

Министерство Образования Московской области
Комитет образования Администрации городского округа Королёв
Московской области
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр Гармония»

Рекомендовано
Педагогическим советом МАУ ДО
«Центр Гармония»
Протокол № 3 от 20.01.2022_

Утверждено
Директор МАУ ДО
«Центр Гармония»
Е.В.Ковтун
Приказ №8 от 21.01.2022



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Мастерская танца «Формула движения»**

Возраст обучающихся: 5-17 лет.

Уровень: базовый

Срок реализации: 3 года.

**Автор-составитель
программы:
Педагог дополнительного
образования Дроздова А.А**

г.о. Королёв, 2022

Пояснительная записка

Современный танец – это танцевальное направление, синтезировавшее в себе самые различные стили. В нем могут присутствовать элементы различных стилевых систем современного танца: модерн-балета, джаз-танца, афро-джаза, контемпорари танца. В современном танце большую роль играет индивидуальность исполнителя, т.к. это не просто последовательность заученных движений, это небольшая танцевальная постановка. И исполнитель должен обладать не только танцевальным, но и актерским талантом.

Данная программа разработана на основании: закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» (ФЗ № 273 от 29.12.2012 г.); Концепции развития дополнительного образования детей (утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р); Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №196 от 09.11.2018); Единые санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28; методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ; Общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным) учреждением (утверждены приказом Министерства образования и науки РФ от 22.09.2015 № 1040); Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение

к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Мастерская танца «Формула движения» имеет художественную направленность; по функциональному предназначению – досуговой, ознакомительной, учебно-познавательной и общекультурной; по форме организации – групповой.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям.

Современный танец воплощает в хореографии новые идеи, темы, образы, почерпнутые из современной действительности. Основными его принципами можно назвать отказ от канонов, воплощение новых тем и сюжетов оригинальными танцевально-пластическими средствами, новый язык самовыражения.

Особенность движенческого словаря современного танца состоит в том, что в единое целое (комбинацию урока, сценическую композицию) органически соединяются движения, казалось бы, противоположных танцевальных систем. Однако именно эта особенность позволяет создать свой богатейший, выразительный язык движений, характерный для современного танца. Возникновение новых музыкальных течений также влечет за собой появление новых танцевальных направлений, отражающих характер музыки.

Современный танец помогает обучающимся более свободно выражать себя в танце, передавать различные оттенки эмоций и душевных состояний, развивает исполнительское мастерство, формирует творческую

индивидуальность. За время обучения современному танцу организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

Хореографическое воспитание имеет важное значение – как в физическом, так и в нравственном становлении личности ребенка, которая является важнейшей целью всего процесса обучения и эстетического воспитания. Без формирования способности к эстетическому творчеству невозможно решить важнейшую задачу всестороннего и гармоничного развития личности. Танец – это вид искусства, в котором художественные образы создаются посредством пластических движений и ритмически четкой и непрерывной смены выразительных положений человеческого тела из чего и формируется техника танцев. Познав красоту в процессе творчества, человек глубже чувствует прекрасное во всех проявлениях и в искусстве и в жизни. Его художественный вкус становится более тонким. Душой танца является музыка. Она создает эмоциональную основу, определяет характер танца. Умению слышать музыку, понимать ее язык, разбираться в основных формах и выразительных средствах, легко и непринужденно двигаться в ритме определенной музыки, получать удовольствие от ее красоты – всему этому учит танец.

Занятия современным танцем - социально-значимый процесс. Он призван содействовать формированию и развитию личности ребенка, способного к социально – психологической адаптации в дальнейшей жизни. В прочесе обучения формируются социально-значимые навыки, такие как умение общаться и взаимодействовать, развитие общей культуры и культуры общения, самореализация. В процессе деятельности происходит формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, а также профориентация обучающихся.

Программа является модифицированной, базой программы являются следующие образовательные программы:

- программа студии современного эстрадного танца «Данс-кредо» Мозолева И.В.,
- учебного пособия Ивлева Л.Д. «Джазовый танец» (основы джазового танца).
- на основе программ Московской государственной Академии Хореографии «Ритмика», «Гимнастика» «танцевальные Этюды».
- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «FLASH» Автор-составитель Волкова Светлана Сергеевна,
- Образовательная программа дополнительного образования детей танцевального ансамбля «Непоседы», разработанная педагогом дополнительного образования Еленой Александровной Степановой;
- Образовательная программа дополнительного образования детей «Хореографическая студия «Эдельвейс», разработанная С.М. Сапожниковой;
- Дополнительная образовательная программа «Волшебство грации», автор - Хайкара Наталья Александровна.
- Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа в области хореографического искусства «Хореографическое творчество» *Разработчик Сорокина В.Г.* преподаватель МБУДО ДШИ УКО

Цель программы: - формирование и развитие у обучающихся представления сущности о предмете современном искусстве и специфики современных направлений в хореографии, технических принципах исполнения танца, принципах стилей классического джаза, модерн-джаз, афро-джаза, бродвей – джаза, контемпорари танца.

Задачи программы:

- создание условий для развития личности и творческого потенциала обучающихся средствами хореографии.

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.
- мотивация личности к познанию, творчеству, труду, искусству и спорту.
- развитие, укрепление и сохранение физического и психического здоровья.
- приобщение детей к общечеловеческим ценностям, развитие духовной культуры. опираясь на интерес к танцу, раскрытие творческой индивидуальности каждой формирующейся личности, развитие потенциала ребенка в области освоения хореографии, его способности к самовыражению языком танца.

Воспитательные:

- воспитание культуры исполнения обучающимися современного танца;
- воспитание и уважение к исполнительскому искусству других детей;
- воспитать трудолюбие и дисциплину, коммуникабельность, ответственность и требовательность к себе;
- воспитание чувства партнёрства и творческой активности в коллективе и публичных выступлениях.

Образовательные:

- развитие природных способностей у обучающего (слух, чувство ритма, координацию, пластичность);
- формирование необходимых для занятий способностей (выносливость, концентрацию, внимание, умение ориентироваться в пространстве);
- развитие образное мышление и желание импровизировать;
- обучение обучающихся технике владения своим телом;
- обучение элементам современного танца, соединению их в связки, комбинации и умению исполнять их в разных последовательностях.

Развивающие:

- развитие природных способностей у обучающего (слух, чувство ритма, координацию, пластичность);
- формирование правильной осанки;
- повышение уровня физических возможностей обучающихся;

- развитие физических качеств (гибкость, пластичность, ловкость, координация);
- развитие у обучающихся интереса к современному танцу и манерам исполнения в различных стилях современного танца;
- развитие артистизма и эмоционального качества;
- развитие памяти, внимания, воображения.

Новизна данной программы заключается в том, что в нее включены темы по изучению различных танцевальных направлений, используются методы личностно-ориентированного обучения и комплекс средств, обеспечивающих самостоятельную деятельность учащихся по созданию танца, а также предусмотрена социально-значимая деятельность участников хореографического коллектива.

Отличительной особенностью данной программы является то, что обучение доступно большему кругу детей (нет профессионального отбора). В коллектив принимаются все желающие дети, независимо от степени одаренности и уровня хореографической подготовки. Также отличительной особенностью программы является - синтез видов и форм хореографического обучения, создание интегрированной модели обучения. Программа направлена не на подготовку профессионального танцора, а на предоставление возможности ребенку выразить себя в танце, передать эмоции через пластику. Также особенностью программы является то, что в программу введен раздел «Пластика и импровизация», которая рассматривается как возможность приобщения детей к творческой самодетельности, реализации своих чувств и мыслей.

Призвание быть танцором или это всего лишь каприз покажет время, но позволить реализовать себя в этой сфере искусства может каждый, тем более что обучение танцевальному искусству предполагает большие физические и

моральные нагрузки и здесь без желания и стремления не обойтись. Ведь не редко, дети, обладающие прекрасными данными, в процессе обучения пасуют перед трудностями и, не желая утруждать себя, прерывают учебу. Дети же, не имеющие данных и вызывающие порой недоумение специалистов по поводу выбранного ими вида деятельности, но обладающие сильным желанием и стремлением, преодолевая свои физические недостатки путем самостоятельных занятий, добиваются блестящих результатов.

Занятия современным танцем - социально-значимый процесс. Он призван содействовать формированию и развитию личности ребенка, способного к социально – психологической адаптации в дальнейшей жизни. В прочесе обучения формируются социально-значимые навыки, такие как умение общаться и взаимодействовать, развитие общей культуры и культуры общения, самореализация. В процессе деятельности происходит формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, а также профорientация обучающихся.

Социальный аспект программы состоит в том, что деятельность объединения выходит за рамки учреждения. Обучающиеся в объединении участвуют в мероприятиях, проводимых на площадках города, а так же в скверах и парках, таких как «День пожилого человека», «День города», «День матери», « День семьи», «День учителя», «День единства», «Новогодняя елка», «День науки», «Международная олимпиада школьников», «День защиты детей», участие в акциях «День донора», «день здоровья».

Социальный аспект программы состоит в том, что деятельность объединения выходит за рамки учреждения. Обучающиеся в объединении участвуют в мероприятиях, проводимых на площадках города, а также в скверах и парках, таких как «День пожилого человека», «День города», «День матери», «День семьи», «День учителя», «День единства», «Новогодняя елка», «День науки», «Международная олимпиада

школьников», «День защиты детей», участие в акциях «День донора», «день здоровья».

Особенность программы заключается в освоении уже на данной ступени обучения более широкого объема материала основ танца на основе сочетания нескольких апробированных методик и различных методов подачи материала учитывая возрастные особенности обучающихся включение социально-значимого аспекта.

Педагогическая целесообразность программы в том, что в ней заложена основа методики систематической подготовки начинающих танцоров. Программа обеспечивает воспитание культуры повседневного досуга, способствует формированию у современных детей индивидуальной танцевальной культуры, укреплению физического здоровья, готовит мотивированных и способных обучающихся.

Основные принципы, на которых основывается программа:

1. Принцип вариативности и свободы выбора, он необходим для самореализации личности.
2. Принцип эмоциональной насыщенности. Занятия танцами дают основу для создания среды, богатой ценностным общением, стимулируют положительные эмоции, благоприятно влияющие на физическое и душевное здоровье обучающихся и побуждающие ребенка к дальнейшему развитию.
3. Принцип креативности предполагает развитие и активизацию творческих способностей каждого ребенка.
4. Принцип индивидуализации имеет значение для осуществления личностно-ориентированного подхода в процессе эстетического воспитания и творческого развития личности обучающихся.
5. Принцип диалогичности предусматривает овладение детьми языком искусств, не просто усвоение предлагаемого материала, а познание мира через активный диалог с ним.

6. Принцип интеграции основан на взаимопроникновении специфического языка танца в другие сферы жизни. На основе общих выразительных средств дети ищут параллели в различных видах искусства, раскрывая художественный образ.
7. Принцип доступности, обеспечивающий переход от простого к сложному, от известного к неизвестному.

Здоровьесберегающий аспект программы.

Так как занятия связаны с высокой физической и психологической нагрузкой и многократным повторением при отработке танцевальных элементов, в каждом занятии включен прием смены видов деятельности. Используются комплекс упражнений по снятию физической и психологической нагрузки, релаксационные упражнения. Соблюдается режим проветривания, а также гигиена обучающихся. Занятия в партере проводятся на специальных индивидуальных гимнастических ковриках.

Регулярно проводятся **инструктажи** по технике безопасности, правилам противопожарной безопасности, правилам дорожного движения по пути следования обучающимися в учреждение и из него, безопасность: при проведении массовых мероприятий, в каникулярное время.

В репертуар студии входят танцевальные композиции многих стилей и направлений, шедевры классической и современной музыки, что позволяет не только удовлетворить естественную физическую потребность ребёнка в разнообразных формах движения, но и максимально расширить его художественный кругозор, стремление к прекрасному, познаваемому им через разные формы танцевального искусства. В этом состоит *отличительная особенность* данной программы от существующих, как правило, узконаправленных программ по отдельным танцевальным направлениям.

В процессе работы педагог руководствуется принципом дифференцированного подхода к личности каждого обучающегося и

гармоничного вхождения каждого ребенка в коллектив, а также максимальным развитием его творческих возможностей и эмоциональной раскрепощённости. Для достижения цели образовательной программы необходимо опираться на следующие основные принципы:

- Постепенность в развитии природных способностей детей
- Систематичность и регулярность занятий
- Целенаправленность учебного процесса

Педагогический процесс в дополнительном образовании носит неформальный характер, в отличие от школьных традиций, а потому он ближе к природным основам общения, диалога с педагогом, старшими детьми, сверстниками. Отсутствие жестких регламентов классно-урочной системы с ее отметочной политикой позволяет в дополнительном образовании идти к конечному результату более гибким путем, следуя природе познавательного интереса ребенка. Безоценочная система ведет к более успешному освоению предмета, т.к. обучение идет не по принуждению, а с учетом интересов и возможностей детей. Обучение идет с учетом их возрастных (психологических, физиологических) особенностей. Вся работа направлена на то, чтобы ребенок был востребованным в творческой работе студии, участвовал в концертах. Повышение эффективности и результативности зависит от систематичности занятий и от умения правильно выстраивать учебные занятия. Немалую роль в результативности играет поддержка, похвала участников.

Программа предполагает индивидуальный подход к обучающимся, поскольку степень одаренности и способностей детей, а порой и учебных групп - различны. Исходя из этого, каждый ребенок работает по своему рабочему максимуму, который, позволяет глубже раскрыть его индивидуальность.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 5-17 лет, интересующихся танцевальным искусством. Реализация программы будет проводиться в форме теоретических и практических занятий согласно календарно-тематического плана. Последовательность изложения тем и количество времени может быть изменено в зависимости от индивидуальных способностей детей, темы года, участия в конкурсах и фестивалях, концертах. Обучение проводится в групповой форме.

Возрастные особенности детей на которых основывается программа

Возраст 5-7 лет. Движущими силами развития психики являются противоречия, которые возникают в связи с развитием целого ряда потребностей ребенка. Важнейшие из них: потребность в общении, с помощью которого усваивается социальный опыт; потребность во внешних впечатлениях, в результате чего происходит развитие познавательных способностей, а также потребность в движениях, приводящих к овладению целой системой разнообразных навыков и умений. В процессе совместной деятельности дети приобретают опыт руководства другими детьми и опыт подчинения. Ведущим видом деятельности дошкольника является ролевая игра, в которой формируется **поведение**, опосредованное образом другого человека. Также большое значение и влияние на умственное развитие дошкольника оказывает обучение, в котором важнейшую роль играет распределение функции между участниками процесса учения.

Возраст 7-11 лет. Развитие психики детей этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности — учения. Учение для младшего школьника выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности младший школьник не только усваивает знания, **умения и навыки**, но и

учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия. Новообразованием младшего школьного возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия.

Возраст от 11-12 до 14-15 лет. Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и **полового созревания**. Анатомо-физиологические сдвиги в развитии подростка порождают психологические новообразования: чувство взрослости, развитие интереса к противоположному полу, пробуждение определенных романтических чувств. Характерными новообразованиями подросткового возраста есть стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов.

Возраст 15-17 лет. Главное психологическое приобретение ранней **юности** — это открытие своего внутреннего мира, внутреннее «Я». Главным измерением времени в самосознании является будущее, к которому он (она) себя готовит. Ведущая деятельность в этом возрасте — учебно-профессиональная, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы. Старший школьный возраст — начальная стадия физической **зрелости** и одновременно стадия завершения **полового развития**. В юношеском возрасте происходит интенсивное физиологическое и психическое развития. Особое значение в юношеском возрасте приобретает моральное воспитание, основные виды деятельности — учение и посильный труд, увеличивается диапазон социальных ролей и обязательств. Психическое развитие личности в юношеском возрасте тесно связано с обучением,

трудовой деятельностью и усложнением **общения со взрослыми**. В связи с началом трудовой деятельности **отношения между личностью** и обществом значительно углубляются, что приводит к наиболее четкому пониманию своего места в жизни.

Срок реализации программы – 3 года.

Объем программы – 216 учебных часов

Количество учебных часов в год– 72 часа.

Количество учебных часов в модуле - 36

Форма обучения – очная

Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие.

Особенности организации образовательного процесса

В связи с возрастными особенностями и особенностями программы, формируются группы: 5-7 лет; 7-11, 10-14, 14-17 лет.

Возрастной состав группы: разновозрастная

Численность обучающихся в группе: 12-15 человек.

Также допускается численность 6-9 человек для группы обучающихся 15-18 лет.

К занятиям хореографией допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Занятия необходимо проводить в специально оборудованном танцевальном классе, с хорошим освещением, при температуре воздуха 17-20 градусов.

Работа на середине класса проводится на расстоянии 2,5 метра от стены с зеркалами. Проветривание кабинета и влажная уборка производится 2 раза в день. Занятия проводятся совместно с концертмейстером и под фонограммы.

Периодичность и продолжительность занятий

Учебная нагрузка по программе - 2 академических часа в неделю, длительность академического часа 45 минут. Для обучающихся 5-6 лет 2 академических часа в неделю, длительность академического часа 30 минут.

Занятия проводятся 2 часа 1 раз в неделю, или 2 раза в неделю по 1 часу в зависимости общего расписания, от общих требований САНПИН и рекомендаций по составлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Планируемые результаты

Ключевыми образовательными компетенциями, которые формируются при обучении по дополнительной общеобразовательной программе «Мастерская танца «Формула движения» являются:

- **ценностно-смысловые компетенции**, связанные с ценностными ориентирами обучающихся, способностью видеть и понимать окружающий мир, ориентироваться в нем, осознавать свою роль и предназначение, уметь выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков, принимать решения.
- **общекультурные компетенции**, в которых отражены особенности национальной и общечеловеческой культуры, духовно-нравственные основы жизни человека и человечества, отдельных народов, культурологические основы семейных, социальных, общественных явлений и традиций, компетенции в бытовой и культурно-досуговой сфере;
- **учебно-познавательные компетенции**, которые позволят получить знания и умения организации планирования, анализа, рефлексии, самооценки учебно-познавательной деятельности; обучающийся овладевает навыками продуктивной деятельности: добыванием знаний непосредственно из реальности, владением приемами действий в нестандартных ситуациях, эвристическими методами решения проблем;
- **информационные компетенции**, в которых при помощи информационных технологий (СМИ, интернет) формируются умения самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать ее;

- **коммуникативные компетенции** включают знание необходимых языков, способов взаимодействия с окружающими людьми, навыки работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе;
- **социально-трудовые компетенции** - умения анализировать ситуацию и действовать в соответствии с личной и общественной выгодой, владеть этикой трудовых и гражданских взаимоотношений;
- **компетенции личностного самосовершенствования** направлены на освоение способов физического, духовного и интеллектуального саморазвития, эмоциональной саморегуляции и самоподдержки. Обучающийся овладевает способами деятельности в собственных интересах и возможностях, что выражается в его непрерывном самопознании, развитии необходимых современному человеку личностных качеств, формировании психологической грамотности, культуры мышления и поведения. К данным компетенциям относятся забота о собственном здоровье, внутренняя культура и основы безопасной жизнедеятельности.

В основе формирования компетентностей лежит сотрудничество на занятии между педагогом и обучающимся.

Целостное развитие личности ребёнка в рамках освоения дополнительной общеобразовательной программы «Современный эстрадный танец» обеспечивается через формирование универсальных учебных действий, которые создают возможность самостоятельного успешного усвоения новых знаний, умений и компетентностей, включая «умение учиться».

Формирование личностных навыков

Обучение эстрадному танцу способствует личностному развитию обучающихся, поскольку обеспечивает понимание искусства хореографии как средства общения между людьми. В нем раскрываются наиболее значимые для формирования личностных качеств ребенка темы искусства, запечатленные в художественных образах. На основе освоения обучающимися танцевального искусства в сфере личностных действий будут сформированы эстетические и ценностно-смысловые ориентации

обучающихся, создающие основу для формирования позитивной самооценки, самоуважения, жизненного оптимизма, потребности в творческом самовыражении.

Формирование регулятивных навыков.

Задания и вопросы по хореографическому творчеству, ориентированные на формирование действий контроля и самоконтроля, оценки и самооценки процесса и результатов учебных действий, направленные на развитие регулятивных навыков.

Формирование познавательных навыков.

Познавательная деятельность в танцевальном коллективе усиливается за счет бесед о танцевальном искусстве, молодежной культуре и моде, совместных просмотров телепередач, концертов, фестивалей о танце, посещение театров, концертов.

Формирование коммуникативных навыков

В процессе обучения дети сознательно включаются в совместную деятельность, учатся слушать и понимать партнеров, участвуют в коллективном обсуждении проблем, помогают друг другу, строят продуктивное сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

По итогам освоения программы обучающийся может достичь следующих результатов:

Личностные результаты:

- формирование культуры поведения и общения, навыков работы в коллективе, потребности в саморазвитии;
- развитие самостоятельности (чувства ответственности), трудолюбия, художественного вкуса.
- стимулирование творческой активности, эмоциональной раскованность,
- веры в свои силы.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи деятельности, поиска средств её осуществления;

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Предметные результаты:

- устойчивый интерес к хореографии, к художественным традициям своего народа, к различным видам музыкально-творческой деятельности, понимание значения танца в жизни человека;
- освоение танцевальных направлений (классической, народной и современной хореографии), как духовного опыта поколений;
- знание основных закономерностей хореографического искусства.

У обучающихся формируются умения:

- понимать роль хореографии в жизни человека; различать образы в танце; определять по характерным признакам направление и стиль танца;
- эмоционально воспринимать и оценивать танец; размышлять о знакомых танцевальных постановочных работах; высказывать суждение об основной идее, о средствах и формах ее воплощения;
- понимать специфику хореографического языка, получать представление о средствах танцевальной выразительности;
- исполнять изученные танцевальные комбинации, участвовать в публичных выступлениях.

Модель «выпускника»

По окончании первого года обучения, обучающие должны знать и уметь:

- Владеть материалом о модерн и джаз танцев;
- Уметь работать с отдельными частями тела (изоляция),

- Изучить основные элементы,
- Уметь работать в партере,
- Изучить основные шаги (кросс);
- Владеть начальными навыками вращения,
- Уметь музыкально исполнять комбинации движений, построенных на элементах модерн и джаз танцев.

Полученные умения:

- правильное исполнение переменного хода, лёгкий шаг с носка на пятку;
- правильное исполнение элементов танца.
- выразить образ в разном эмоциональном состоянии;
- тактировать руками размер 2/4, %, 4/4;
- правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку;
- исполнение импровизации на свободную тему;

По окончании второго года обучения обучающие должны знать и уметь:

- Владеть материалом о стиле Афро – джаз танца;
- Владеть основными шагами элементами и движениями в стиле афро-джаз.
- Уметь правильно исполнять танцевальные связки и комбинации. Передавать чёткую манеру исполнения.
- Владеть материалом о стиле Бродвейский джаз.
- Знать особенности стиля;
- Владеть основными шагами;
- Знать основные элементы, комбинации стиля.

По окончании второго года обучения обучающие должны знать и уметь:

- Владеть материалом о стиле Афро – джаз танца;
- Владеть основными шагами элементами и движениями в стиле афро-джаз.
- Уметь правильно исполнять танцевальные связки и комбинации. Передавать чёткую манеру исполнения.

- Владеть материалом о стиле Бродвейский джаз.
- Знать особенности стиля;
- Владеть основными шагами;
- Знать основные элементы, комбинации стиля.

Форма аттестации

Результат освоения программы проводится в форме промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по освоению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ по форме установленной локальным актом об аттестации обучающихся МАУ ДО «Центр Гармония»(Приложение 1).

Критерии по которым проводится аттестация обучающихся по программа «Топ-Класс» определяются в зависимости от возрастной группы, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся и этапа освоения программы:

- творческого мышление, память, воображение, нестандартное мышление;
- владение основными танцевальными движениями;
- сформированность теоретических знаний и практических умений;
- умение выразить чувства;
- коммуникативные навыки;
- активность, сообразительность, умение импровизировать, двигаться под музыку;
- сформированность общей культуры;
- сформированность представлений о танцевальной культуре;
- творческая индивидуальность;

Основными критериями оценки освоения программного материала остаются результаты участия в хореографических фестивалях и конкурсах муниципального, всероссийского и международного уровня, а также активное участие в концертных мероприятиях и, конечно, поступление выпускников в учебные заведения хореографической направленности.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытые мероприятия, участие в социально-значимых мероприятиях.

Для контроля результатов обучения:наблюдение

Материально-техническое обеспечение

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

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

- балетные залы, имеющие пригодное для танца напольное покрытие специализированное (линолеум), зеркала;
- наличие музыкального центра, магнитофона, компьютера в хореографическом классе;
- учебные аудитории для групповых, мелкогрупповых занятий;
- помещение для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, просмотровый видеозал);
- костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;
- раздевалки и душевые для обучающихся и преподавателей.
- специальная форма и обувь для занятий;
- Проектор, экран, ноутбук для демонстрации видеоматериалов и презентаций

Информационное обеспечение

История современного танца: от Айседоры до Нахарина

<https://www.youtube.com/watch?v=DmTOgplrmsY>

Век танца. Американский танец. Док. фильм. (1992)

<https://www.youtube.com/watch?v=UetEX0IFbsY>

Современный танец. Техника движения // ГУ Факультет современного танца

<https://www.youtube.com/watch?v=mnOsF7PiGnw>

Зарождение современного танца: Айседора Дункан, танец модерн,

экспрессивный танец <https://www.youtube.com/watch?v=I7OmjAwBB3c>

Развитие современного танца и его инструментов: импровизация,
лаборатория, соматические практики

<https://www.youtube.com/watch?v=vH4Ll4cZAQY>

Стратегии современного танца в хореографическом коллективе

<https://www.youtube.com/watch?v=zlqDn36aDcc>

9 языков танца XX века. Все главные хореографы

https://www.youtube.com/watch?v=7HUWTv6_WGo

100 лет за три минуты — история танца

<https://www.youtube.com/watch?v=1ovAjgh2ezM>

Кадровое обеспечение:

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт), а именно: коды А и В с уровнями квалификации 6.

- педагог дополнительного образования(руководитель ансамбля);
- концертмейстер;
- балетмейстер.

Учебно-тематический план и содержание программы

Учебно-тематический план содержит следующие модули:

1 год обучения:

Модуль «Джаз-танец» 36 часов

Модуль «Модерн-танец» 36 часов

2 год обучения:

Модуль «Афро-джаз» 36 часов

Модуль «Бродвейский джаз» 36 часов

3 год обучения:

Модуль «Контемпорари танец» 36 часов

Модуль «Импровизация и танцевально-художественная деятельность»
36 часов

Учебный план

1 год обучения

Модуль «Джаз-танец»					
№	Название раздела тема	Количество часов			формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с историей возникновения и техникой Джаз-танца.	2	2	0	Опрос
2	Группа движений верхней части корпуса	4	1	3	Наблюдение

3	Группа движений нижней части корпуса	2	1	1	Наблюдение
4	Положения рук и кистей	4	1	3	Наблюдение
5	Основные позиции	4	1	3	Наблюдение
6	Базовые движения	10	1	9	Наблюдение
7	Комбинации с изученными элементами	10	0	10	Итоговое занятие
	Итого	36	7	29	

Модуль «Модерн-танец»					
№	Название раздела тема	Количество часов			формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с историей возникновения и техникой Модерн-танца.	2	2	0	Опрос
2	Основы техники. Уровни	4	1	3	Наблюдение
3	Полиритмия. Мультипликация. Координация. Изоляция.	4	1	3	Наблюдение
4	Упражнения для позвоночника	2	1	2	Наблюдение
5	Упражнения на смену уровней	4	1	3	Наблюдение

6	Виды движений	10	1	9	Наблюдение
7	Комбинации с изученными элементами	10	0	10	Итоговое занятие
	Итого	36	7	29	

Учебный план

2 год обучения

Модуль «Афро-джаз»					
№	Название раздела тема	Количество часов			формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с историей возникновения и техникой Афро-джаз танца.	2	2	0	Опрос
2	Техника исполнения.	4	1	3	Наблюдение
3	Основные позиции	2	1	1	Наблюдение
4	Экзерсис на середине	8	1	7	Наблюдение
5	Кросс	10	1	9	Наблюдение
6	Комбинации с изученными элементами	10	0	10	Наблюдение
	Итого	36	6	30	Итоговое занятие

Модуль «Бродвейский джаз»					
№	Название раздела тема	Количество часов			формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	

1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с историей возникновения направления Бродвейский джаз.	2	2	0	Опрос
2	Основы техники: Импульс. Полиритмия. Полицентрия	6	3	3	Наблюдение
3	Основные элементы	4	1	3	Наблюдение
4	Экзерсис на середине	4	1	3	Наблюдение
5	Кросс: шаги, прыжки, вращения.	10	1	9	Наблюдение
6	Комбинации с изученными элементами	10	0	10	Итоговое занятие
	Итого	36	8	28	

Учебный план

3 год обучения

Модуль «Контемпорари танец»					
№	Название раздела тема	Количество часов			формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с историей возникновения и техникой Контемпорари танца.	2	2	0	Опрос

2	Основные элементы	4	1	3	Наблюдение
3	Основные техники: вертикаль, партер, пары	9	3	6	Наблюдение
4	Работа в группе	2	1	1	Наблюдение
5	Диагонали	9	1	8	Наблюдение
6	Комбинации изученными элементами	10	0	10	Итоговое занятие
	Итого	36	8	28	

Модуль «Импровизация и танцевально-художественная деятельность»					
№	Название раздела тема	Количество часов			формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	0	Опрос
2	Уровни и пространство	5	1	4	Наблюдение
3	Основы партеринга	5	1	4	Наблюдение
4	Работа в пространстве	5	1	4	Наблюдение
5	Работа в парах	5	1	4	Наблюдение
6	Работа в группах	5	1	4	Наблюдение
7	Работа с образами	10	0	10	Итоговое занятие
	Итого	36	6	30	

Содержание модулей программы:

Модуль «Джаз-танец»

Группа движений верхней части корпуса:

1. Голова и шея - наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения выполняются вперед-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом;
2. Плечи - прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», twist и шейк;
3. Грудная клетка - движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты;
4. Руки - движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.

Группа движений нижней части корпуса:

1. Пелвис (тазобедренная часть) - крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка», shimmi, jelly roll, hip lift, thrust;
2. Ноги - движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение.

Описание позиций рук и кистей в джазовом танце: семь позиций (открытые и закрытые). Позиции рук Лестера Хортон.

Сравнение джазовых положений рук с позициями в классическом танце.

Положения рук и кистей:

1. Нейтральное, или подготовительное, положение, аналогичное подготовительному положению классического танца. Руки расположены вдоль торса, локти и кисти могут быть округлены или вытянуты;
2. Press-position - локти согнуты, ладони впереди на косточках таза либо на диафрагме;

3. Jerk-position - это специфическая позиция модерн-джаз танца. Руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак либо выпрямлены, предплечья параллельны полу и располагаются на уровне диафрагмы сбоку от торса;
4. Baseuall batt;
5. Shampoo;
6. Windmill;
7. Locomotor - круговое движение согнутых в локтях рук вдоль торса;
8. Bow and arrow;
9. Cap;
10. Jazz hand - положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны;
11. Finger fan;
12. Point - вытянутое положение;
13. Flex - сокращенная кисть;
14. Wist pon.

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

Позиции ног в современной хореографии аналогичны классическому танцу, но они могут трансформироваться и подразделяются на:

1. Параллельные;
2. Перпендикулярные;
3. Out position;
4. In position;
5. Wide position.

Классификация позиций ног системы Джордано:

Первая позиция. Имеет три варианта: параллельное положение - стопы стоят параллельно друг другу; out position - аналогична первой позиции

классического балета; in position - носки вовнутрь и соединены, пятки наружу;

Вторая позиция. Также имеет три положения: параллельное положение - стопы параллельны и между ними расстояние, равное одной стопе; out position - аналогична второй позиции классического балета; in position - носки повернуты вовнутрь, но не соприкасаются, пятки наружу;

Третья позиция. Имеет только один вариант, который аналогичен классическому: стопы развернуты в выворотное положение, пятка впереди стоящей ноги находится в середине стопы сзади стоящей ноги;

Четвертая позиция. Имеет два варианта: out position - аналогична позиции в классическом балете; параллельное положение - стопы стоят на одной линии одна перед другой, расстояние между ними равно длине одной стопы;

Пятая позиция. Также имеет два варианта: out position - аналогична позиции в классическом балете; параллельное положение - стопы параллельны и находятся рядом, одна стопа чуть впереди другой (примерно на половину ступни).

Для стопы существуют движения:

1. Point - вытянутое положение стопы;
2. Prance - движение для развития подвижности стопы, состоящее из быстрой смены положения «на полупальцах» и point;
3. Flex - сокращенная стопа;
4. Bruch - скольжение или мазок все стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию.

Contraction и release

Эти два термина связаны с положением торса, рук и ног. Contraction - сжатие, сокращение, т. е. относительное уменьшение объема тела. Противоположное понятие - release, т. е. расширение, когда тело расширяется в пространстве.

Contraction и release тесно связаны с дыханием. Contraction выполняется на выдохе, release на вдохе. Взаимосвязь дыхания и движения приводит к

естественности, придает динамическую окраску движениям. Contraction не является динамическим движением, т. е. сжатие происходит за счет сокращения мышц, а не за счет их движения. И важная особенность: во время contraction происходит как бы аккумуляция внутренней энергии, которая затем выплескивается во время release или какого-либо движения.

Contraction и release - это базисные понятия, заложенные в технике Грэхем, а затем заимствованные другими системами. Как говорила в личной беседе с автором пособия Джин Радди, педагог Центра американского танца Алвина Эйли и Джульярдской школы танца, Марта Грэхем утверждала, что contraction начинается в глубине таза, между берцовыми костями, а затем распространяется вверх, захватывая весь позвоночник, последней в движение приходит голова. Аналогично, снизувверх, выполняется и release. Это замечание очень важно, поскольку зачастую contraction исполняют в «солнечное сплетение», что является серьезной ошибкой.

Базовые упражнения на середине зала, методика их проучивания.

Основные положения торса:

1. Наклоны:

- flat back (вперед, назад, в сторону на 90° с прямой спиной без изгиба торса);
- deep body bend (вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию рук);
- jack knife (вперед, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во второй параллельной позиции, пятки не отрываются от пола);
- side stretch (вправо или влево, боковое растяжение торса);
- body roll («волна» - передняя, задняя, боковая, связанная с поочередным перемещением центра корпуса).

2. Изгибы:

- curve (изгиб верхней части позвоночника до «солнечного сплетения» вперед или в сторону);
- arch (арка, прогиб торса назад);
- roll down (спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы);

- roll up (обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию);
- deep contraction (сильное сжатие в центр тела, в котором участвуют все сочленения);
- contraction (сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, выполняется на выдохе);
- high release (высокое расширение, движение, состоящее из подъема грудной клетки с небольшим перегибом назад);
- low back (округление позвоночника в пояснично-грудном отделе);
- release (расширение объема тела, которое происходит на вдохе);
- scoop.

3. Скручивания:

- twist;
- spiral.

4. Группа движений и положений торса:

- airplane;
- bounce (трамплинное покачивание вверх-вниз, в основном происходит либо за счет сгибания и разгибания коленей, либо пульсирующих наклонов торса);
- bridge;
- drop (падение расслабленного торса вперед или в сторону);
- hinge (положение, при котором прямой, без изгибов торс отклоняется назад на максимальное расстояние, колени согнуты, стопы на полупальцах);
- horseshow;
- lay out (положение, при котором нога, открытая на 90° в сторону или назад, и торс составляют одну прямую линию);
- pivot;
- swivel;
- thrust (резкий рывок грудной клеткой или тазом вперед, в сторону или назад);

- tilt (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).

Движения для развития нижней части тела:

1. Fan kick;
2. Hip fall - подъем бедра вверх с падением;
3. Hip lift - подъем бедра вверх;
4. Jelly roll - движение пелвисом, состоящее из мелкого сокращения мышц с одновременным небольшим поворотом пелвиса вправо-влево;
5. Kick - бросок ноги вперед или в сторону на 45° или 90° через вынимание приемом developpe;
6. Shimmi - спиральное, закручивающееся движение пелвисом вправо и влево.

Понятие crosse, передвижение в пространстве

Этот раздел урока развивает танцевальность и позволяет приобрести манеру и стиль модерн-джаз танца. Традиционных, зафиксированных шагов, прыжков и вращений немного. Каждый из педагогов волен импровизировать и варьировать, как подсказывает ему педагогическое чутье.

Виды движений:

- шаги;
- прыжки;
- вращения.

1. Основные танцевальные шаги в джаз-танце.

Шаги разделяются на четыре основные группы:

I. Шаги примитива.

II. Шаги в модерн-джаз манере.

III. Шаги в рок-манере.

IV. Шаги в мюзикл-комеди-джаз манере, т. е. раннего джаза. Существуют еще и связующие шаги.

I. Шаги примитива были заимствованы из афротанца, а также популярных бытовых танцев, о которых упоминалось выше. Все шаги этой группы исполняются в позе коллапса, колени согнуты, стопы исключительно в параллельном положении. Обычно шаги исполняются с легким трамплинным покачиванием, однако уровень расположения тела должен оставаться неизменным.

Наиболее распространенные виды шагов:

- Flat step - шаг на всю стопу;
- Rill step - шаг с пятки;
- Point step - шаг с носка;
- Catch step - шаг на месте без продвижения;
- Camel walk («верблюжья ходьба»).

II. Шаги в модерн-джаз манере. Эти шаги исполняются с акцентом на «раз». При координации с руками используется оппозиция, т. е. в движение приходят правая нога и левая рука. Темп движения этих шагов резко поступательный.

Шаги в модерн-джаз манере тоже могут мультиплицироваться. Наиболее распространенным примером такой мультипликации служит триплет - комбинация трех шагов на два счета. Самый яркий пример триплета - два шага на полупальцах с вытянутыми коленями, правой, левой и один шаг *tombe* с правой ноги.

Триплет может исполняться из стороны в сторону. Очень часто педагоги используют термин «step ball change» (связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступаний на полупальцах).

III. Шаги в рок-манере. Эти шаги исполняются на счет «и-раз». Таким образом, сильное акцентированное движение, связанное с переносом веса тела, идет на слабую музыкальную долю, из-за такта; так, например, в триплете шаг *tombe* будет исполняться на «и», а на «раз» - первый шаг на полупальцах. В рок-манере возможна координация рук и ног в параллельном движении.

IV. Шаги в мюзикл-комеди-джаз манере. Эти шаги родились и рождаются до сих пор в театральном танце, танце варьете и эстрады. В основном к этой группе относятся все канканирующие шаги, т. е. шаги с одновременным броском ноги вперед или в сторону. В эту же группу могут быть отнесены шаги, заимствованные из модных стилей бытовой хореографии, таких как «брейк», «вог», «диско», «рэп» и т. д.

При переходе из одного положения (или позы) в другое используются связующие шаги. Это могут быть *pas chasse*, *pas de bourree*, *glissade*, *coupe*, *de gage*. Техника их исполнения не изменяется, но возможно изменение направлений, например, *chasse* исполняется боком, и, естественно, изменяется координация, т. е. положения рук и головы. Шаги могут объединяться в комбинации, координироваться с другими центрами. Это наиболее импровизированная часть урока. Основная задача - усвоить манеру, стиль движения.

2. Прыжки.

Прыжки в уроке модерн-джаз танца используются в сочетании с шагами и вращениями.

Прыжки условно можно разделить на 4 группы:

- с двух ног на две (*jump*);
- с одной ноги на другую с продвижением (*leap*);
- с одной ноги на ту же ногу (*hop*);
- с двух ног на одну.

Характерной особенностью является исполнение прыжка как с акцентом вверх, так и с акцентом вниз. Так же, как шаги, прыжки могут координироваться с другими центрами, торс может быть не вытянут вверх, как это требует классический танец, а быть наклонен или изогнут.

Как и в классическом танце, прыжки могут исполняться на месте и с передвижением в пространстве. Возможно сочетание различных по

характеру прыжков в единую комбинацию: в модерн-джаз танце нет деления на большие, средние и малые прыжки.

3. Вращения

Вращения, как и прыжки, могут выполняться на месте и с передвижением в пространстве.

Основные виды поворотов:

- на двух ногах;
- на одной ноге;
- повороты по кругу вокруг воображаемой оси;
- повороты на различных уровнях;
- лабильные вращения.

Corkscrew повороты - повороты, аналогичные *soutenu en tournant*. «Рабочая» нога скрещивается впереди или сзади опорной ноги, и поворот осуществляется в направлении *en dehors* или *en dedans*. Зачастую при таком повороте происходит изменение уровня исполнителя, т. е. поворот начинается из *demi-plie* и заканчивается на полупальцах.

Tour chains выполняется так же, как в классическом танце, однако может измениться уровень вращения (на полупальцах, на полной стопе, на *demi-plie*).

Повороты на одной ноге. Техника исполнения аналогична технике исполнения пируэтов и партерных туров классического танца. Возможно изменение положения «рабочей» ноги. Она может быть в положении *cou-de-pied*, «у колена», открыта в любом из направлений или находиться в положении *attitude*. Также возможны различные варианты положения опорной ноги: на полупальцах, на всей стопе, на *demi-plie*. Однако в любом варианте спина служит осью вращения, руками берется форс, а голова «держит точку». Как в классическом танце, действуют понятия *en dehors* и *en dedans*.

Повороты по кругу вокруг воображаемой оси. Исполняются на одной или двух ногах вокруг воображаемой оси. Техника исполнения аналогично технике исполнения в классическом танце.

Повороты на различных уровнях. В модерн-джаз танце широко используются повороты, когда танцор меняет уровень расположения тела во время вращения. Эта смена может осуществляться и при вращении на месте, когда исполнитель, постепенно сгибая колени, опускается вниз или, наоборот, поднимается вверх («штопорные повороты»), и при передвижении в пространстве, когда исполнитель меняет уровень постепенно.

Лабильные вращения. Во всех вышеописанных поворотах осью вращения служил позвоночник и центр тяжести располагался над опорной ногой. Однако в модерн-джаз танце существует группа поворотов, когда позвоночник наклонен в каком-либо направлении или расслаблен. Эти неустойчивые повороты заканчиваются либо падением, либо переходом в стабильное вращение (т. е. с опорой), либо исполнитель делает несколько шагов, чтобы обрести равновесие.

Обычно исполняется не более одного лабильного поворота, и в основном эти повороты исполняются за счет сильного форса, который берут руки. Положение рук во время вращения может быть различным: в любой из позиций или в любом из положений, описанных выше, - скрещенными на груди, заведенными за поясницу и т. д. Но эти положения рук фиксируются уже во время самого вращения, перед ним руки должны взять форс и дать энергию для вращения.

Изучение простых swing на разных уровнях, их классификация: flat back swing, roll swing, release swing. Использование техники swing в танцевальных комбинациях.

Изучение особенностей манеры исполнения американского джаз- танца: преимущественные позиции рук, ног, положение кисти, работа головы и всего корпуса.

Модуль «Модерн- танец».

Основные принципы джаз танца относятся, прежде всего, к технике движения. Они сложились в процессе эволюции различных систем танца. Эти принципы были заимствованы в основном из классического балета.

Поза коллапса.

Речь идет о своеобразном держании тела, когда нет напряжения и вытянутости вверх. Тело свободно и расслаблено, его изгибы немного утрируются, колени согнуты, торс, и голова чуть наклонены вперед. При напряжении невозможно движение отдельными центрами, например, тазом или грудной клеткой, в то время как при достаточном расслаблении такие движения возможны. Основная задача педагога на первом этапе обучения - добиться достаточной свободы позвоночника, чтобы совершать движения различными его частями. Но в то же время тело должно быть достаточно напряженным, чтобы движения были энергичны.

Изоляция и полицентризм.

В танце тело как бы состоит из отдельных частей-центров: это голова и шея, плечевой пояс, грудная клетка, тазобедренная часть, руки и ноги. Эти центры могут пространственно и ритмически независимо двигаться, именно это и создает полицентризм движения. Каждая часть тела или каждый центр имеет свое собственное поле напряжения и свой собственный центр движения. Полицентризм - это основополагающий принцип танцевальной техники. Для того чтобы перевести его в реальную видимость танца, существует технический прием, который называется изоляцией и подразумевает, что каждая часть тела, центр двигается независимо от другого центра. Эта, на первый взгляд, простая задача достаточно сложна для начинающего танцора, так как по анатомическим особенностям нашего тела все центры тесно связаны между собой, и движение, например, головой,

естественно вызывает напряжение в плечевом поясе или в грудной клетке. Однако изоляция - это основной технический прием, с которого начинается обучение джаз-танцу.

Полиритмия.

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

Полиритмия тесно связана с музыкой. Современная музыка, в особенности джазовая, монометрична по своей структуре, т.е. наложения 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 понятия, как свинг, т.е. определенной пульсации основного ритма, связанного со смещением мелодического рисунка и ритмической основы произведения. Именно это смещение невозможно зафиксировать нотными знаками, однако оно очень влияет на танцевальное движение, которое исполняется под свинговую музыку, поэтому танцор должен чувствовать своим телом музыкальный свинг и стараться воплотить его в движении. Отсюда и появляется не только музыкальное, но и танцевальное понятие свинга. В танце это понятие означает раскачивание, моторно-ритмическое движение какой-либо части тела или всего тела целиком.

Примером полиритмичного движения является ударник, который одновременно руками и ногами создает разнообразные ритмы и зачастую поет.

Все вышесказанное относится и к иной по жанру музыке, используемой для создания хореографического произведения. Современная музыка, не только

джазовая, в основном очень сложна по ритмической структуре. Особую сложность у исполнителя вызывают нечетные размеры, которые непривычны для эстетики классического балета. Это требует внимательного отношения к развитию ритмического восприятия у учащихся.

Мультипликация.

Это понятие также тесно связано с ритмом. Оно означает, что единое движение раскладывается на составные части, фазируется или мультиплицируется. Однако количественное увеличение танцевальных акцентов не должно приводить к увеличению музыкального такта. Говоря иными словами, в четырехдольном такте делается несколько акцентов в промежутках между основными долями такта. Мультиплицированные движения могут быть неодинаковыми по времени и нерегулярными. Они могут занимать весь такт, но могут и только какую-либо его часть. Рассмотрим мультипликацию на примере шага. 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 выполняется несколько движений, но только одно движение связано с переносом веса тела.

Координация.

При движении двух или более центров одновременно возникает необходимость их скоординировать. Координация осуществляется двумя способами: импульсом, при котором два или несколько центров приводятся в одновременное движение, либо применяется принцип управления, т.е. центры включаются в движение последовательно. Координироваться могут самые различные центры: голова и пелвис, руки и голова, плечи и голова. Менее употребительна координация головы и грудной клетки, но и она возможна. Плечи могут координироваться с головой, пелвисом, руками и ногами. Пелвис сочетается с головой, грудной клеткой, плечами, руками и

ногами. Движения двух и более центров могут быть исполнены в одном направлении (например, голова и пелвис вперед-назад), и тогда мы говорим о параллелизме, но могут двигаться и в противоположных направлениях (например, голова - вперед, пелвис - назад), и тогда мы говорим об оппозиции.

В Модерн-танце существует понятие, на первый взгляд, противоречащее изоляции, когда один центр активизирует другой центр, как бы управляет им, но при управлении замечен временной разрыв между движениями. Первоначально начинает движение один центр, затем через определенный промежуток времени - другой, третий и т.д. При активизации центра мы затрачиваем определенное мышечное усилие, которое и называется импульсом.

Contraction и release.

Эти два термина связаны с положением торса, рук и ног. Contraction - сжатие, сокращение, т.е. относительное уменьшение объема тела. Противоположное понятие - release, т.е. расширение, когда тело расширяется в пространстве.

Contraction и release тесно связаны с дыханием. Contraction выполняется на выдохе, release на вдохе. Взаимосвязь дыхания и движения приводит к естественности, придает динамическую окраску движениям. Contraction не является динамическим движением, т.е. сжатие происходит за счет сокращения мышц, а не за счет их движения. Важная особенность - во время contraction происходит как бы аккумуляция внутренней энергии, которая затем выплескивается во время release или какого-либо движения.

Contraction начинается в глубине таза, между берцовыми костями, а затем распространяется вверх, захватывая весь позвоночник, последней в движение приходит голова. Аналогично, снизу вверх, выполняется и release. Это замечание очень важно, поскольку зачастую contraction исполняют в

«солнечное сплетение», что является серьезной ошибкой. К обучению contraction педагогу необходимо подходить очень внимательно.

Уровни.

Модерн танец активно использует передвижение танцора не только по горизонтали, но и по вертикали. Расположение исполнителя на полу (в партере) употребляется достаточно часто. Уровнем называется расположение тела танцора относительно земли. Основные виды уровней: стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа. Кроме того, существуют так называемые акробатические уровни: шпагаты (поперечный и продольный), «мост», стойка на руках, стойка на лопатках («березка»), колесо.

Комбинация или импровизация.

Теперь более подробно рассмотрим функциональные задачи каждого раздела, методику преподавания и педагогические приемы.

Разогрев.

Задача этого раздела урока - привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. В отличие от классического тренажа с определенной последовательностью упражнений в джаз-модерн танце существуют различные способы разогрева: у станка, на середине и в партере. По функциональным задачам можно выделить четыре группы упражнений.

Первая группа - это упражнения стретч-характера, т.е. растяжения, 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 урока). Эти упражнения эффективнее всего стоя или в партере.

Третья группа упражнений связана с разогревом ног. Здесь много заимствований из классического экзерсиса: *plie*, *releve*, *battement tendu*, *battement jete* и т.д.

Четвертая группа упражнений связана с расслаблением позвоночника и включает в себя упражнения свингового характера или падения (*drop*) торса в различных направлениях. При сочетании всех упражнений достигается необходимый разогрев различных групп мышц.

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

1. Упражнения у станка: перегибы и наклоны торса, растяжки, *demi-plie* и *grand plie* по параллельным и выворотным позициям, упражнения для разогрева стопы и голено-стопа.

2. Разогрев на середине зала: спирали и изгибы торса, наклоны, упражнения на напряжение и расслабление, упражнения для разогрева позвоночника, упражнения, заимствованные из урока классического танца.

3. В партере: упражнения для позвоночника, упражнения стретч-характера, упражнения для разогрева стопы и голено-стопа.

Педагог имеет возможность выбрать тот разогрев, который наиболее полно готовит тело исполнителя для дальнейших нагрузок, необходимых для выполнения задач урока. Темп разогрева также может быть различен: упражнения в медленном темпе, построенные на статическом напряжении, или упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Разогрев должен состоять из 5-10 упражнений на различные группы мышц. Возможно сочетание нескольких движений в единую комбинацию, которая обязательно выполняется с двух ног и во всех направлениях. Возможно также изменять расположение исполнителя, например, несколько упражнений у станка сочетать с упражнениями на середине или упражнения на середине выполнять с изменением уровней, т.е. несколько упражнений выполняются в положении «стоя», затем «сидя» и «лежа» или, наоборот, из положения «лежа» постепенно подняться в положение «стоя». Здесь нет четких правил и законов, все зависит от уровня подготовки группы (естественно, для слабо подготовленных учащихся требуется больше времени для разогрева).

Изоляция.

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.

Изоляции, как правило, подвергаются все центры - от головы до ног. Однако возможны комбинации, когда последовательно выполняется одно движение головой, одно - плечами, одно - грудной клеткой, одно - руками, одно - тазом, одно - ногами. При исполнении подобных «цепочек» очень важно использовать принцип управления, т.е. из одного центра передавать импульс в другой.

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.

Голова

Виды движений:

- наклоны вперед и назад;
- наклоны вправо и влево;
- повороты вправо и влево;
- Sundari вперед-назад и из стороны в сторону. Техника исполнения:
- При наклоне вперед подбородок касается груди, при наклоне назад затылок касается позвоночника.
- При наклоне в сторону голова строго горизонтальна, ухом необходимо стараться коснуться плеча; подбородок направлен точно вперед, не смещаясь вверх или вниз.
- При поворотах голова строго вертикальна, подбородок параллелен плечу; голова не должна запрокидываться, а поворачивается вокруг воображаемой вертикальной оси.
- При исполнении sundari происходит смещение только шейных позвонков вперед-назад или из стороны в сторону; голова сохраняет строго нейтральное положение, подбородок направлен точно вперед, смещение происходит за счет удлинения и сокращения мышц шеи.

На основании четырех основных движений можно составить большое количество комбинаций, которые могут выполняться с различными акцентами в тех или иных точках и в различных ритмических рисунках.

Наиболее распространенные комбинации:

Крест. Наклон вперед, в сторону (вправо или влево), назад в другую сторону, каждый раз возвращаясь в центр.

Квадрат. Те же направления: вперед-вправо-назад-влево без возврата в центр.

Круг. Слитное соединение всех направлений.

Фиксированный полукруг. Поворот вправо, слитный перевод влево, касаясь подбородком груди.

Свинговый полукруг. Свободное раскачивание головы справа налево, шея максимально расслаблена.

Sundari - крест. Голова вперед-центр-смещение вправо-центр-смещение назад-центр-влево-центр.

gundari - квадрат. Исполняется аналогично, но без возврата в центр.

Sundari - круг. Исполняется аналогично, но все точки соединяются в слитном движении.

Плечи

Виды движений:

- подъем одного или двух плеч вверх;
- движение плеч вперед-назад;
- twist плеч;
- шейк плеч.

Техника исполнения:

- При подъеме плеч лопатки поднимаются вверх, руки вытянуты в локтях (наиболее распространенной ошибкой является сгибание локтей при подъеме плеч вверх). Первоначально необходимо изучить следующее упражнение: плечи вверх-центр, плечи вниз-центр. Затем можно переходить к изучению перемещения плеч из крайней верхней в крайнюю нижнюю точку.

- При движении вперед и назад основное внимание необходимо уделить тому, как добиться движения именно плеч без движения грудной клетки.

- При твисте (изгиб) происходит резкая смена направлений в движении плеч (например: одно плечо вперед, другое - назад, одно - вверх, другое - вниз).

- При шейке (трясти, встряхивать) выполняется волнообразное потряхивание плечами за счет расслабления мышц плечевого пояса и перемещения плеч в очень мелком и быстром движении вперед-назад. Это напоминает движение из цыганского женского танца. Шейк может начаться в плечевом поясе, затем охватить грудную клетку, пелвис и все тело целиком.

Наиболее распространенные комбинации:

Крест. Вперед-центр-вверх-центр-назад-центр-вниз-центр. Крест может начинаться в любом направлении; возможны акценты в той или иной точке.

Квадрат. Исполняется аналогично кресту, но без возврата в центр. Все точки квадрата должны быть равноудалены от центра.

Полукруги. Могут исполняться одним и двумя плечами одновременно. Наиболее распространены полукруги спереди-назад и сзади-вперед через верхнюю точку, однако возможен переход и через крайнюю нижнюю точку.

Круг. Исполняется в двух направлениях - к себе и от себя; может исполняться двумя плечами одновременно и каждым отдельно.

«Восьмерка». Два круга, которые исполняются поочередно: начинает правое плечо, при достижении им крайней верхней точки приходит в движение левое плечо. Так же, как и круги, «восьмерки» могут исполняться к себе и от себя. Главное при исполнении «восьмерки» - удерживать центральную ось, чтобы оба плеча были равноудалены от центра.

На для старшей группы могут использоваться различные комбинации более сложного порядка, состоящие из нескольких разнообразных элементов, исполнение которых возможно в различном ритмическом рисунке.

Грудная клетка

Виды движений:

- движение из стороны в сторону;
- движение вперед-назад;
- подъем и опускание.

Несмотря на то, что возможных движений грудной клетки довольно много, это центр наименьшей подвижности. Поэтому развитие ее подвижности - важная задача педагога. Прежде чем приступить к изучению движений,

необходимо объяснить учащимся, что должна двигаться только грудная клетка, только ребра, без движений плеч или таза.

Техника исполнения:

- При движении грудной клетки из стороны в сторону на первом этапе обучения необходимо прибегнуть к помощи рук, которые вытянуты в стороны на уровне плеч, локти вытянуты, а кисти сокращены. Вытягивая правую руку в сторону, необходимо добиться того, чтобы грудная клетка двигалась вправо за рукой. Аналогично влево. Затем руки переводятся в подготовительное положение или в пресс-позицию, и движение грудной клетки из стороны в сторону происходит изолированно.
- При первоначальном обучении движению вперед-назад также приходится прибегать к помощи рук. Руки во второй позиции. При резком сгибании локтей, направленных за поясницу, грудная клетка автоматически выводится вперед. Необходимо почувствовать это движение и постараться повторить его без помощи рук. Аналогично изучается движение грудной клетки назад, но руки предплечьями закрываются вперед, ладони «продавливают» грудную клетку назад.
- Подъем грудной клетки первоначально осуществляется в ритме дыхания: при вдохе грудная клетка поднимается, при выдохе опускается. Затем это движение выполняется при помощи мышц.

Наиболее распространенные комбинации:

Крест. Выполняется как в горизонтальной, так и в вертикальной плоскости. Горизонтальный крест: вперед-центр-вправо-центр-назад-центр-влево-центр. Вертикальный крест: вверх-центр-вправо-центр-вниз-центр-влево-центр. Так же, как в движениях других центров, крест можно начинать с любой точки и в любом направлении.

Квадрат. Исполняется по тем же направлениям, что и крест, но без возврата в центр. Может быть в горизонтальной и в вертикальной плоскости.

Полукруги. Исполняются справа налево и слева направо через крайнюю переднюю точку.

Круги. Исполняются в горизонтальной и вертикальной плоскости за счет слитного соединения всех направлений.

Изучение движений грудной клетки идет, как и в других случаях, от простого к сложному, но здесь этот принцип должен соблюдаться с особой тщательностью: подготовительные упражнения, движения в «чистом» виде, затем комбинации.

Пелвис (тазобедренная часть)

Виды движений:

- движение вперед-назад;
- движение из стороны в сторону;
- hip lift - подъем бедра вверх;
- shimmi;
- jelly roll.

Техника исполнения:

- При движении вперед пелвис чуть приподнимется и резко посылается вперед. При движении назад поясница остается на месте и между ней и ягодицами образуется арка. Колени согнуты и направлены точно вперед (очень важно сохранять неподвижность коленей при движении).
- Движение из стороны в сторону может быть двух видов: просто смещение из стороны в сторону, не повышая и не понижая пелвиса, или движение по

дуге, полукругу, который проходит через крайнюю нижнюю точку. Такое движение обычно используется во время свингового раскачивания пелвиса из стороны в сторону.

- При подъеме одного бедра вверх «рабочая» нога должна быть «без веса», стоять на полупальцах или быть немного оторванной от пола (нежелательно помогать подъему бедра сгибанием и разгибанием колена или подъемом и опусканием пятки). При подъеме одного бедра в подреберье на уровне диафрагмы возникает сжатие.
- Движение shimmi было заимствовано из одноименного танца и заключается в спиральном закручивании пелвиса вправо или влево.
- Jelly roll похож на шейк пелвиса: максимально расслабленные глубокие мышцы ягодиц сокращаются и расслабляются, что вызывает дрожание пелвиса.

Наиболее распространенные комбинации:

Крест. Вперед-центр-вправо-центр-назад-центр-влево-центр.

Как и во всех остальных движениях изолированных цент-ров, он может выполняться двумя способами: резкий, стаккатированный толчок - thrust и медленное сжатие. Крест может начинаться с любой точки; возможны акценты.

Квадрат. Выполняется по тем же направлениям, что и крест, но без возврата в центр. Основное внимание следует уделить неподвижности коленей и равноудаленности всех точек от центра.

Полукруги. Выполняются слева направо и справа налево как через переднюю крайнюю точку, так и через заднюю крайнюю.

Круги. Исполняются вправо и влево. Основное внимание также уделяется неподвижности коленей.

«Восьмерка». Правое бедро выдвигается направо по диагонали, затем полукруг и возврат назад. При возврате правого бедра аналогично начинает двигаться левое. На начальной стадии обучения можно использовать трамплинное сгибание коленей, которое дает дополнительный толчок для движения бедер. В дальнейшем необходимо научиться исполнять «восьмерку» изолированно.

Полукруг одним бедром. В этом случае «рабочая» нога должна находиться «без веса». Полукруги одним бедром могут исполняться наружу и вовнутрь.

Позиции рук.

Нейтральное, или подготовительное положение, аналогичное подготовительному положению классического танца. Руки расположены вдоль торса, локти и кисти могут быть округлены или вытянуты.

Press-position. Локти согнуты, ладони впереди на косточках таза либо на диафрагме.

Первая позиция. Руки перед торсом на уровне «солнечного сплетения» (в округленном или вытянутом положении). Кисти могут быть направлены вниз, в сторону, друг к другу.

Вторая позиция. Позиция, аналогичная позиции классического танца (руки раскрыты в сторону на уровне плеча), положение локтя и кисти может варьироваться.

Третья позиция. Руки над головой. Они могут быть округлены и аналогичны III позиции классического балета, но могут быть вытянуты в локтях и напряжены.

Terk position. Это специфическая позиция модерн-джаз танца. Руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак либо выпрямлены, предплечья параллельны полу и располагаются на уровне диафрагмы сбоку от торса.

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

V-положения. Это положения между основными позициями, кисть в положении jazz hand, т.е. пальцы напряжены и расставлены. V-положение может быть:

- а) внизу между подготовительной и второй позициями;
- б) впереди между первой и второй позициями;
- в) вверху между второй и третьей позициями. А-Б-В-положения.

Эти положения часто используются в единой комбинации. А - локти наружу, ладони около груди (иногда это положение называют второй закрытой позицией), Б - локти опущены вниз, ладони около плеч. В - положение аналогично третьей позиции: локти вытянуты, затем руки раскрываются во вторую позицию. Это основная схема, которая имеет множество вариантов.

Принципы движения рук:

1. Руки могут двигаться вытянутые, без изгибов. Две руки могут исполнить множество сочетаний в различных плоскостях (впереди, вверху, сзади).
2. Каждая часть руки - кисть, предплечье, пальцы - может двигаться изолированно или в сочетании одна с другой.

3. Устоявшиеся положения рук, которые используются различными системами танца и считаются позициями, в модерн-джаз танце позиции более свободны. Это связано, прежде всего, с разнообразным положением кисти, которая может быть вытянута, может быть сокращена (flex), может поворачиваться в любом направлении. Локоть также может быть, и вытянут, и округлен. Таким образом, основные позиции могут иметь большое количество вариантов, связанных с положением кисти и локтя.

Позиции ног.

Первая позиция. Имеет три варианта: параллельное положение - стопы стоят параллельно друг другу; аут-позиция - аналогична первой позиции классического балета; ин-позиция - носки вовнутрь и соединены, пятки наружу.

Вторая позиция. Также имеет три положения: параллельное положение - стопы параллельны и между ними расстояние, равное одной стопе; аут-позиция аналогична второй позиции классического балета; ин-позиция - носки повернуты вовнутрь, но не соприкасаются, пятки наружу.

Третья позиция. Имеет только один вариант, который аналогичен классическому: стопы развернуты в выворотное положение, пятка впереди стоящей ноги находится в середине стопы сзади стоящей ноги.

Четвертая позиция имеет два варианта: аут-позиция - аналогична классическому балету; параллельное положение - стопы стоят на одной линии одна перед другой, расстояние между ними равно длине одной стопы.

Пятая позиция. Также имеет два варианта: аут-позиция - аналогична классическому балету; параллельное положение - стопы параллельны и

находятся рядом, одна стопа чуть впереди другой (примерно на половину ступни).

Отдельные части ноги - стопа, голеностоп - могут двигаться изолированно. Стопа может натягиваться (положение *point*) и сокращаться (положение *flex*). Кроме того, стопа может делать ограниченные движения из стороны в сторону, а также вращаться. Естественно, все эти движения могут выполняться только свободной ногой, т.е. стопа должна быть оторвана от пола. Голеностоп так же, как стопа, может совершать движения из стороны в сторону и вперед-назад, кроме того, возможны круговые движения голеностопом, напоминающие *rond de jambe en Fair* классического танца. При всех этих движениях основное внимание уделяется неподвижности бедра.

Prance. Это движение служит для развития подвижности стопы и состоит из быстрой смены следующих положений:

И. п. - 1 аут-поз.:

- Поднять вверх пятку правой ноги, на полупальцы, колено согнуто.
- Оторвать стопу от пола на высоту 10-15°, натянув стопу (*point*).
- Вернуть стопу в предыдущее положение, И. п. Также повторяется с левой ноги.

Kick (пинок). Движение, напоминающее *grand battement developpe* классического танца. Обычно выполняется по четвертой параллельной позиции: «рабочая» нога отводится назад на полупальцы, оба колена сгибаются; резко выпрямляя опорное колено через параллельное *pas de*, делается резкий бросок вперед «рабочей» ногой. Также выполняется *kick* в сторону. «Рабочая» нога также находится сзади на полупальцах, оба колена согнуты. Выпрямляя опорную ногу, выполняется резкий бросок «рабочей»

ногой в сторону через положение выворотного *passe*. Возврат в исходное положение происходит также через *passe*.

Для разогрева тазобедренного сустава очень часто используется свинговое раскачивание ногой, согнутой в положении *attitude* вперед-назад или же в сторону. В модерн-джаз танце термин *attitude* относится к положению согнутой в колене под тупым углом ноге, а не к позе *attitude effacee* или *croisee*, как это существует в терминологии классического танца.

Экзерсис на середине зала:

Все описанные движения экзерсиса созданы в процессе эволюции модерн-джаз танца, однако многие движения именно для тренировки ног были заимствованы из классического экзерсиса. Эти движения могут несколько видоизменяться по ритму, по акцентировке, но по своей функциональной нагрузке выполняют ту же задачу, что и в уроке классического танца.

Demi- и *grand plie*.

Исполняются по всем параллельным и выворотным позициям. Возможно изменение динамики исполнения (например, медленное сгибание и быстрое вытягивание коленей), а также сочетания с движениями торса (спирали, твисты, наклоны) и координация с движениями изолированных центров. Зачастую изменяются позиции рук.

Demi- и *grand plie* координируются и сочетаются:

- а) с движениями изолированных центров (головы, плеч, грудной клетки, таза и рук);
- б) с наклонами, спиралями и «волнами» торса;
- в) с другими движениями ног (*battement tendu*, *battement developpe*, *grand battement* и др.).

Battement tendu и battement tendu jete.

Исполняются не только по выворотным, но и по параллельным позициям. Также может изменяться динамика исполнения. Возможно исполнение этих движений в сочетании с сокращенной стопой. Возможна координация с движениями других изолированных центров. Особенно эффектна координация с руками.

Все эти изменения в исполнении классических движений относятся и к другим движениям классического экзерсиса: rond de jambe par terre, battement frappe, battement fondu, rond de jambe en l'air, grand battement.

Особое внимание необходимо обратить на passe. В современном танце это движение используется не только как проходящее при battement developpe или при переводе ноги из открытого положения вперед в другое направление, но и как положение пальцев «рабочей» ноги у колена опорной. И поскольку все позиции имеют два положения - выворотное и параллельное, то и passe также может быть выворотным, и тогда пальцы «рабочей» ноги касаются опорного колена вперед (как в классическом танце), и параллельным, и тогда пальцы «рабочей» ноги прикладываются сбоку от колена опорной.

Adagio

В различных школах по-разному относятся к подъемам ноги на 90° и позам. Подъемы ног, типа battement releve lent, battement developpe, положение a la seconde достаточно часто используются в уроках модерн-джаз танца. Однако часто эти движения видоизменяются, например, исполняются в невыворотном положении, с сокращенной стопой и т.д. Использование adagio в уроке зависит прежде всего от базовой подготовки исполнителей, от их физических возможностей и от задач обучения. В основном подъем ног на 90° используется в III разделе урока «Упражнения для позвоночника» в

сочетании с наклонами, спиралями и твистами торса. При этом, поскольку зачастую исчезает вертикальная ось держания корпуса, возникают определенные трудности в нахождении устойчивости. Это дополнительный тренинг и воспитание апломба у студентов. В этом случае педагогу необходимо объяснить студентам, что устойчивость достигается за счет расположения центра тела над опорной ногой.

Комбинации могут быть:

- С использованием наклонов, спиралей торса, contraction и release с одновременным подъемом «рабочей» ноги на 90° и выше.
- С использованием tour lent и других видов партерных туров, fouette en tournant и pirouette.
- С использованием различных ракурсов, изменением уровня, перемещением по пространству класса.

Виды движений:

Движения ног:

Battement developpe	demi и grand rond
Battement fondu	demi и grand plie
Battement releve lent	grand battement

Движения корпуса:

Flat back	lay out
Curve	contraction, release
Arch	high release

Позы и положения:

A la seconde	arabesque
Attitude	t-позиция
Epaulment	

Вспомогательные динамические движения и связующие шаги:

Degage	pas failli
--------	------------

Glissade	renverse
Step boll change	
Вращения:	
Партерные туры	compas turn
Tour lent	corkscrew turn
Pirouette	tour chaines

Координация.

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.

Несколько примеров:

1. Свинговое раскачивание головой и пелвисом вперед-назад.
2. То же оппозиционно: голова начинает движение назад, пелвис вперед.
3. Параллельное движение головы и пелвиса из стороны в сторону.
4. То же оппозиционно.
5. Полукруги пелвисом и головой справа налево и слева направо.
6. То же оппозиционно.
7. Голова двигается вперед-назад, плечи исполняют полукруг спереди назад и сзади вперед.
8. То же оппозиционно.
9. Голова исполняет наклон вправо, одновременно подъем вверх левого плеча, то же в другую сторону.
10. Голова исполняет sundari вперед-назад, плечи двигаются вверх-вниз.
11. Голова исполняет крест, в параллель движение пелвиса.
12. Аналогично исполнить квадрат.

13. Аналогично - круг.
14. Оппозиционный крест: голова - вперед, пелвис - назад, оба центра - в нейтральное положение, голова - вправо, пелвис - влево, нейтральное положение, голова - назад, пелвис -вперед, нейтральное положение, голова - влево, пелвис -вправо, нейтральное положение.
15. Аналогично - оппозиционный квадрат.
16. Голова исполняет повороты вправо, влево, одновременно движение грудной клетки вперед-назад.
17. Голова исполняет круг, одновременно круг кистями, руки во второй позиции.
18. Крут головой и круг предплечьями.
19. Наклоны головы вперед-назад, одновременно battement tendu правой ногой.
20. Крест головой с одновременным трамплинным сгибанием и выпрямлением коленей.

Это примеры координации двух центров. Умышленно взяты движения головой в сочетании с другими центрами. И это далеко не полный перечень возможных движений. Если взять сочетания других центров и добавить разнообразные ритмические рисунки, то арсенал движений окажется безграничным.

Координация трех центров.

1. Голова исполняет наклоны вперед-назад, одновременно плечи двигаются вверх-вниз, а пелвис - вправо-влево.
2. Грудная клетка двигается вперед-назад, руки в jerk-position в оппозицию назад-вперед и одновременно battement rendu правой ногой в сторону.
3. Руки во второй позиции, кисти двигаются вверх-вниз, пел-вис - вперед-назад, голова - наклоны вправо-влево.

4. Приставные шаги - по четыре вправо и влево, руки двигаются по схеме: А-Б-В-П-позиция одновременно, на каждый счет наклоны головы вперед и назад.

5. Thrust пелвиса вправо-влево, руки во второй позиции и правым предплечьем на каждый счет круг к себе, одновременно левая рука движется по схеме А-Б-В-И позиция.

6. Шаги по схеме: два приставных шага вправо, два влево, два вперед, два назад. Одновременно thrust пелвиса вправо-влево. Одновременно руки исполняют основную схему в обратном порядке: В-Б-А-П-позиция.

На завершающем этапе обучения возможна координация четырех и более центров, т.е. одновременное движение всех центров тела.

Во всех вышеуказанных примерах координация осуществлялась одномоментным импульсом, приводящим в движение несколько центров одновременно.

Второй способ координации - управление, когда один центр через импульс приводит в движение другой центр.

1. Круг головой вправо.
2. Голова активизирует плечи, которые исполняют круг от себя.
3. Плечи активизируют правую руку, которая исполняет круг от себя в вертикальной плоскости.
4. Рука активизирует грудную клетку, которая исполняет круг вправо.
5. Грудная клетка активизирует пелвис, который исполняет круг вправо.
6. Пелвис активизирует правую ногу, которая исполняет мах по дуге справа налево.

Упражнения для позвоночника.

Если техника изоляции заимствована из джазового танца, то движение тела целиком, без изоляции отдельных центров - своеобразие танца-модерн. Основой этой техники служит прежде всего позвоночник, поэтому главная задача педагога - развить у учащихся подвижность во всех его отделах.

Виды движений:

- наклоны торса;
- изгибы торса;
- спирали;
- body roll («волна»);
- contraction, release, high release;
- tilt, lay out.

Наклоны торса.

Техника исполнения.

Flat back (плоская спина).

Речь идет о наклонах, в которых спина, голова и руки составляют одну прямую линию. При наклонах в сторону очень важно наклонять торс без изгиба в грудной клетке. При наклоне назад невозможно достичь угла наклона 90° (как это происходит при наклоне вперед и в сторону), но необходимо стремиться наклониться как можно ниже, сохраняя прямое положение спины. При сгибании коленей и максимальном наклоне торса назад возможно, что плечи исполнителя практически касаются пола. Но даже при этом наклоне нельзя прогибаться.

Основная ошибка при исполнении - это запрокидывание головы, поэтому педагогу необходимо следить, чтобы голова находилась на одной линии с позвоночником. Другая распространенная ошибка - непроизвольное округление спины, что особенно заметно у начинающих исполнителей. Поэтому при наклоне вперед необходимо сначала немного выдвинуть грудь вперед и лишь, затем наклониться вниз. При наклоне в сторону не должно быть изгиба в грудной клетке, линия наклона на уровне талии.

Наиболее национально изучать flat back в сторону по 2 аут-позиции ног, при этом перед началом наклона нужно вывести противоположное бедро в сторону.

При всех наклонах ноги являются опорой, а угол между торсом и ногами составляет 90°.

Deep body bend - глубокий наклон вперед, ниже, чем на 90°. При этом наклоне спина, голова и руки находятся также на одной прямой линии, но торс наклоняется как можно ниже, и если выполнять этот наклон по второй параллельной позиции ног, то голова и плечи исполнителя должны находиться практически между коленей. Основными ошибками считаются расслабление или округление позвоночника.

Side stretch. Наклон в сторону, при котором грудная клетка изгибается. Руки могут находиться в третьей позиции или же при наклоне вправо правая рука - в подготовительном положении, левая рука - в третьей позиции.

Комбинации.

Flat back может выполняться крестом, квадратом, flat back в сторону может быть переведен без изменения высоты во flat back по диагонали. В сочетании с demi-plie, releve и другими движениями ног можно составить большое количество комбинаций, которые могут быть использованы и в разделе «Разогрев» и в разделе «Упражнения для позвоночника».

Изгибы торса.

Twist или изгиб позвоночника.

К этой группе движений относятся наклоны с изменением направления движения. Твист - это движение, т.е. изгиб или загиб, который начинается от головы.

Техника исполнения.

Curve (керф). Загиб верхней части позвоночника вперед или в сторону. Начинается от головы и выполняется до точки, расположенной в «солнечном сплетении». Поясница в этом движении участия не принимает. Основное

требование - исполнение «через верх», т.е. первоначально вытянуть позвоночник вверх, а затем исполнить изгиб вперед или в сторону.

Arch (арка). Во время этого движения происходит прогиб позвоночника в пояснице, при этом голова запрокидывается назад. Примером арки может служить «мост», исполненный на полу.

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

Roll down и roll up. представляет собой постепенное, начиная от головы, закручивание торса вниз, причем все позвонки, один за другим, должны быть включены в это движение.

Roll up - обратное движение, подъем и раскручивание позвоночника в исходное положение.

Основное внимание при исполнении этих движений обратить на последовательное распространение напряжения от головы вниз по всем позвонкам, одновременно наклоняя торс вниз. Голова никогда не должна двигаться изолированно и выходить из плоскости позвоночника, голова - последний позвонок, начинающий или завершающий движение.

Комбинации.

Твистовые изгибы могут комбинироваться с движениями ног: demi- и grand plie, releve, battement tendu, rond de jambe par terre. Особенно сложными для исполнения являются твистовые изгибы с подъемом ноги на 90°. Положение ноги (прямая, согнутая), а также прием, которым она поднимается (developpe, releve lent, grand battement), могут быть различными (вперед, назад, в сторону), направление изгиба также зависит от комбинации, но основная сложность заключается в сохранении устойчивости, поэтому особое внимание необходимо уделить точному расположению центра тяжести над опорной ногой.

Спирали.

К этой группе относятся движения, развивающие подвижность позвоночника в тазобедренном суставе. Спираль - это внутреннее движение, оно начинается в тазобедренном суставе, и косточки бедер поворачиваются, приводя в движение позвоночник. Чаще эти движения выполняются в положении «сидя». Положение ног при этом может быть различным. Основное внимание педагогу необходимо уделить тому, чтобы движение начиналось именно со смещения тазобедренного сустава и постепенно захватывало весь позвоночник; последним в движение приходит плечевой пояс.

Body roll («волна»).

Если несколько центров последовательно включить в движение по принципу управления, один за другим, то получается как бы волна всего тела. Например: надо представить, что перед исполнителем на расстоянии 10-15 см находится стена, которой он касается поочередно коленями, тазом, грудью, плечами и в заключение - головой. Движение начинается из положения *grand plié* по второй параллельной позиции ног. Это фронтальная волна. Аналогично можно исполнить волну назад и в боковой плоскости. Возможно исполнить волну, перенося вес тела с одной ноги на другую по второй параллельной позиции. При такой волне через воображаемую вертикальную ось перемещается сначала колено, затем таз, грудная клетка, плечи, голова.

Contraction, release, high release.

Эти основные положения используются во многих техниках современного танца. Прежде всего, необходимо объяснить учащимся, что это не динамические движения. Contraction - это сжатие всех мышц и относительное уменьшение объема тела, которое как бы аккумулирует энергию для дальнейшего движения, которое выполняется одновременно с release.

Contraction - это силовое движение, напоминающее усилие, которое мы затрачиваем при подъеме тяжестей. Начинать изучение contraction лучше

всего в положении «сидя». Наиболее часто для этого используется frog-position. Особое внимание необходимо уделить положению бедер во время исполнения contraction, сидеть необходимо точно на косточках бедер, недопустим откат на копчик. Начинается contraction в середине таза и постепенно, позвонок за позвонком, распространяется вверх. Последней в движение приходит голова.

Затем contraction изучается в положении «стоя на коленях». Первоначальное упражнение: стоя на коленях, опустить пелвис на пятки. Во время выдоха исполнить contraction пелвиса и поднять его немного вверх, не меняя уровень расположения тела, то есть, не поднимаясь вверх. Двигается только пелвис. Затем поднять торс вверх, принять вертикальное положение и исполнить contraction, начиная движение именно с пелвиса. От пелвиса сжатие и округление распространяется на весь позвоночник, и завершает его голова.

Также снизу вверх распространяется и release, то есть расширение тела. Это движение может усложняться движениями других центров, движениями рук и ног.

Наконец, последний этап - изучение contraction в положении «стоя». Сначала упражнения на дыхание, чтобы почувствовать естественное округление позвоночника во время выдоха.

Приняв положение demi-plie, начать исполнение contraction опять-таки от движения пелвиса вперед, затем распространить округление и сжатие на весь торс.

В положении «стоя» в движение включаются руки, которые начинают двигаться вперед в тот момент, когда contraction доходит до грудной клетки.

Это помогает дольше удержать положение contraction: руки служат как бы противовесом к поступательному движению всего тела назад.

Release - понятие, противоположное положению contraction. Тело освобождается и немного расширяется в пространстве. Release выполняется на вдохе.

Положение high release - высокое расширение, т.е. положение вдоха, гиперболизируется, торс приподнимается и немного прогибается назад, но голова не запрокидывается и перегиб проходит через 7-й позвонок, грудная клетка приподнимается, руки в V-положении вверх.

Описание движений, подобных contraction и release, достаточно сложно, поэтому в практической работе лучше исходить из естественности, непринужденности движения. Если ученики чувствуют себя комфортно, не испытывают неудобств в этих положениях, значит, они исполнены правильно. А эта правильность в результате приводит к естественности исполнителя в танце.

Tilt, lay out

Во всех вышеописанных движениях позвоночник изгибался в различных направлениях и в различной динамике. Во время исполнения tilt (угол) позвоночник является центральной осью тела, но эта ось несколько смещается от строго вертикального положения. То есть корпус, сохраняя прямую линию, отклоняется вправо, влево или вперед.

Tilt может исполняться и на одной ноге. Другая нога в этот момент может быть в положении «у колена» или быть открытой в любом из направлений.

При открытии ноги в сторону между торсом и ногой образуется тупой угол. При открытии ноги назад торс наклоняется вперед насколько возможно, сохраняя связь с ногой, т.е. чем выше поднимается нога, тем ниже опускается

торс. В законченной форме возможно повышение ноги на 180°, торс опускается вниз до предела, спина сохраняет прямое положение.

В технике Л. Хортона очень часто употребляется термин «Т-позиция». В других техниках это движение иногда называют «lay out». Суть его состоит в одновременном подъеме ноги приемом *developpe* или *releve lent* на 90° и одновременном наклоне торса в противоположном направлении. При этом торс, голова и «рабочая» нога составляют одну прямую линию. Первоначально «Т-позиция» изучается с отведением ноги назад как самый простой вариант. Затем - с открытием ноги в сторону. Последней изучается форма с открытием ноги в сторону. Последней изучается форма с открытием ноги вперед и отклонением торса назад. Положения *tilt* и *lay out* могут соответствовать позам классического балета. Они используются в основном в *adagio*, исполняются в медленном темпе и позволяют воспитать такие качества, как выворотность и шаг, устойчивость и точность позировки. Уровни.

Модуль «Модерн-танец»

Модерн танец достаточно широко использует движения исполнителя на полу (в партере). Основные уровни: стоя, сидя на корточках, «на четвереньках», стоя на коленях, сидя и лежа. Задачи уровней во время урока многообразны. Во-первых, в различных уровнях исполняются упражнения на изоляцию (особенно это эффективно в нижних уровнях, так как нет необходимости держать вес тела, и все центры двигаются более свободно). Во-вторых, в партере очень полезно выполнять упражнения стретч-характера, т.е. растяжки. В уровнях «сидя» и «лежа» достаточно много упражнений на *contraction* и *release*, спирали и твисты торса. И, наконец, сама смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой - дополнительный тренаж на координацию.

Наиболее распространенные варианты уровней:

Стоя:

- а) верхний уровень (на полупальцах);
- б) средний уровень (на всей стопе);
- в) нижний уровень (колени согнуты). На четвереньках:
 - а) опора на руках и коленях;
 - б) одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руки;
 - в) одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене.

Стоя на коленях:

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

Сидя:

- а) frog-position (колени согнуты, стопы вместе);
- б) первая позиция (ноги вместе, вытянуты вперед);
- в) вторая позиция (ноги разведены в стороны);
- г) четвертая позиция или «swastic»;
- д) пятая позиция (ноги согнуты в коленях, одна стопа перед другой).

Пятая позиция ног в положении «сидя» имеет два варианта. Первый, когда колени согнуты, раскрыты в сторону и одна стопа стоит перед другой стопой в положении point (то есть с вытянутыми пальцами). Другой вариант, т.н. pinch - позиция, когда одна нога находится перед другой, но голень, т.е. пальцы правой ноги около колена левой ноги, бедра плотно примыкают к полу;

- е) колени согнуты и соединены (стопы стоят на полу параллельно);
- ж) джазовый шпагат (нога впереди вытянута, а сзади согнута);
- з) сидя на одном бедре (колени опорной ноги согнуто, тяжесть корпуса переносится с ягодиц на бедро, свободная нога открыта назад или в сторону и оторвана от пола).

Лежа:

- а) на спине;

б) на животе;

в) на боку.

Виды упражнений, исполняемые в различных уровнях:

Изоляция

1. Изоляция головы может выполняться во всех уровнях, в том числе лежа на спине и на животе. Упражнения аналогичны упражнениям в положении «стоя».

2. Изоляция плеч выполняется во всех позициях «сидя». Не может выполняться в нижних уровнях и в положении «стоя на четвереньках».

3. Изоляция грудной клетки может выполняться в положении «стоя на четвереньках» (движение вверх и вниз). Небольшое смещение из стороны в сторону выполняется во второй позиции. Движение грудной клетки вперед-назад может быть во всех позициях «сидя». Подъем грудной клетки может выполняться в положении «лежа на спине».

4. Изоляция таза может выполняться только в положении «стоя на четвереньках» и в положении «стоя на коленях».

5. Изоляция рук может выполняться во всех уровнях, за исключением положения «стоя на четвереньках».

6. Изоляция арок ног выполняется в первой и второй позициях, а также в положении «лежа». Эти упражнения заключаются в сокращении и натяжении стопы (положения flex и point), круговых движениях стоп и голеностопа, а также подъемах ног типа grand battement.

Упражнения стретч-характера («растяжки»).

Эти упражнения позволяют выработать выворотность, шаг и силу мышц. Выполняются они несколькими способами:

1. Фиксированные наклоны торса к ногам в течение некоторого времени.

2. Пульсирующие наклоны торса (bounce).

3. Открытие ноги с помощью руки или обеих рук. Эти упражнения могут выполняться во всех позициях «сидя» и в положении «лежа на спине», когда с помощью руки «рабочую» ногу можно открыть вперед или в сторону. Эти

же «растяжки» можно выполнять в положении «лежа на боку». В большинстве случаев рука держит «рабочую» ногу за пятку или за щиколотку.

Упражнения для позвоночника.

В партере позвоночник более подвижен, поскольку нет необходимости держать вес тела. Contraction и release, спирали и твисты торса в основном выполняются именно в партере.

Первоначально упражнения изучаются во frog-position, как самой легкой, затем в первой позиции, в положении «лежа на спине» или «лежа на животе», а затем в порядке возрастания сложности позиции - во второй, четвертой, пятой позиции и, наконец, «стоя на коленях». Сложность каждой позиции зависит от трудности удержания вертикального или нейтрального положения позвоночника, когда спина строго перпендикулярна полу, голова продолжает линию позвоночника, тазобедренный сустав подтянут и от макушки до копчика сохраняется прямая линия без изгибов. Каждая комбинация может состоять из нескольких движений различного характера.

Во всех упражнениях для развития подвижности позвоночника основное внимание педагог должен уделить положению спины.

Учащиеся должны четко осознавать положение, когда позвоночник вытянут вверх и спина вертикальна, и положение, когда позвоночник округляется или изгибается в каком-либо направлении. Большое значение в этих упражнениях, как и в упражнениях стретч-характера, имеет дыхание. Все движения должны выполняться в ритме глубокого и ровного дыхания. Вдох через нос, выдох через рот. Дыхание должно проникать как можно глубже. Короткое грудное дыхание не годится.

Упражнения на смену уровней.

Эти упражнения состоят из последовательного перемещения исполнителя из уровня в уровень. Подобные «цепочки» могут выполняться с опусканием из положения «стоя» до положения «лежа» или, наоборот, с подъемом вверх. Первоначально каждое положение должно выполняться на четыре счета, затем скорость увеличивается, каждое движение выполняется на два счета, затем на один. В этой же «цепочке» могут использоваться резкие смены уровней, т.е. падения.

Таких «цепочек» можно сочинить очень много, однако необходимо помнить, что подобные упражнения требуют большой затраты сил, и нет необходимости давать более двух, трех упражнений в одном уроке.

Передвижение в пространстве.

Этот раздел урока развивает танцевальность и позволяет приобрести манеру и стиль джаз-модерн танца. Традиционных, зафиксированных шагов, прыжков и вращений немного. Каждый из педагогов волен импровизировать и варьировать, как подсказывает ему педагогическое чутье.

Виды движений: Шаги. Прыжки. Вращения.

Шаги.

Шаги разделяются на четыре основные группы:

1. Шаги примитивава.
2. Шаги в модерн-джаз манере.
3. Шаги в рок манере.
4. Шаги в мюзикл-комеди-джаз манере, т.е. раннего джаза. Существуют еще и связующие шаги.

Наиболее распространенные виды шагов:

Flat step

И. п. - Ноги во 2 парал. поз., колени немного согнуты и направлены вперед. Торс немного наклонен вперед. Вся стопа во время шага полностью плоско касается пола.

Camel walk

При этом шаге колено «рабочей» ноги поднимается вверх, одновременно опорная нога сгибается. Акцент направлен вниз.

Latin walk

Шаг, при котором тяжесть корпуса на одной ноге, другая нога свободна. Она подталкивает опорную ногу вперед или в сторону, на короткое время принимая тяжесть корпуса. При этом бедро поднимается вверх.

Все шаги примитива исполняются с координацией изолированными центрами. Первоначально изучается шаг в «чистом» виде, затем добавляется один центр, два центра и так далее.

Несколько примеров на основе flat step: шаги исполняются по диагонали класса или по кругу.

1. С движением пелвиса вперед-назад при каждом шаге.
2. То же с движением пелвиса из стороны в сторону.
3. С полукругами пелвисом слева-направо при первом шаге и справа-налево при втором шаге.
4. С «восьмеркой» пелвисом, которая выполняется на два шага.
5. С подъемом бедра вверх на каждый шаг.
6. Координация в различных ритмических рисунках: шаги исполняются на каждый счет, пелвис двигается вперед-назад в два раза быстрее.
7. С движением грудной клетки вперед-назад.
8. Аналогично движение грудной клетки из стороны в сторону.
9. Координация с движением рук: flex и вытягивание кисти на каждые два шага, круги кистями, круги предплечьем, переводы рук из позиции в позицию.
10. Руки двигаются вдоль тела в положении «locomotor».
11. С поворотами головы вправо-влево.

12. С наклонами головы вперед-назад.
13. С sundari, исполняемым вперед-назад.
14. С полукругами головой свингового характера справа налево и слева направо.
15. С движением плеч вверх-вниз.
16. С твистом плеч.
17. С кругами плечами.
18. С шейком плеч.
19. Исполнение jelly roll во время шага.
20. С кругом пел висом, исполняемым на два шага.

Несколько примеров координации трех центров на основе flat step:

1. Пелвис из стороны в сторону, голова вперед-назад, плечи вверх-вниз.
2. Пелвис из стороны в сторону, руки «locomotor», повороты головы вправо-влево.
3. Пелвис из стороны в сторону, плечи - twist, одно - вверх, другое - вниз, повороты головы вправо-влево.
4. Пелвис вперед-назад, грудная клетка в оппозицию назад-вперед, руки согнуты в локтях, предплечья закрываются и открываются.

Кроме того, шаги всех видов могут мультиплицироваться.

Несколько примеров на основе flat step:

1. Удар подушечкой правой стопы перед л.н. и шаг с правой ноги вперед.
2. Аналогично удар пяткой и шаг с этой же ноги.
3. Мазок всей стопой по полу перед шагом и шаг вперед.
4. Два удара: носок, пятка и шаг вперед с этой же ноги.
5. Полукруг сзади вперед и шаг вперед с этой же ноги.

При исполнении мультиплицированных движений необходимо помнить, что все дополнительные акценты не должны занимать основные доли такта. Так,

во всех вышеприведенных примерах дополнительное движение выполняется на «и», а шаг выполняется на «раз».

Шаги.

Эти шаги выполняются с акцентом на «раз». При координации с руками используется оппозиция, т.е. в движение приходят правая нога и левая рука.

Темп движения этих шагов резко поступательный. Это значит, что ученики должны очень энергично продвигаться вперед, как бы стремясь достичь какой-то цели. Поскольку все эти шаги были заимствованы в основном из танца модерн, они максимально естественны, не требуют выворотных положений ноги и специального «выстраивания» позы или положения.

Первоначально ученики должны освоить простой поступательный шаг с носка.

Затем это движение выполняется с оппозиционным свинговым раскачиванием рук. И вот здесь возникают затруднения: учащиеся пытаются шагнуть и послать вперед одноименную руку и ногу, т.е. нарушается принцип оппозиции. Также оппозиция должна сохраняться при шагах назад, при шаге с правой ноги назад правая рука посылается вперед. Этот момент требует особого внимания педагога и соответствующей корректировки.

Дальше возможно изучение различных видов простых шагов: на полупальцах, в *demi-plié*, со сменой направления движения, с поворотами, но при исполнении всех шагов педагогу необходимо строго контролировать энергичный, поступательный характер движения. Для того чтобы ученики лучше его усвоили, в технике М. Грэхем есть упражнение, которое называется «бег против ветра», т.е. бег с сопротивлением: грудная клетка выдвигается вперед, корпус прогибается назад, и ученики исполняют бег с ускорением по диагонали класса. Это поможет почувствовать энергию движения.

Шаги в модерн-джаз манере тоже могут мультиплицироваться. Наиболее распространенным примером такой мультипликации служит триплет - комбинация трех шагов на два счета. Самый яркий пример триплета - два шага на полупальцах с вытянутыми коленями, правой, левой и один шаг *tombe* с правой ноги. Триплеты часто усложняются твистами и спиралями торса, а также соединением с *contraction* и *release*.

При переходе из одного положения или позы в другое используются связующие шаги. Это могут быть *chasse*, *pas de bour-ree*, *glissade*, *coupe*, *degage*. Техника их исполнения не изменяется, но возможно изменение направлений, например, *chasse* выполняется боком и, естественно, изменяется координация, т.е. положения рук и головы. Шаги могут объединяться в комбинации, координироваться с другими центрами. Это наиболее импровизированная часть урока. Основная задача - усвоить манеру, стиль движения. Поэтому педагогу желательно использовать единую технику в одном уроке, например, предложить для изучения комбинацию, используя шаги в рок-манере.

Прыжки.

Прыжки в уроке джаз танца используются в сочетании с шагами и вращениями.

Прыжки условно можно разделить на 4 группы:

- с двух ног на две (*jump*);
- с одной ноги на другую с продвижением (*leap*);
- с одной ноги на ту же ногу (*hop*);
- с двух ног на одну.

Характерной особенностью является исполнение прыжка как с акцентом вверх, так и с акцентом вниз. Так же, как шаги, прыжки могут координироваться с другими центрами, торс, может быть, не вытянут вверх, как это требует классический танец, а быть наклонен или изогнут. Наиболее

оптимальным для педагога может быть путь трансформации какого-либо прыжка, заимствованного из арсенала классического танца за счет иной координации или изменения направления.

Вот, например, как можно трансформировать прыжок *temps saute*:

1. Исполнить по параллельным позициям.
2. Начать из выворотной позиции, а во время приземления перевести стопы в параллельную позицию.
- 3- Во время прыжка согнуть колени, голень завести назад и пятками коснуться ягодиц.
4. Согнуть одну ногу во время прыжка в положение «у колена».
5. Исполнить *contraction* в центр торса во время прыжка.
6. При взлете исполнить *arch* торса.
7. Согнуть оба колена и соединить стопы («лягушка»).
8. Развести прямые ноги в стороны («разножка»).
9. Согнуть колени и прижать их к груди.

Вращения.

Вращения, как и прыжки, могут исполняться на месте и с передвижением в пространстве.

Основные виды поворотов:

- на двух ногах;
- на одной ноге;
- повороты по кругу вокруг воображаемой оси;
- повороты на различных уровнях;
- лабильные вращения.

Повороты на двух ногах.

Этот тип поворотов и вращений как самый легкий изучается первым.

Начинается изучение с так называемого «трехшагового поворота».

Corkscrew повороты

повороты, аналогичные *soutenu en tournant*. «Рабочая» нога скрещивается впереди или сзади опорной ноги, и поворот осуществляется в направлении *en dehors* или *en dedans*. Зачастую при таком повороте происходит изменение уровня исполнителя, т.е. поворот начинается из *demi-plie* и заканчивается на полупальцах.

Tour chaine

исполняется так же, как в классическом танце, однако может измениться уровень вращения (на полупальцах, на полной стопе, на *demi-plie*).

Повороты на одной ноге.

Техника исполнения аналогична технике исполнения пируэтов и партерных туров классического танца. Возможно изменение положения «рабочей» ноги. Она может быть в положении *cou-de-pied*, «у колена», открыта в любом из направлений или находиться в положении *attitude*. Также возможны различные варианты положения опорной ноги: на полупальцах, на всей стопе, на *demi-plie*. Однако в любом варианте спина служит осью вращения, руками берется форс, а голова «держит точку». Как в классическом танце, действуют понятия *en dehors* и *en dedans*.

Повороты по кругу вокруг воображаемой оси.

Исполняются на одной или двух ногах вокруг воображаемой оси. Техника исполнения аналогична технике исполнения в классическом танце.

Повороты на различных уровнях

В джаз- танце широко используются повороты, когда танцор меняет уровень расположения тела во время вращения. Эта смена может осуществляться и при вращении на месте, когда исполнитель, постепенно сгибая колени, опускается вниз или, наоборот, поднимается вверх («штопорные повороты»), и при передвижении в пространстве, когда исполнитель меняет уровень постепенно. Например, исполнить *tour chaines* по диагонали класса: четыре раза на полупальцах, четыре на полной стопе, четыре на *demi-plie* и закончить поворотом на коленях. Повороты на коленях и ягодицах, а также

различные виды перекатов в партере очень распространены в различных техниках современного танца.

Лабильные вращения

Во всех вышеописанных поворотах осью вращения служил позвоночник, и центр тяжести располагался над опорной ногой. Однако в джаз-модерн танце существует группа поворотов, когда позвоночник наклонен в каком-либо направлении или расслаблен. Эти неустойчивые повороты заканчиваются либо падением, либо переходом в стабильное вращение (т.е. с опорой), либо исполнитель делает несколько шагов, чтобы обрести равновесие. Обычно выполняется не более одного лабильного поворота, и в основном эти повороты исполняются за счет сильного форса, который берут руки. Положение рук во время вращения может быть различным: в любой из позиций или положений, описанных выше, - скрещенными на груди, заведенными за поясницу и т.д., но эти положения рук фиксируются уже во время самого вращения, перед ним руки должны взять форс и дать энергию для вращения.

Модуль «Афро-джаз»

Afro-jazz – синтез джазовой хореографии и самобытной африканской этнокультуры. Прогибы, кроссы, повороты сочетаются с пластикой, самозабвенностью жестикуляцией, характерной для жителей Черного континента. Танец всегда играл настолько важную роль в духовной и бытовой жизни африканцев, что afro-jazz, вобравший в себя целый пласт туземной культуры, способен погрузить танцора в соответствующее настроение единения с природой, миром и самим собой. В афро-джазе очень важно чувствовать ритм, при этом от исполнителя требуется полная самоотдача, раскрепощенность и способность импровизировать, ведь afro-

jazz – танец этнический, лишенный жестких канонов. Его техника подразумевает широкие, размашистые движения.

Разминка (корпус, изоляции грудной клеткой, бедра, таз);

- кросс-шаги с изоляцией;
- пружинка с расслабленным корпусом из plie, подъем колена, изоляция, прогибы;
- кросс-шаги с изоляцией и кросс-комбинация из упора в бедро (в корпусе изоляция, с руками-крыльями, chasse, выход ноги на бедро, шаг kick battement, plie, выпрыжка, shake плечами).

Экзерсис на середине:

- plie (demi plie, releve, tour, grand plie, выпады);
- battement tendu (jete, shake плечами);
- вытяжка ноги вперед, battement в сторону.

Кроссы:

- махи через grand battement;
- grand battement (вперед, в сторону, назад, releve, прыжок);
- кросс-комбинация (бег, прыжок с ногой, chasse, шпагат);
- на середине разучивание комбинации (вращения, прыжки, падения).
- кросс – pas de bourree прямо, прыжки с руками, saute, шаги с выходом бедра, по 4-й позиции plie;
- кросс – saute, twist с изоляцией;
- кросс-комбинация (saute из стороны в сторону, перекат, прыжок, зацепка ногой);
- кросс-комбинация «баян» (из стороны в сторону, вскок шаг бедро, бисерный бег спиной);
- бисерный бег (просто движение – мелкая разбежка на полупальцах);

- кач – из второй параллельной позиции, падение в свастику, отработка музыкальных акцентов, бег;
- сведение выученных элементов и комбинаций в рабочую постановку;

Комбинация или импровизация.

Последним, завершающим разделом урока танца является комбинация. Здесь все зависит от фантазии педагога и его балетмейстерских способностей. Нет никаких рецептов построения комбинации: они могут быть на различные виды шагов, движения изолированных центров, вращений. Могут быть комбинации в партере, связанные с положениями contraction и release, спиралями и твистами торса, а также с нетрадиционными передвижениями на полу типа перекатов, кувырков и т.п. комбинации могут быть на основе движений, заимствованных из модных стилей бытовой хореографии.

Однако главное требование комбинации - ее танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Обычно комбинация изучается на протяжении 3-4 уроков, шлифуется и отрабатывается. Возможен путь, когда несколько комбинаций соединяются в единый, хореографически выстроенный номер. 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 развернутые комбинации, близкие к законченным, возможно, сюжетным хореографическим номерам.

Построение урока.

При подготовке урока необходимо разделить материал урока на части и определить для каждой из них время. Нет необходимости каждый раз

обязательно использовать все разделы урока, возможна более детальная проработка двух-трех разделов.

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

Музыкальное сопровождение урока.

Подбор музыкального материала целиком зависит от задач урока и его построения. Обычно для разогрева используется ритмическая 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 четким акцентом на первую долю.

Главное в музыкальном материале - простая мелодия и постоянный ритм, не усложненный модуляциями или ритмическими фигурами. Возможно использование только ударных инструментов.

В основном используются музыкальные размеры 4/4 или 3/4, возможны более сложные размеры, но тогда комбинации должны быть «неквадратными».

Выбор музыки зависит от задач и предложенных комбинаций. Шаги афро-танца желательно исполнять под ударные инструменты, причем 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, симфо-джаз, рок-музыка, музыкальный материал из мюзиклов и музыкальных фильмов.

Модуль «Бродвейский джаз»

Истоки бродвейского джаза берут начало от безудержных коренных жителей Африки, которые, как известно, ни одно важное событие – будь то рождение,

или смерть, не обходили без танца. В танце они выражали свои чувства, эмоции, мечты и желания, страхи, горе и ненависть. Танец для них был самой жизнью. И не чем иным, как сплошной бесхитростной импровизацией. Именно импровизация и стала одним из основополагающих принципов современного Broadway jazz.

Название этому танцу дала популярнейшая улица Нью-Йорка – Бродвейская, на которой находится знаменитый Бродвейский театр мюзикла. Необычайная популярность музыкальных шоу – мюзиклов – дала жизнь не менее популярному виду современного танца Broadway jazz в двадцатые годы прошлого столетия. Энергичный, завораживающий, эмоциональный – это всё про Бродвейский джаз.

тоит отметить, что Broadway jazz за время своего существования определил некие принципы, которые и отличают его от остальных танцевальных направлений, делают узнаваемым, оригинальным, неповторимым:

Принцип импровизации. Истоки берёт из танцев африканских племён. Исполнитель растворяется в музыке и плывёт по её течению, не зная, куда оно вынесет в итоге.

Принцип полиритмии. Умение двигать разными частями тела в разных ритмах.

Принцип полицентрии. Возникновение движения в различных частях тела. Требуется от танцора специфических навыков владения обособленными движениями каждой части тела.

Бродвейский джаз – это в первую очередь грандиозное шоу и только потом танец. Этот стиль представляет облегченное направление танца, позволяющее танцору петь и танцевать одновременно. Вокал необязателен, но в бродвейских постановках без него никуда.

Классический вариант бродвей-джаза можно увидеть в знаменитых мюзиклах, о которых сказано выше («Бурлеск», «Чикаго», «Кошки»...). Сегодня же его техника ушла далеко вперед, и танец преподносится современнее — с элементами множества различных направлений.

Бродвейский джаз по своей природе близок к африканским народам, а они всегда полностью погружаются в танец и передают движениями каждую свою эмоцию. Техника афро-джаза очень схожа с техникой бродвейского джаза. Основным же отличием стилей является антураж представления.

Поэтому в «бродвее» присутствуют базовые принципы джаз-танца:

- импровизация;
- импульс (толчок для начала движения, которое может начинаться от головы, плеча, колена и т.д.);
- полиритмия (движения разных частей тела с разной частотой движений);
- полицентрия (когда движения возникают в разных частях тела).

Полиритмия и полицентрия схожи с музыкальной полифонией и требуют особых навыков, так как необходимо научиться владеть изолированными движениями каждой части тела. При этом не должно быть никакой зажатости. В бродвейском джазе движения тела свободны, во всем присутствует легкость, ненавязчивость, воздушность.

Главное в бродвей-джазе – ритм. Неровный, синкопированный. Поэтому чтобы овладеть техникой этого танца, необходим постоянный счет. Изолированные движения (подвижность только одной части тела, в то время как все тело остается неподвижным или движется в противоположном направлении) подчеркивают этот ритм, и создается впечатление, словно музыка проходит сквозь тело танцора.

Часто используются движения бедер и таза, придающие танцу особую выразительность. При занятиях основная нагрузка приходится на мышцы спины и ягодиц.

Также для этого стиля характерны степ, кики (удары ногой в воздух), уверенные широкие шаги, поддержки, вращения, скольжения, эффектное выведение рук и четкие позы, прыжки и работа с предметами. Все предметы, которые есть на сцене во время номера, будь то трость, шляпа, бокал или кровать, обязательно «танцуют». Работа с полом сводится к минимуму, либо ее нет вообще.

Есть мнение, что американский и российский бродвейский джаз различны, как и сами постановки мюзиклов. Там любят посмеяться, у нас — погрузиться. Но все же танец в бродвейском стиле — это всегда небольшое представление, театр. Здесь очень важна индивидуальность танцора, его мимика, эмоции, актерская игра и даже некое утрирование. В каждом движении непременно должны читаться характеристики персонажа. Нет никаких загадок, все на поверхности — беззаботность, мечты и надежды. Движения танцоров эффектны, притягательны, уверенны. Поэтому бродвейский джаз учит не только технике, но и актерскому мастерству, правильной подаче, характерности.

Основные элементы.

1. Основные позиции ног: IV out позиция.
2. Plie:
 - по IV out позиции,
 - в координации с arch, contraction / release, спиралями в корпусе.
3. Flat back вперед:
 - прием plie – releve.
4. Passé по I out позиции на полупальцах.
5. Battements developpe во всех направлениях по I параллельной и out

позиции.

6. Grand battements на 90° во всех направлениях боком к станку.

7. Перегибы корпуса.

Экзерсис на середине зала:

1. Техника изоляции – координация двух центров с шагами.

2. Flat back вперед:

- прием plie – releve.

3. Plie: в координации с arch, contraction/release, спиралями в корпусе.

4. Battement tendu: в координации с arch, contraction /release, спиралями в корпусе.

5. Battement tendu jeté:

- положения flex/point колена и стопы,

- в координации с arch, contraction/release, спиралями в корпусе.

6. Rond de jambe par terre:

- на plie,

- «восьмерка».

7. Battements developpe во всех направлениях по I параллельной и out позиции.

Кросс:

1. Шаги:

- grand battements во всех направлениях на 90°

- pas de bourre с preparation к пируэтам.

2. Прыжки:

- jump: во время взлета arch торса,

- hop: рабочая нога в положении passé, во время взлета arch торса,

- hop: рабочая нога открывается в сторону на 45°

- leap с трамплинным зависанием в воздухе.

3. Вращения:

- chaînés на plie, на полной стопе,

-пируэт en dehors, en dedans.

Модуль «Контемпорари танец»

Контемп может быть исполнен сразу в нескольких техниках:

Вертикальный контемп (танец в положении стоя)

Партер (танец на полу)

В паре (танец с партнером)

Большее внимание в контемпке уделяется тренировке дыхания. За этот аспект танца «отвечают» восточные техники, используемые в данном направлении. Дыхание в контемпке – помощник в движении, энергетический посыл, переходящий в движения тела.

Также из восточных практик заимствованы методы тренировки координации, равновесия, «перетекания» тела из одного положения в другое. Если в классической хореографии многие элементы выполняются за счет силы мышц, то в контемпке те же элементы часто реализуются благодаря использованию приемов из восточных техник (например, долгое стояние на полупальцах).

Еще одним особенным моментом, отличающим контемп от других танцевальных направлений, является его ориентация «внутри». Это не только позволяет танцору глубже выражать свои эмоции, но и отображается на уникальности некоторых движений в постановках. Так, например, при всей визуальной легкости танца, практически все па танцор выполняет, как бы преодолевая земное притяжение, т.е. главным акцентом в движении является не восходящая часть, а нисходящая.

Из современных западных направлений танца, контемп позаимствовал общую театральность, а также построение логики и рисунка танца. Это предполагает, что в каждой новой постановке, должна быть рассказана

маленькая история, будь то конкретное событие, явление или эмоция, со своей завязкой, смысловой частью и кульминацией.

Предлагаем Вашему вниманию урок на основе техники Контемпорари и основных базовых элементов: слайды (от англ. скользить), свинги (от англ. раскачивание, качели), ролл ап и ролл даун (скручивание-раскручивание), прыжки, падения, работа с полом.

Основные элементы:

- 1.Contractjon - контракшен (Сжатие к центру, общее и изолированное);
- 2.Release - релиз (Растяжение от центра, может быть общим и изолированным);
- 3.Swing -Свинг (раскачивание тела и его частей);
- 4.Plie с элементами Contemporary dance;
- 5.Battement tendu с элементами Contemporary dance;
- 6.Jete с элементами Contemporary dance;
- 7.Rond с элементами Contemporary dance;
- 8.Grand battement jete с элементами Contemporary dance;
- 9.Этюд;
10. Работа по диагонали;

«Импровизация и танцевально-художественная деятельность»

Теория:.. понятия: пространство, время, уровни. значение импровизации.

Практика:

1. Основы партнеринга.(импровизация в паре).
-Игры зеркало, тень.
2. Импровизация в пространстве
-через контакт запястий, переход в нижний уровень (партер),
-добавление других частей тела в контакте.
3. Парная работа с импульсами, на доверие.
- 4.Передача веса

– ладонь в ладонь, плечами, спиной,

-переходы между частями тела, совместные наклоны и уходы в партер

5. Импровизация в группе.Задание по 4 человека в «ромбиках» (повторение со сменой ведущего, выход из игры, заимствования у соседней группы, перемещение всей группой по пространству, ускорение темпа, переход в разные уровни по пространству).

6. «Включение» тела сверху-вниз и снизу вверх; рисование линий ногами, орпусом, руками, заимствования, скорости

7.Работа с образами

Содержание модуля «Импровизация и танцевально-художественная деятельность»:

Импровизация в танце с древнейших времён является неотъемлемой частью народных обрядов, игр и празднеств. В странах Востока и Азии импровизация в танце сохраняется не только в народных представлениях, но и в профессиональном искусстве. Импровизация варьируется от примитива до высокого профессионализма. Во многих народных танцах в ответ на «вызов» продемонстрировать силу, ловкость, удасть, импровизатор выходит за пределы устойчивых танцевальных форм (мужские грузинские, армянские и др. танцы). Импровизация в народном танце проявляется также и в соревновании (русский перепляс и др.).

Импровизация подразумевает глубокую внутреннюю работу, требует развития личности, индивидуальности, и этим отличается от «чистой» техники танца. Импровизация требует изменения мышления, особого отношения к своему телу, к личной истории, внутренним импульсам, которые становятся, в каком-то смысле, «соавторами» импровизационного танца.

Упражнения:

«Зеркало»

«Импровизация с фиксацией»

«Импровизация проходка»

«Импровизация настроение»

«Импровизация в паре»

Постановочная деятельность

Большое внимание уделяется постановочной деятельности, т.к. выступление на концертах и конкурсах является одним из способов заинтересовать воспитанников заниматься танцами, развивается кругозор, коллектив становится сплоченнее.

Примерный репертуар хореографического коллектива : танец «Селяне», танец «Мурашки», «Зимушка», «Баю-бай», «Моё», «Свет земли», «Добро пожаловать», «Тропы», и т.д. (танец выбирается на усмотрение педагога, в соответствии с уровнем подготовки учащихся).

3. Репетиционная деятельность. Отработка готовых танцевальных постановок.

После окончания обучения по модулю учащиеся должны:

1. Знать:

- комбинации и основные движения танцев;
- своё место в танце.

2. Уметь:

- работать в группе;
- синхронно выполнять движения;
- слушать музыку и музыкально выполнять комбинации.

3. Иметь навыки:

- участия в концертах и конкурсах;
- навыки выступления в группе;
- выразительного исполнения движений.

Методическое обеспечение программы

Программа рассчитана на обучающихся 5-17 лет, интересующихся танцевальным искусством. Реализация программы будет проводиться в форме теоретических и практических занятий согласно календарно-тематического плана. Последовательность изложения тем и количество времени может быть изменено в зависимости от индивидуальных способностей детей, темы года, участия в конкурсах и фестивалях, концертах. Обучение проводится в групповой форме.

Группа – разновозрастная.

Методы обучения

Поскольку речь идёт о дополнительном образовании ребёнка, следует обратить внимание на то, что программа, наряду с развитием творческих способностей, чувства ритма, пластичности и др., предусматривает воспитание массы других качеств, без которых невозможна полноценная деятельность человека в социуме. Это – внимание, дисциплина, ответственность, культура, духовно-нравственное развитие, социально-значимая деятельность и пр. Исходя из этих требований, подбираются педагогические методы. Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения);
- видео метод. Просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцевальных коллективов и танцовщиков, посещение концертов и спектаклей для повышения общего культурного уровня обучающегося;
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);

- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуальный подход к каждому ребёнку с учетом его природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки;
- метод Мини-макс. Обучение связано с физической и психической нагрузкой. Так как основные навыки и умения формируются у детей в младших классах, а далее совершенствуются, то особое внимание уделяется первому году обучения. Важным принципом работы в этих группах является использование основной базовый минимум танцевальных элементов при максимуме всевозможных сочетаний;
- игровой метод. Соответственно возрастным особенностям игра должна быть средством достижения намеченной педагогической цели, требовать для своего осуществления волевых усилий, упорного труда. Тогда игра будет способом обучения воспитанника умению трудиться;
- метод ступенчатого повышения нагрузок. Предполагается постепенное увеличение нагрузок по мере освоения ребёнком дисциплины в рамках программы;
- метод импровизации. Помогает активно использовать фантазию ребёнка при выполнении творческих задач.

Концептуальные основы программы строятся на идеях развивающего обучения Д.Б.Эльконина, В.В.Давыдова, И.А.Якиманской, Л.В.Занкова, предполагающие гуманно-личностный и рефлексивно-деятельностный подходы к ребёнку на следующих принципах:

- принцип ориентации на потребности общества и личности обучающегося;
- принцип личностно-ориентированного воспитания, в основе которого лежит признание личности ребёнка высшей социальной ценностью (принятие таким, какой он есть);

- принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся при включении их в творческую деятельность;
- принцип сотрудничества и единства требования (отношения с воспитанниками строятся на доброжелательности и доверительной основе);
- принцип компетентного подхода, направленный на формирование культурного, самостоятельного человека с активной жизненной позицией, способного к творческому саморазвитию;

Данная программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 18 лет, имеющих данные, а так же не имеющих ярко выраженных танцевальных способностей и строится с учетом возрастных особенностей.

Формы организации учебной деятельности: учебные и практические занятия.

Практические занятия проходят в группах.

Основные формы занятий: тематические, комбинированные, репетиционные

- занятия, концерты, соревновательные и игровые занятия, экскурсии, конкурсы,
- путешествия, лекции, тематические программы, праздники, видео и мультимедиа занятия;

Основной формой учебного процесса в танцевальном коллективе остаются занятия:

репетиционные, коллективные занятия, на которых учащиеся практически осваивают и закрепляют необходимые знания и навыки, а также индивидуальное общение педагога и учащихся коллектива.

Педагогические технологии

1. Игровые технологии. Игровые технологии обладают средствами, активизирующими и интенсифицирующими деятельность учащихся. В их основу положена педагогическая игра как основной вид деятельности, направленный на усвоение общественного опыта.

Используемые игры:

- физические (двигательные)
- интеллектуальные
- социальные
- обучающие
- тренировочные
- обобщающие
- познавательные
- воспитательные
- развивающие
- репродуктивные
- продуктивные
- творческие
- коммуникативные

2. Технология обучения в сотрудничестве и развивающее обучение. Данная технология позволяет организовать обучение воспитанников в тех формах, которые традиционно применяются на занятиях хореографией. Технология обучения в сотрудничестве на занятиях по хореографии включает индивидуально-групповую работу и командно-игровую работу. В первом случае занимающиеся разбиваются на группы в несколько человек. Группам дается определенное задание, например, самостоятельно составить танцевальный этюд. Это эффективная работа для усвоения нового материала каждым ребенком. Каждая команда придумывает свой этюд, и показывают друг другу. Члены команды просматривают этюды, ведется обсуждение, указывают на недочеты.

Основные принципы педагогики сотрудничества:

- учение без принуждения;
- право на свою точку зрения
- право на ошибку;
- успешность;
- сочетание индивидуального и коллективного воспитания.

3. Технология электронного обучения.

Преимущества технологий современного электронного обучения заключаются в возможностях, которые открываются перед обществом. Помимо очевидной пользы от применения видеотехнологий, сюда относится удобство использования современных мобильных гаджетов (смартфонов, нетбуков и т.п.). Преподаватель записывает на видеокамеру мобильного телефона репетицию танцевального номера, а затем воспроизводит ее на большой экран с помощью проектора, внимательно изучая точность исполнения танцевальных движений и комментируя допущенные ошибки. Не менее важное значение имеет умелое сочетание традиционных методик и инноваций в повседневной педагогической практике. Традиционные методы работы включают построение и разучивание движений, комплексное развитие творческих способностей, изучение классических произведений. Инновационные методы работы педагога подразумевают использование цифровой техники, видеоматериалов, интернета и т.п.

Ключевые преимущества технологий электронного обучения в хореографии:

- Создание условий для самостоятельного, дополнительного и смешанного образования;
- Возможность быстро создавать и распространять обучающие материалы;
- Танцевальное искусство распространяется в широкие массы.

Алгоритм учебного занятия

Структура занятий включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия.

Общее назначение – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части является: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма. Основными средствами

подготовительной части являются: строевые упражнения; различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов; упражнения на связь с музыкой и др. Все упражнения выполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной систем.

Методические особенности. Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

Основная часть занятия.

Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение, и совершенствование движений танцев; отработка композиций и т.д.

Средства основной части занятия: упражнения на силу, растягивание и расслабление (экзерсисы); хореографические упражнения; элементы танца; танцевальные композиции; постановочная работа.

Методические особенности. На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.

Заключительная часть занятия.

Основные задачи – постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени. Основными средствами являются: спокойные танцевальные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками; знакомые танцы, исполнение которых доставляет детям радость. Методические особенности. В заключительной части проводится краткий

разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у учащихся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Замечания и советы по поводу недостаточно освоенных движений помогает учащимся сосредоточить на них внимание на следующем занятии.

Существует ряд специфических правил построения хореографического занятия:

Во-первых, хореографическое занятие должно начинаться с чёткой организации – приветствия педагога и концертмейстера в форме поклона. Такое начало занятия не дань традиции, не простая формальность, а ввод в учебное действие, концентрация внимания.

Во-вторых, все учебные задания следует предлагать обучающимся без повторного объяснения, кроме новых изучаемых движений, что однозначно будет способствовать лучшей работе внимания. Следовательно, надо позаботиться о том, чтобы предлагаемое задание было составлено грамотно и не перегружало внимание обучающихся с учётом их возраста и подготовленности.

Учебно-дидактические материалы:

- шапочки – маски для образов зверей и птиц (для детских музыкальных игр)
- сценические костюмы по количеству детей
- иллюстрации с различными видами танцев, журналы и периодические издания по хореографии.
- различные раздаточные предметы для танцев (фонарики, платочки, обручи, цветы, и т.д.)

Список литературы.

Литература, используемая при создании программы:

1. В. Ю. Никитин, Издательство "ГИТИС", 2000
2. Л.Д. Ивлева, Джазовый танец. Уч. пособие для студентов и преподавателей институтов искусства и культуры, колледжей и училищ. ЧГАКИ. Челябинск, 2006 год.
3. Т.С. Лисицкая, Аэробика на все вкусы. М.: «Владос». 1994 год.
4. Е.В. Даниц. Джазовые танцы – Донецк, 2002г.
5. А.М. Басманова, Культурная традиция и современный танец в образовательном пространстве сибирского региона. Барнаул, АлтГАКИ, 2006.
6. Джаз-танец. История, теория, практика: Методические разработки для студентов хореографического отделения /АГИК. - Барнаул, 1994.
7. Судакова М. В. Современный танец. — Хабаровск: ХГТУ, 2005.
8. Попов В., Суслов Ф., Ливадо Е. Пластика тела. — М., 1997.
9. Сборник лауреатов авторских программ. Выпуск 2. номинация художественная. Методическое пособие – М., ГЩУДОД ФЦТТУ, 2010г.
10. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К. Барышникова. - М. : Айрис-Пресс : Рольф, 1999. – 262с.
11. Березина, В. А. Дополнительное образование детей России / В. А. Березин ; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Москва : Диалог культур, 2007. - 511, с.
12. Евладова, Е. Б. Дополнительное образование детей : Учеб. пособие для студентов учреждений проф. образования, обучающихся по специальности 0317 "Педагогика доп. образования" / Е. Б. Евладова, Л. Г. Логинова, Н. Н. Михайлова. - М. : Владос, 2002. - 348, с.
13. Ерохина, О. В. Школа танцев для детей : [Фольклор, классика, модерн] / Ерохина О.В. - Ростов н/Д. : Феникс, 2003. - 223 с. :

14. От внешкольной работы - к дополнительному образованию детей : Сб. нормат. и метод. материалов для доп. образования детей / [Ред.-сост. И.В. Калиш]; Науч. ред. А.К. Бруднов. - М. : ВЛАДОС, 1999. - 541, [1] с.
15. Социальное воспитание в учреждениях дополнительного образования детей: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 050711 (031300) - Социал. педагогика / [Б.В. Куприянов и др.] ; Под ред. А. В. Мудрика. - М. : Academia, 2004. - 240 с.

Литература для обучающихся:

1. Бардина С.Ю. «Балет, уроки», Москва 2003г.
2. Детская энциклопедия «Балет», Москва 2001г.
3. Детский хореографический журнал «Студия Пяти-па» №1 2003 г.
4. Проспект «Национальное шоу России»

Литература для педагога:

1. Базарова Н. Классический танец.- Л.: Искусство 2015г.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. «Респект Люкс» СП.: 2016г
3. Васильева Е. Танец.- М.: Искусство, 2013г.
4. Волконский С.М. Выразительный человек. Сценическое воспитание жеста (по Дельсатру). – 2012г.
5. Захаров Р. Искусство балетмейстера.- М.: Искусство, 2014г.
6. Захаров Р. Сочинение танца.- М.: Искусство, 2014г.
7. Калинина С.А. Духовная культура России. - М., 2015.
8. Костровицкая В. 100 уроков классического танца.- М.Л.: Просвещение, 2015 г.
9. Лиёпа М. Вчера и сегодня в балете. – Российская энциклопедия, М.: Молодая гвардия, 2016г.
10. Бекина С.И. «Музыка и движение», М., 1984г.
11. Васильева Т.К. «Секрет танца», С-Петербург 1997г.

12. Громов Ю.И. «Танец и его роль в воспитании пластической культуры актера». СПбГУП 1997г.
13. Громов Ю.И. «От школы на Руси к школе на Фучика», СПбГУП 2001 г.
14. Диниц Е.В. «Азбука танцев», Донецк 2004г.
15. Костровицкая В. «100 уроков классического танца». Л, 1980г.
16. Пасютинская В. «Волшебный мир танца». М.. 1985г.
17. Дешкова И. Загадки Терпсихоры. – М: Детская литература, 1989.
18. Колесникова А.В. Бал в России: XVIII – начало XX века. – СПб.: Азбука-классика, 2005.
19. Комиссаржевский Ф.Ф. История костюма. – Мн.: Современ.литератор, 1999.
20. Пасютинская В. Волшебный мир театра. - М.: Просвещение, 1985.
21. Сестры Сорины. Необходимый имидж. - М.: Гном-Пресс, 1999
22. Сидоренко В.И. История стилей в искусстве и costume. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.
23. Шерман Р. Классическая музыка. Современная энциклопедия. – М.: АСТ: асфельд, 2009.
24. Асафьев Б.В. О музыке XX века.- Л.: Музыка, 1982.
25. Балет. Энциклопедия. М. Советская энциклопедия, 1981
26. Дени Г., Дассевиль Л. Все танцы. Киев: Музыка, 1983.
27. Екшурская Т. Модная одежда своими руками. - СПб, 1994.
28. Кристерсон Х. Х. Танец в спектакле драматического театра. – Л.: Искусство, 1952.
29. Материалы обучающего семинара «Джазовый танец для детей 8-10 лет». – Новосибирск, 2004.
30. Материалы обучающего семинара Т.Брызгаловой «Экспрессивная пластика» – Новосибирск, 2004.
31. Материалы обучающего семинара Э.Смирновой «Джазовый танец», 2004.
32. Материалы обучающего семинара «Фанки-джаз, модерн, джаз -модерн, джаз, детский танец». - Новосибирск, 2003.

- 33.Материалы обучающего семинара А.Гришаева «Обучение современному танцу детей в возрасте 6-7 лет, 8-10 лет, 11-12 лет». - Новосибирск - Новокузнецк, 2004.
- 34.Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. // Я вхожу в мир искусств, № 4, 1998.
- 35.Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения. // Я вхожу в мир искусств, № 4, 2001.
- 36.Пасютинская В. Волшебный мир театра. - М.: Просвещение, 1985.
- 37.Сестры Сорины. Необходимый имидж. - М.: Гном-Пресс, 1999.
- 38.Сидоренко В.И. История стилей в искусстве и костюме. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.
- 39.Энциклопедия обрядов и обычаев. Спб.: «РЕСПЕКС», 1996.
- 40.«Я танцевать хочу...»// Молодёжная эстрада, № 1, 2001.

Словарь терминов современного танца:

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

ATTITUDE - положение ноги, оторванной от пола и немного согнутой в колене.

BATTEMENT DE VELOPPE - вынимание ноги вперед, назад или в сторону скольжением "рабочей" ноги по опорной.

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

BATTEMENT TENDU JETE - отличается от battement tendu активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.

BODY ROLL - группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним "волна").

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

BRUCH - скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию.

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

CORKSCREW TURN- "штопорные" повороты, при которых исполнитель повышает или понижает уровень вращения.

COUPE - быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения.

CURVE - изгиб верхней части позвоночника (до "солнечного сплетения") вперед или в сторону.

DEEP BODY BEND- наклон торсом вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию торса и рук.

DEEP CONTRACTION - сильное сжатие в центр тела, в котором участвуют все сочленения, т.е. в это движение включаются руки, ноги и голова.

DEMIROND - полукруг носком ноги по полу вперед и в сторону, или назад и в сторону.

DROP - падение расслабленного торса вперед или в сторону.

EMBOÏTÈ - 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 - направление движения или поворота к себе, вовнутрь.

EN DEHORS - направление движения или поворота от себя или наружу.

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

FLAT BACK - наклон торса вперед, в сторону (на 90°), назад с прямой спиной, без изгиба торса.

FLAT STEP - шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.

FLEX - сокращенная стопа, кисть или колени.

FLIK - мазок стопой по полу к опорной ноге.

FROG-POSITION - позиция сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты в стороны,

GLISSADE - партерный скользящий прыжок без отрыва от пола с продвижением вправо-влево или вперед-назад.

GRAND BATTEMENT - бросок ноги на 90° и выше вперед, назад или в сторону.

GRAND JETE - прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, назад или в сторону. Ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение "шпагат".

GRAND PLIE - полное приседание.

HIGH RELEASE - высокое расширение, движение, состоящее из подъема грудной клетки с небольшим перегибом назад.

HINGE - положение танцора, при котором прямой, без изгибов торс отклоняется назад на максимальное расстояние, колени согнуты, стопы на полупальцах,

HIP LIFT - подъем бедра вверх.

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

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

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

JERK-POSITION - позиция рук, при которой локти сгибаются и немного отводятся назад, за грудную клетку, предплечья располагаются параллельно полу.

JUMP - прыжок на двух ногах.

KICK - бросок ноги вперед или в сторону на 45° или 90° через вынимание приемом developpe,

LAY OUT - положение, при котором нога, открытая на 90° в сторону или назад, и торс составляют одну прямую линию.

LEAP- прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед или в сторону.

LOW BACK - округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.

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

PAS CHASSE - вспомогательный прыжок с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога "догоняет" другую в высшей точке прыжка.

PAS DE BOURREE - танцевальный вспомогательный шаг, состоящий из чередования переступаний с одной ноги на другую с окончанием на *demi-plle*. Синоним *step pas de bourree*, В модерн-джаз танце во время *pas de Тоигтёе* положение *sur le sou-de-pied* не фиксируется.

PAS DE CHAT - прыжок, лимитирующий прыжок кошки. Согнутые в коленях ноги отбрасываются назад.

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

POINT - вытянутое положение стопы.

PRANCE - движение для развития подвижности стопы, состоящее из быстрой смены положения "на полупальцах" и *point*.

PRESS-POSITION - позиция рук, при которой согнутые в локтях руки ладонями касаются бедер спереди или сбоку.

RELEASE - расширение объема тела, которое происходит на вдохе.

RELEVE - подъем на полупальцы.

RENVERSE - резкое перегибание корпуса в основном из позы *attitude croise*, сопровождающееся *pas de bourree en tournant*.

ROLL DOWN - спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы.

ROLL UP - обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.

RONDE DE JAMBES PAR TERRE - круг вытянутой ногой, касаясь пальцами пола.

ROVD DE JAM BE EN L 'AIR - круговое движение нижней части ноги (голеностопа) при фиксированном бедре, отведенном в сторону на высоту 45° или 90°.

SAUTE - прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.

SHIMMI - спиральное, закручивающееся движение пелвисом вправо и влево,

SIDE STRETCH - боковое растяжение торса, наклон торса вправо или влево.

SISSON OUVERTE - 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 TQURNANT - поворот на двух ногах, начинающейся с вытягивания "рабочей" ноги в пятую позицию.

SQUARE - четыре шага по квадрату: вперед-в сторону-назад-в сторону.

STEP BALL CHANGE - связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступаний на полупальцах (синоним step ra de hour ee,

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

SURLE COU-DE-PIED- 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 - резкий рывок грудной клеткой или пелвисом вперед, в сторону или назад.

TILT - 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.

TOMBĖ - 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 CHA^NES - 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*

Промежуточная аттестация обучающихся

МАУ ДО «Центр Гармония»

202_-202_ учебный год

ФИО педагога: _____

Объединение: _____

Направленность: _____

Группа № _____

Дополнительная общеразвивающая программа: _____

Уровень программы: _____

Год обучения: _____

Дата проведения: _____

Форма проведения: _____

Уровни освоения программы: высокий / средний / низкий

№	Фамилия, имя обучающегося	Критерии			

Вывод:

Количество обучающихся полностью освоивших дополнительную общеразвивающую программу (высокий уровень)	_____ (%)
Количество обучающихся освоивших программу в необходимой степени (средний уровень)	_____ (%)
Количество обучающихся не освоивших программу (низкий уровень)	_____ (%)

Педагог дополнительного образования _____

(подпись)

(ФИО педагога)

Итоговая аттестация обучающихся

МАУ ДО «Центр Гармония»

202_-202_ учебный год

ФИО педагога: _____

Объединение: _____

Направленность: _____

Группа № _____

Дополнительная общеразвивающая программа: _____

Уровень программы: _____

Год обучения: _____

Дата проведения: _____

Форма проведения: _____

Уровни освоения программы: высокий / средний / низкий

№	Фамилия, имя обучающегося	Критерии			

Вывод:

Количество обучающихся полностью освоивших дополнительную общеразвивающую программу (высокий уровень)	_____ (%)
Количество обучающихся освоивших программу в необходимой степени (средний уровень)	_____ (%)
Количество обучающихся не освоивших программу (низкий уровень)	_____ (%)

Педагог дополнительного образования _____

(подпись)

(ФИО педагога)

МАУ ДО «Центр Гармония»

**Мониторинг результатов освоения обучающимися
дополнительной общеразвивающей программы**

« _____ »

за 202_ -202_ учебный год

Полугоди е	Сроки проведения	Количество обучающихся в объединении	Уровень освоения программы					
			Высокий		Средний		Низкий	
			Кол .	%	Кол .	%	Кол .	%
I								
II								

1 год обучения

Календарный учебный график

Модуль «Джаз-танец»

№	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь		групповая	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Класс №7	Опрос
			групповая	1	Знакомство с историей возникновения и техникой Джаз-танца.	Класс №7	Опрос
2			групповая	1	Группа движений верхней части корпуса. Голова и шея.	Класс №7	
			групповая	1	Группа движений верхней части корпуса. Плечи.	Класс №7	
			групповая	1	Группа движений верхней части корпуса. Грудная клетка.	Класс №7	
			групповая	1	Группа движений верхней части корпуса. Руки.	Класс №7	Наблюдение

3			группо вая	1	Группа движений нижней части корпуса. Пелвис.	Класс №7	
			группо вая	1	Группа движений нижней части корпуса. Ноги.	Класс №7	Наблю дение
4	октябрь		группо вая	1	Положения рук и кистей. Нейтральное. Press- position. Bow and arrow. Jazz hand.	Класс №7	
			группо вая	1	Положения рук и кистей.. Jerk-position. Shampoo. Finger fan.	Класс №7	
			группо вая	1	Положения рук и кистей. Baseuall batt. Windmill. Point.	Класс №7	
			группо вая	1	Положения рук и кистей. Locomotor. Cap. Flex. Wist ron.	Класс №7	Наблю дение
5			группо вая	1	Основные позиции. Параллельные.	Класс №7	
			группо вая	1	Основные позиции. Перпендикулярные	Класс №7	
			группо вая	1	Основные позиции Out position. In position.	Класс №7	
			группо вая	1	Основные позиции. Wide position.	Класс №7	Наблю дение
6	Ноябрь		группо вая	1	Базовые движения. Contraction и release.	Класс №7	
			группо	1	Базовые движения.	Класс	

			вая		Наклоны.	№7	
			группо вая	1	Базовые движения. Изгибы.	Класс №7	
			группо вая	1	Базовые движения. Скручивания.	Класс №7	
			группо вая	1	Базовые движения. Группа движений и положений торса.	Класс №7	
			группо вая	1	Базовые движения. Движения нижней части тела	Класс №7	
			группо вая	1	Базовые движения. Crosse.	Класс №7	
			группо вая	1	Базовые движения. Основные танцевальные шаги.	Класс №7	
			группо вая	1	Базовые движения. Прыжки.	Класс №7	
			группо вая	1	Базовые движения. Вращения.	Класс №7	Наблю дение
7	Декабрь		группо вая	1	Комбинации с изученными элементами	Класс №7	
			группо вая	1	Комбинации с изученными элементами	Класс №7	
			группо вая	1	Комбинации с изученными элементами	Класс №7	
			группо	1	Комбинации с изученными	Класс	

			вая		элементами	№7	
			группо вая	1	Комбинации с изученными элементами	Класс №7	
			группо вая	1	Комбинации с изученными элементами	Класс №7	
			группо вая	1	Комбинации с изученными элементами	Класс №7	
			группо вая	1	Комбинации с изученными элементами	Класс №7	
			группо вая	1	Комбинации с изученными элементами	Класс №7	
			группо вая	1	Комбинации с изученными элементами	Класс №7	Итогов ое заняти е
Итого				36			

Календарный учебный график

Модуль «Модерн- танец»

№	Месяц	Врем я прове дения занят ия	Форма занятия	Кол- Во часов	Тема занятия	Место провед ения	Форма контрол я
1	Январь		группо вая	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике	Класс №7	Опрос

					безопасности.		
			группо вая	1	Знакомство с историей возникновения и техникой Модерн-танца.	Класс №7	Опрос
2			группо вая	1	Основы техники. Уровни. стоя, сидя	Класс №7	
			группо вая	1	Основы техники. Уровни. стоя на четвереньках.	Класс №7	
			группо вая	1	Основы техники. Уровни сидя на корточках.	Класс №7	
			группо вая	1	Основы техники. Уровни стоя на коленях, лежа.	Класс №7	Наблю дение
3			группо вая	1	Полиритмия.	Класс №7	Наблю дение
			группо вая	1	Мультипликация	Класс №7	Наблю дение
4	Февраль		группо вая	1	Координация	Класс №7	Наблю дение
			группо вая	1	Изоляция	Класс №7	Наблю дение
			группо вая	1	Упражнения для позвоночника. спирали и изгибы торса, наклоны.	Класс №7	
			группо вая	1	Упражнения для позвоночника. Упражнения стретч-характера	Класс №7	Наблю дение
5			группо	1	Упражнения на смену	Класс	

			вая		уровней	№7	
			группо вая	1	Упражнения на смену уровней	Класс №7	
			группо вая	1	Упражнения на смену уровней	Класс №7	
			группо вая	1	Упражнения на смену уровней	Класс №7	Наблю дение
6	Март		группо вая	1	Виды движений: шаги, прыжки, вращения.	Класс №7	
			группо вая	1	Виды движений: шаги, прыжки, вращения.	Класс №7	
			группо вая	1	Виды движений: шаги, прыжки, вращения.	Класс №7	
			группо вая	1	Виды движений: шаги, прыжки, вращения.	Класс №7	
			группо вая	1	Виды движений: движение из стороны в сторону.	Класс №7	
			группо вая	1	Виды движений: движение из стороны в сторону.	Класс №7	
			группо вая	1	Виды движений: движение вперед-назад.	Класс №7	
			группо вая	1	Виды движений: движение вперед-назад.	Класс №7	
			группо вая	1	Виды движений: подъем и опускание.	Класс №7	
	Апрель		группо вая	1	Виды движений: подъем и опускание.	Класс №7	Наблю дение

7			группо вая	1	Комбинации с изученными элементами	Класс №7	
			группо вая	1	Комбинации с изученными элементами	Класс №7	
			группо вая	1	Комбинации с изученными элементами	Класс №7	
			группо вая	1	Комбинации с изученными элементами	Класс №7	
			группо вая	1	Комбинации с изученными элементами	Класс №7	
	Май		группо вая	1	Комбинации с изученными элементами	Класс №7	
			группо вая	1	Комбинации с изученными элементами	Класс №7	
			группо вая	1	Комбинации с изученными элементами	Класс №7	
			группо вая	1	Комбинации с изученными элементами	Класс №7	
			группо вая	1	Комбинации с изученными элементами	Класс №7	Итогов ое заняти е
Итого				36			

2 год обучения

Календарный учебный график

Модуль «Афро-джаз»

№	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь		групповая	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Класс №7	Опрос
			групповая	1	Знакомство с историей возникновения и техникой Афро-джаз.	Класс №7	Опрос
2			групповая	1	Техника исполнения	Класс №7	
			групповая	1	Техника исполнения	Класс №7	
			групповая	1	Техника исполнения. Основные положения рук и корпуса	Класс №7	
			групповая	1	Техника исполнения. Основные положения ног.	Класс №7	
3			групповая	1	Основные позиции рук	Класс №7	
			групповая	1	Основные позиции ног и корпуса	Класс №7	Наблюдение
4	октябрь		групповая	1	Экзерсис на середине. Plie .	Класс	

			вая			№7	
			группо вая	1	Экзерсис на середине. Demi plie.	Класс №7	
			группо вая	1	Экзерсис на середине. Releve.	Класс №7	
			группо вая	1	Экзерсис на середине. Tour.	Класс №7	
5			группо вая	1	Экзерсис на середине. Grand plie, выпады.	Класс №7	
			группо вая	1	Экзерсис на середине. battement tendu (jete) shake плечами	Класс №7	
			группо вая	1	Экзерсис на середине. battement tendu shake плечами	Класс №7	
			группо вая	1	Экзерсис на середине. Вытяжка ноги вперед, battement в сторону	Класс №7	Наблю дение
6	Ноябрь		группо вая	1	Кросс. Махи через grand battement	Класс №7	
			группо вая	1	Кросс. grand battement (вперед, в сторону, назад, releve, прыжок)	Класс №7	
			группо вая	1	Кросс кросс-комбинация (бег, прыжок с ногой, chasse)	Класс №7	
			группо вая	1	Кросс на середине разучивание комбинации	Класс №7	

					(вращения, прыжки, падения)		
			групповая	1	Кросс на середине разучивание комбинации (вращения, прыжки, падения)	Класс №7	
			групповая	1	Кросс pas de bourree прямо, прыжки с руками	Класс №7	
			групповая	1	Кросс saute, шаги с выходом бедра, по 4-й позиции plie	Класс №7	
			групповая	1	Кросс saute	Класс №7	
			групповая	1	Кросс twist с изоляцией	Класс №7	
			групповая	1	Кросс-комбинация (saute из стороны в сторону, перекат, прыжок, зацепка ногой)	Класс №7	Наблюдение
7	Декабрь		групповая	1	Комбинации с изученными элементами	Класс №7	
			групповая	1	Комбинации с изученными элементами	Класс №7	
			групповая	1	Комбинации с изученными элементами	Класс №7	
			групповая	1	Комбинации с изученными элементами	Класс №7	
			групповая	1	Комбинации с изученными элементами	Класс	

			вая		элементами	№7	
			группо вая	1	Комбинации с изученными элементами	Класс №7	
			группо вая	1	Комбинации с изученными элементами	Класс №7	
			группо вая	1	Комбинации с изученными элементами	Класс №7	
			группо вая	1	Комбинации с изученными элементами	Класс №7	
			группо вая	1	Комбинации с изученными элементами	Класс №7	Итогов ое заняти е
Итого				36			

Модуль «Бродвейский джаз»

№	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	январь		групповая	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Класс №7	Опрос
			групповая	1	Знакомство с историей возникновения направления Бродвейский джаз..	Класс №7	Опрос
2			групповая	1	Основы техники: Импульс	Класс №7	
			групповая	1	Основы техники: Импульс	Класс №7	
			групповая	1	Основы техники: Полиритмия	Класс №7	
			групповая	1	Основы техники: Полиритмия	Класс №7	
3			групповая	1	Основы техники: Полицентрия	Класс №7	
			групповая	1	Основы техники: Полицентрия	Класс №7	Наблюдение
4	февраль		групповая	1	Основные элементы. Основные позиции ног: IV	Класс №7	

					out позиция. Перегибы корпуса.		
			групповая	1	Основные элементы Plie: - по IV out позиции, - в координации с arch, contraction / release, спиралями в корпусе	Класс №7	
			групповая	1	Основные элементы. Flat back вперед: - прием plie – releve. Battements developpe во всех направлениях по I параллельной и out позиции.	Класс №7	
			групповая	1	Основные элементы. Passé по I out позиции на полупальцах. Grand battements на 90о во всех направлениях боком к станку.	Класс №7	
5			групповая	1	Экзерсис на середине. Техника изоляции – координация двух центров с шагами.	Класс №7	
			групповая	1	Экзерсис на середине. Plie: в координации с arch, contraction/release,	Класс №7	

					спиралями в корпусе.		
	март		группо вая	1	Экзерсис на середине. Battement tendu: в координации с arch, contraction /release, спиралями в корпусе.	Класс №7	
			группо вая	1	Экзерсис на середине. Battement tendu jeté: - положения flex/point колена и стопы, - в координации с arch, contraction/release, спиралями в корпусе	Класс №7	Наблю дение
6			группо вая	1	Кросс: шаги. grand battements во всех направлениях на 90о	Класс №7	
			группо вая	1	Кросс: шаги grand battements во всех направлениях на 90о	Класс №7	
			группо вая	1	Кросс: шаги pas de bourre с preparation к пируэтам	Класс №7	
			группо вая	1	Кросс: шаги pas de bourre с preparation к пируэтам.	Класс №7	
			группо вая	1	Кросс: прыжки- jump: во время взлета arch торса .	Класс №7	
			группо	1	Кросс: прыжки - hop:	Класс	

			вая		рабочая нога в положении passé, во время взлета arch торса.	№7	
	Апрель		группо вая	1	Кросс: прыжки- hor: рабочая нога открывается в сторону на 45о	Класс №7	
			группо вая	1	Кросс: прыжки- leap с трамплинным зависанием в воздухе.	Класс №7	
			группо вая	1	Кросс: вращения -chaînés на plie, на полной стопе.	Класс №7	
			группо вая	1	Кросс: вращения -пируэт en dehors, en dedans.	Класс №7	Наблю дение
7			группо вая	1	Комбинации с изученными элементами	Класс №7	
			группо вая	1	Комбинации с изученными элементами	Класс №7	
	Май		группо вая	1	Комбинации с изученными элементами	Класс №7	
			группо вая	1	Комбинации с изученными элементами	Класс №7	
			группо вая	1	Комбинации с изученными элементами	Класс №7	
			группо вая	1	Комбинации с изученными элементами	Класс №7	
			группо вая	1	Комбинации с изученными элементами	Класс №7	

			группо вая	1	Комбинации с изученными элементами	Класс №7	
			группо вая	1	Комбинации с изученными элементами	Класс №7	
			группо вая	1	Комбинации с изученными элементами	Класс №7	Итогов ое заняти е
Итого				36			

3 год обучения

Календарный учебный график

Модуль «Контемпорари танец»

№	Месяц	Врем я прове дения занят ия	Форма занятия	Кол- Во часов	Тема занятия	Место провед ения	Форма контрол я
1	сентябрь		группо вая	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Класс №7	Опрос
			группо вая	1	Знакомство с историей возникновения направления Контемпорари танец..	Класс №7	Опрос

2			группо вая	1	Основные элементы. Contractjon. Release.	Класс №7	
			группо вая	1	Основные элементы. Swing. Plie.	Класс №7	
			группо вая	1	Основные элементы. Battement tendu и Jete с элементами Contemporary dance.	Класс №7	
			группо вая	1	Основные элементы. Rond и Grand battement jete с элементами Contemporary dance	Класс №7	
3			группо вая	1	Основные техники: вертикаль, партер, пары	Класс №7	
			группо вая	1	Основные техники: вертикаль, партер, пары	Класс №7	Наблю дение
4	октябрь		группо вая	1	Основные техники: вертикаль.	Класс №7	
			группо вая	1	Основные техники: вертикаль.	Класс №7	
			группо вая	1	Основные техники: вертикаль.	Класс №7	
			группо вая	1	Основные техники: партер.	Класс №7	
5			группо вая	1	Основные техники: партер.	Класс №7	
			группо вая	1	Основные техники: пары.	Класс №7	

			группо вая	1	Основные техники: пары.	Класс №7	Наблю дение
			группо вая	1	Работа в группе .	Класс №7	
6	Ноябрь		группо вая	1	Работа в группе. Этюд.	Класс №7	Наблю дение
			группо вая	1	Диагонали	Класс №7	
			группо вая	1	Диагонали	Класс №7	
			группо вая	1	Диагонали	Класс №7	
			группо вая	1	Диагонали	Класс №7	
			группо вая	1	Диагонали	Класс №7	
			группо вая	1	Диагонали	Класс №7	
			группо вая	1	Диагонали	Класс №7	
			группо вая	1	Диагонали	Класс №7	
			группо вая	1	Диагонали	Класс №7	Наблю дение
7	Декабрь		группо вая	1	Комбинации с изученными элементами	Класс №7	
			группо	1	Комбинации с изученными	Класс	

			вая		элементами	№7	
			группо вая	1	Комбинации с изученными элементами	Класс №7	
			группо вая	1	Комбинации с изученными элементами	Класс №7	
			группо вая	1	Комбинации с изученными элементами	Класс №7	
			группо вая	1	Комбинации с изученными элементами	Класс №7	
			группо вая	1	Комбинации с изученными элементами	Класс №7	
			группо вая	1	Комбинации с изученными элементами	Класс №7	
			группо вая	1	Комбинации с изученными элементами	Класс №7	
			группо вая	1	Комбинации с изученными элементами	Класс №7	Итогов ое заняти е
Итого				36			

Календарный учебный график

«Импровизация и танцевально-художественная деятельность»

№	Месяц	Время проведения	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
---	-------	---------------------	------------------	---------------------	-----------------	---------------------	-------------------

		занятия					
1	Январь		групповая	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Класс №7	Опрос
			групповая	1	Уровни и пространство	Класс №7	Опрос
2			групповая	1	Уровни и пространство	Класс №7	
			групповая	1	Уровни и пространство	Класс №7	
			групповая	1	Уровни и пространство	Класс №7	
			групповая	1	Уровни и пространство	Класс №7	
3			групповая	1	Основы партеринга	Класс №7	
			групповая	1	Основы партеринга	Класс №7	Наблюдение
4	февраль		групповая	1	Основы партеринга	Класс №7	
			групповая	1	Основы партеринга	Класс №7	
			групповая	1	Основы партеринга	Класс №7	
			групповая	1	Работа в пространстве	Класс №7	

5			группо вая	1	Работа в пространстве	Класс №7	
			группо вая	1	Работа в пространстве	Класс №7	
			группо вая	1	Работа в пространстве	Класс №7	Наблю дение
			группо вая	1	Работа в пространстве	Класс №7	
6	март		группо вая	1	Работа в парах	Класс №7	Наблю дение
			группо вая	1	Работа в парах	Класс №7	
			группо вая	1	Работа в парах	Класс №7	
			группо вая	1	Работа в парах	Класс №7	
			группо вая	1	Работа в парах	Класс №7	
			группо вая	1	Работа в группах	Класс №7	
			группо вая	1	Работа в группах	Класс №7	
			группо вая	1	Работа в группах	Класс №7	
	Апрель		группо	1	Работа в группах	Класс	Наблю

			вая			№7	дение
7			группо вая	1	Работа с образами. «Селяне»	Класс №7	
			группо вая	1	Работа с образами. «Мурашки»	Класс №7	
			группо вая	1	Работа с образами. «Зимушка»	Класс №7	
			группо вая	1	Работа с образами. «Моё»	Класс №7	
			группо вая	1	Работа с образами. «Свет земли»	Класс №7	
	Май		группо вая	1	Работа с образами. «Добро пожаловать».	Класс №7	
			группо вая	1	Работа с образами. «Тропы».	Класс №7	
			группо вая	1	Работа с образами. Отработка готовых танцевальных постановок	Класс №7	
			группо вая	1	Работа с образами. Отработка готовых танцевальных постановок	Класс №7	
			группо вая	1	Показ готовых танцевальных постановок.	Класс №7	Итогов ое заняти е
Итого				36			