «носком в пол» на 45°, 60° или на 90°, положение торса, рук и головы зависит от формы арабеска.

ARCH [атч] — арка, прогиб торса назад.

ASSEMBLE [ассамбле] — прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе.

ATTITUDE [аттитюд] — положение ноги, оторванной от пола и немного согнутой в колене.

BATTEMENT AVELOPPE [батман авлоппе] — противоположное battement developpe движение, «рабочая» нога из открытого положения через passe опускается в заданную позицию.

BATTEMENT DEVELOPPE [батман девлоппе] — вынимание ноги вперед, назад или в сторону скольжением «рабочей» ноги по опорной.

BATTEMENT FONDU [батман фондю] — движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого «рабочая» нога приходит в положение sur le cou de pied спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и «рабочая» нога открывается вперед, в сторону или назад. В модерн - джаз танце используется также форма fondu из урока народно - сценического танца.

BATTEMENT FRAPPE [батман фраппе] — движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение sur le cou de pied в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45° в момент разгибания вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT RELEVE LENT [батман релеве лян] — плавный подъем ноги через скольжение по полу на 90° вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT RETIRE [батман ретире] — перенос через скольжение «рабочей» ноги, через passe из V позиции впереди в V позицию сзади.

BATTEMENT TENDU [батман тандю] — движение ноги, которая скольльзящим движением отводится на носок вперед, назад или в сторону. В модерн-джаз танце выполняется так же по параллельным позициям.

BATTEMENT TENDU JETE [батман тандю жете] — отличается от battement tendu активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.

BODY ROLL [боди ролл] — группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним «волна»).

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 в воздух или при закрытии в позицию.

CONTRACTION [контракшн] — сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, выполняется на выдохе.

CORKSCREW TURN [корскру повороты] — «штопорные» повороты, при которых исполнитель повышает или понижает уровень вращения.

COUPE [купе] — быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения.

CURVE [кёрф] — изгиб верхней части позвоночника (до «солнечного сплетения») вперед или в сторону.

DEEP BODY BEND [диип боди бэнд] — наклон торсом вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию торса и рук.

DEEP CONTRACTION [диип контракшн] — сильное сжатие в центр тела, в котором участвуют все сочленения, т. е. в это движение включаются руки, ноги и голова.

DE GAGE [дегаже] — перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую по второй позиции (вправо, влево) и по четвертой позиции ног (вперед, назад), может исполняться как с *demi plie*, так и на вытянутых ногах.

DEMI PLIE [деми плие] — полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

DEMI ROND [деми ронд] — полукруг носком ноги по полу вперед и в сторону, или назад и в сторону.

DROP [дроп] — падение расслабленного торса вперед или в сторону.

ECARTE [экарте] — поза классического танца (*a la seconde*), развернутая по диагонали вперед или назад, корпус чуть отклонен от поднятой ноги.

EMBOITE [амбуате] — последовательные переходы с ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком. Прыжки *emboite* — поочередное выбрасывание согнутых в коленях ног вперед или на 45°.

EN DEDANS [ан дедан] — направление движения или поворота к себе, вовнутрь.

EN DEHORS [ан деор] — направление движения или поворота от себя или наружу.

EPAULMENT [эпольман] — положение танцовщика, повернутого в 3/4 в т. 8 или т. 2; различается *epaulement croise* (закрытый) и *epaulement efface* (стертый, открытый).

FLAT BACK [флэт бэк] — наклон торса вперед, в сторону (на 90°), назад с прямой спиной, без изгиба торса.

FLAT STEP [флэт стэп] — шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.

FLEX [флекс] — сокращенная стопа, кисть или колени.

FLIK [флик] — мазок стопой по полу к опорной ноге.

FOUETTE [фуэтте] — прием поворота, при котором тело исполнителя поворачивается к зафиксированной в определенном положении ноге (на полу или в воздухе).

FROG POSITION [фрэг позишн] — позиция сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты в стороны.

GLISSADE [глиссад] — партерный скользящий прыжок без отрыва от пола с продвижением вправо влево или вперед назад.

GRAND BATTEMENT [гран батман] — бросок ноги на 90° и выше вперед, назад или в сторону.

GRAND JETE [гран жете] — прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, назад или в сторону. Ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение «шпагат».

GRAND PLIE [гран плие] — полное приседание.

HIGH RELEASE [хай релиз] — высокое расширение, движение, состоящее из подъема грудной клетки с небольшим перегибом назад.

HINGE [хинч] — положение танцора, при котором прямой, без изгибов торс отклоняется назад на максимальное расстояние, колени согнуты, стопы на полупальцах.

HIP LIFT [хип лифт] — подъем бедра вверх.

HOP [хоп] — шаг-подскок, «рабочая» нога обычно в положении «у колена».

JACK KNIFE [джэк найф] — положение корпуса, при котором торс наклоняется вперед, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во второй параллельной позиции, пятки не отрываются от пола.

JAZZ HAND [джаз хэнд] — положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны.

JELLY ROLL [джелли ролл] — движение пелвисом, состоящее из мелкого сокращения мышц с одновременным небольшим поворотом пелвиса вправо-влево (синоним — шейк пелвиса.)

JERK POSITION [джерк позишн] — позиция рук, при которой локти сгибаются и немного отводятся назад, за грудную клетку, предплечья располагаются параллельно полу.

JUMP [джамп] — прыжок на двух ногах.

KICK [кик] — бросок ноги вперед или в сторону на 45° или 90° через вынимание приемом *developee*.

LAY OUT [лэй аут] — положение, при котором нога, открытая на 90° в сторону или назад, и торс составляют одну прямую линию.

LEAP [лиип] — 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] — округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.

PAS BALANCE [па балансе] — па, состоящее из комбинации *tombe* и *pas de bourree*. Исполняется с продвижением из стороны в сторону, реже — вперед — назад.

PAS CHASSE [шассе] — вспомогательный прыжок с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога «догоняет» другую в высшей точке прыжка.

PAS DE BOURREE [па де бурре] — танцевальный вспомогательный шаг, состоящий из чередования переступаний с одной ноги на другую с окончанием на *demi plie*. Синоним *step pas de bourree*. В модерн-джаз танце во время *pas de bourree* положение *sur le cou de pied* не фиксируется.

PAS DE CHAT [па де ша] — прыжок, имитирующий прыжок кошки. Согнутые в коленях ноги отбрасываются назад.

PAS FAILLI [па файи] — связующий шаг, состоящий из проведения свободной ноги через проходящее *demi plie* по I позиции вперед или назад, затем на ногу передается тяжесть корпуса с некоторым отклонением от вертикальной оси.

PASSE [пассе] — проходящее движение, которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое, может исполняться по первой позиции на полу (*passee par terre*), либо на 45° или 90° градусов.

PIQUE [пике] — легкий укол кончиками пальцев «рабочей» ноги об пол и подъем ноги на заданную высоту.

PIROUETTE [пируэт] — вращение исполнителя на одной ноге *en dehors* или *en dedans*, вторая нога в положении *sur le cou de pied*.

PLIE-RELEVE [плие релеве] — положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.

POINT [поинт] — вытянутое положение стопы.

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

PREPARATION [препарасьон] — подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

PRESS POSITION [пресс позишн] — позиция рук, при которой согнутые в локтях руки ладонями касаются бедер спереди или сбоку.

RELEASE [релиз] — расширение объема тела, которое происходит на вдохе.

RELEVE [релеве] — подъем на полупальцы.

RENVERSE [ранверсе] — резкое перегибание корпуса в основном из позы *attitude croisee*, сопровождающееся *pas de bourree en tournant*.

ROLL DOWN [ролл даун] — спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы.

ROLL UP [ролл ап] — обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.

ROND DE JAMBE PAR TERRE [рон де жамб пар терр] — круг вытянутой ногой, касаясь пальцами пола.

ROVD DE JAMBE EN LAIR [рон де жамб анлер] — круговое движение нижней части ноги (голеностопа) при фиксированном бедре, отведенном в сторону на высоту 450 или 900.

SAUTE [соте] — прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.

SHIMMI [шимми] — спиральное, закручивающееся движение пелвисом вправо и влево.

SIDE STRETCH [сайд стрэтч] — боковое растяжение торса, наклон торса вправо или влево.

SISSON OUVERTE. [сиссон уверт] — прыжок с отлетом вперед, назад или в сторону, при приземлении одна нога остается открытой в воздухе на заданной высоте или в заданном положении.

SOUTENU EN TOURNANT [сутеню ан' турнан] — поворот на двух ногах, начинающийся с втягивания «рабочей» ноги в пятую позицию.

SQUARE [сквэа] — четыре шага по квадрату: вперед—в сторону—назад—в сторону.

STEP BALL CHANGE [стэп болл чендж] — связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступаний на полупальцах (синоним step ra de bouree).

SUNDARI [зундари] — движение головы, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо-влево и вперед-назад.

SUR LE COU-DE-PIED [сюр ле ку-де-пье] — положение вытянутой ступни «работающей» ноги на щиколотке опорной ноги спереди или сзади.

СВИНГ — раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.

THRUST [фраст] — резкий рывок грудной клеткой или пелвисом вперед, в сторону или назад.

TILT [тилт] — угол, поза, при которой торс отклоняется в сторону или вперед от вертикального положения, «рабочая» нога может быть открыта в противоположном направлении на 90° и выше.

TOMBE [томбе] — падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперед, в сторону или назад на demi-plie.

TOUCH — приставной шаг или шаг на полупальцы без переноса тяжести корпуса.

TOUR CHAINES [тур шене] — исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах следующие один за другим полуповороты, в модерн-джаз танце могут исполняться на полной стопе и в demi-plie.

3. Примерное музыкальное сопровождение для уроков

Музыкальный материал по разделам занятия

Разогрев

Mando Diao, Moby, Balkan Beat Box,

Parov Stelar, Messive Attack, Selig Knockin' On Heaven's Door

Изоляция

Stephane Pompougnac, Bravo, Adele, Fallulah

Партер

Bonovo, Yoav, Katie Melua, Hedley, Des'ree

Адажио

Nickelback, Pejmaxx, The Irrepressibles

Кросс

Jem, Adam Lambert, Amon Tobin

Композиция и импровизация

Pomplamoos, Shirley Bassey, One Republic

Использование музыкальных материалов с видеохостингов: YouTube, RuTube, Vimeo,

Яндекс.видео, Видео@mail.ru.

VI. Материально-техническое обеспечение учебного предмета "Современный танец".

Театрально-концертный зал – 1:

- рояль «Ямаха» - 2 шт.,
- пульт микшерный – 2 шт.,
- микшер – 2 шт.,
- активная акустическая система – 2 шт.,
- стенд акустической системы – 2 шт.,
- микрофон – 2 шт.,
- стойка под микрофоны – 2 шт.,
- прожекторы боковые стационарные – 2 комплекта

Учебные аудитории для групповых, мелкогрупповых занятий/хореографический класс/ - 2:

- пианино – 2 шт.,
- зеркала – 14 шт.,
- скамья – 4 шт.,
- магнитофон – 4 шт.,
- балетный станок – 5 шт.

Костюмерная – 1:

- костюмы (комплекты) – 81 шт.
- обувь – 167 пар,
- оверлок – 1 шт.,
- стиральная машина – 1 шт.,
- швейная машина - 3 шт.,
- утюг – 2 шт.,
- стол для раскройки – 1 шт.,
- доска гладильная – 1 шт.,
- доска для сушки белья – 1 шт.,
- отпариватель – 1 шт.

Балетный зал -1:

- специализированное линолеумное напольное покрытие,
- балетные станки – 2 шт.,
- зеркала – 14 шт.,
- рояль – 1 шт.,
- скамья – 5 шт.,
- музыкальный центр – 1 шт.

Раздевалки – 2:

- скамья – 4 шт.,
- вешалки для одежды – 4 шт.,

Душевая – 1

VII. Список методической литературы

1. Абдоков, Ю. Музыкальная поэтика хореографии: пластическая интерпретация музыки в хореографическом искусстве. Взгляд композитора / Ю. Абдоков. – Москва: МГАХ, РАТИ-ГИТИС, 2009 – 272 с.
2. Аляшева, Н. Б. Айседора Дункан : док. свидетельства и фантазии / Н. Б. Аляшева. – Челябинск: Урал, 2000. – 440 с.
3. Бирюкова, И. В. Танцевально-двигательная терапия: тело как зеркало души // Журн. практ. психологии и психоанализа: ежекварт. науч.-практ. журн. электрон. публ. – 2001. – № 1/2.

4. Бурцева, Г. А. Управление развитием творческого мышления студентов-хореографов в процессе вузовской подготовки: дис. кандидата пед. наук / Г. А. Бурцева. – Барнаул, 2000. – 23 с.
5. Васенина, Е. Российский современный танец. Диалоги / Е. Васенина. – Москва, 2005. – 264 с.
6. Диниц, Е. В. Джазовые танцы / Е. В. Диниц. - Москва: АСТ, 2010.
7. Ивлева, Л. Д. Джазовый танец / Л. Д. Ивлева. – Челябинск: ЧГАКИ, 2006. – 104 с.
8. Курт, П. Айседора: Неистовый танец жизни / П. Курт. – Москва: ЭКСМО, 2002. – 767 с.
9. Ливер, М. Айседора Дункан: роман одной жизни / М. Ливер. – Москва: Молодая гвардия, 2006. – 290 с.
10. Никитин, В. Ю. Модерн-джаз танец / В. Ю. Никитин. – Москва, 2000. – 170 с.
11. Никитин, В. Ю. Модерн-джаз танец. Методика преподавания / В. Ю. Никитин. – Москва : ВЦХТ, 2002. – 210 с.
12. Никитин, В. Ю. Стретчинг в профессиональном обучении современному танцу / В. Ю. Никитин. – Москва: ВЦХТ, 2002. – 210 с.
13. Никитин, В. Ю. Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника / В. Ю. Никитин. – Москва, 2004. – 200 с.
14. Никитин, В. Ю. Теория и практика формирования художественно-творческого мышления балетмейстера в современной хореографии: монографии / В. Ю. Никитин. – Москва: МГУКИ, 2005. – 310 с.
15. Никитин, В. Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца / В. Ю. Никитин. – Москва : Один из лучших, 2006 – 254 с.
16. Полятков, С. С. Основы современного танца / С. С. Полятков. - 2-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 80 с.
17. Суриц, Е. Балет и танец в Америке. Очерки истории [Текст] / Е. Суриц. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2004. – 392 с., 185 ил.
18. Феррари, К. Танец – жизнь. «Божественная» Айседора Дункан / К. Феррари. – Санкт-Петербург: Петербург – XXI век, Крафт +, 2002. – 272 с.
19. Шереметьевская, Н. Е. Танец на эстраде / Н. Е. Шереметьевская. – Москва: Один из лучших, 2006. – 277 с.
20. Шереметьевская, Н. Е. Длинные тени (О времени, о танце, о себе). Записки историка балета и балетного критика / Н. Е. Шереметьевская. – Москва: Редакция журнала Балет, 2007. – 448 с.
21. Шереметьевская, Н. Е. Прогулка в ритмах степа / Н. Е. Шереметьевская. - Москва: Один из лучших, 2010.

Примерный список видеоматериала

1. DANCE-Гармония. Современная хореография. Мастер-классы Евгения Шевцова, Ирины Брежневой, Сергея Смирнова, Павла Самохвалова в г. Киров. Комплект 4 DVD АНО "Арт-Гармония"
2. Техника джаз-модерн танца. Мастер классы Шевцова Евгения. 4 урока: разогрев, экзерсис на середине, диагонали, вариация. DVD АНО "Арт-Гармония"