

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«КАМЫШЛОВСКАЯ ДЕТСКАЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ШКОЛА»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»**

ПРОГРАММА

ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

В.00. УП.01. СОВРЕМЕННАЯ ХОРЕОГРАФИЯ

Камышлов, 2022

| | |
|---|--|
| СОГЛАСОВАНО: ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ ГАУДОСО «КДХорШ» ПРОТОКОЛ № 18 от 25.08.22 | УТВЕРЖДЕНО: ПРИКАЗОМ ДИРЕКТОРА ГАУДОСО «КДХОРШ» № 67 ОТ 25.08.2022 |
|---|--|

Разработчик:

М.С. Озорнина, преподаватель хореографических дисциплин ГАУДОСО «КДХорШ» первой квалификационной категории.

Рецензенты:

Н. С. Маркова, директор ГАУДОСО «КДХорШ», преподаватель ВКК.

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|------|---|----|
| I. | Пояснительная записка..... | 3 |
| II. | Учебно-тематическое планирование..... | 6 |
| III. | Содержание предмета..... | 9 |
| IV. | Требования к уровню подготовки учащихся..... | 20 |
| V. | Методическое обеспечение учебного процесса..... | 21 |
| VI. | Список литературы..... | 22 |
| VII. | Сведения об авторе..... | 23 |

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета «Современный танец» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

Танец включает в себе огромные возможности воздействия на ребёнка. Посредством движений, музыки, эмоциональности, он воспитывает тело, ум и душу юного человека. Хореография формирует в учащихся эстетические чувства, служит развитию этических норм поведения, взаимопомощи, учит пониманию истинных ценностей культуры и искусства.

Современный танец – это новая, отличная от классической, народно-сценической, балльной и историко-бытовой, хореография, со своим сценическим языком движений, нетрадиционными подходами к работе тела, линейным и пространственным построением. Это не только постоянно развивающаяся система танца, но и неотъемлемая часть культуры современного общества, неразрывно связанная с определением системы ценностей человека, а также одно из важнейших средств формирования идеалов добра и красоты. Современный танец – ощущение красоты и свободы соприкосновения с окружающим миром; способ быть гармоничным и свободным в выражении своих мыслей, чувств через пластику и движение; возможность самопознания через танец. В современном танце существенным является попытка исполнителя выстроить связь между формой танца и своим внутренним состоянием. Большинство стилей современных танцев сформировались под влиянием какой-либо чётко изложенной философии или определённого видения мира. В уроке современного танца нет такой определённой последовательности движений, как это существует в классическом танце. Зафиксирована только техника преподавания школы Марты Грэхем (модерн-танец). К наиболее устоявшимся относятся школа Д.Хамфри, школа Г.Джордано, школа М.Меттокса, школа М.Каннингема, школа Л.Хортона, Х.Лимона.

В американской и западноевропейской системе хореографического воспитания не существует единой методики. Педагог является самоценной творческой личностью и имеет право на поиск своих педагогических приемов и методов. Ценность преподавателя заключается прежде всего в его неповторимости, его индивидуальности. Каждый преподаватель вправе, основываясь на базовых понятиях, искать свой путь, свою технику и лексику.

Цели: формирование и развитие творческой личности путем воплощения художественно – танцевального материала через эмоциональные переживания и передачу опыта художественно – творческой деятельности, воспитание чувства прекрасного через познание естественной природы движения. Владение основными движениями танца, техникой исполнения движений и выразительное исполнение танцевальных комбинаций. Также целью является формирование у учащихся знаний, умений и навыков на

основе овладения и освоения программного материала по современной хореографии. На основе выученного материала и движений, можно создать концертный репертуар.

Задачи:

1. Дать развернутую историю развития современного танца.

2. Ознакомление с основами и особенностями танцевальных техник, изучение стилового многообразия.

3. Развитие физиологических способностей, хореографической памяти, техники и манеры исполнения современного танца, научить грамотному исполнению и выразительности.

Программа составлена на основе некоторых имеющихся учебных программ и методических разработок по данному предмету:

1. «Современный (модерн-джаз) танец». Автор – В.Ю.Никитин – профессор преподаватель МГУКИ.

2. Толстых И.Н., Грищук Г.Н. Учебная программа по дисциплине «Современные направления в хореографии».

3. Мичковой Е. С. Образовательная программа по предмету: «Современный танец» ГБОУДОД ДШИ им. М.А. Балакирева.

Срок реализации данной программы составляет 4 года: с 4 по 8 классы. Возраст обучающихся – 10 - 14 лет.

Объем учебного времени на реализацию предмета: занятия проводятся один раз в неделю, продолжительность – 1 час 30 минут (2 академических часа). Всего объем учебного времени за 1 учебный год – 70 академических часов, за 4-е года освоения программы предмета – 280 академических часов.

Занятия проводятся в групповой форме. Состав группы в среднем 8 человек. Группы для детей составляются с учетом возраста и физической подготовки.

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; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития обучающегося);

- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более 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 ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Предложенные методы работы при изучении современной хореографии в рамках предпрофессиональной образовательной программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках и сложившихся традициях в хореографическом образовании.

Оценка качества освоения предмета включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающегося в конце каждого учебного года обучения.

Текущий контроль:

- контрольные и открытые уроки (по итогам освоения той или иной темы);
- участие в хореографических конкурсах;
- участие в концертах школы.

Текущий контроль предусматривает самостоятельный анализ проделанной на уроке работы, что позволяет каждому ребёнку задуматься над самосовершенствованием (самостоятельная работа над техникой, пластикой, мыслительными процессами и т.д.).

Промежуточная аттестация:

- контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.
- зачеты.

Образовательным учреждением разрабатываются критерии оценок промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости обучающихся.

По итогам показа на контрольном уроке выставляется оценка по пятибалльной шкале:

| Оценка | Критерии оценивания |
|---------------|--|
| 5 («отлично») | Учащийся осознанно и свободно владеет содержанием комплексов упражнений. Упражнения исполняет уверенно, без ошибок. Свободно владеет пластикой тела, демонстрирует физическую готовность опорно-двигательного аппарата к дальнейшему обучению, прослеживается наличие действий творческого характера при выполнении заданий. Учащийся проявляет целеустремленность, ответственность, познавательную активность, творческое отношение к занятиям. |
| 4 («хорошо») | Учащийся понимает и свободно владеет содержанием комплексов упражнений и выполняет их по заданному учителем образцу без ошибок. |

| | |
|---------------------------|---|
| | Владеет пластикой тела, в достаточной степени демонстрирует развитость опорно-двигательного аппарата. Учащийся проявляет старание и интерес к занятиям. |
| 3 («удовлетворительно») | Учащийся понимает содержание комплексов упражнений, выполняет их достаточно осознанно по заданному учителем образцу с ошибками. Недостаточно владеет пластикой тела, демонстрирует развитость опорно-двигательного аппарата. |
| 2 («неудовлетворительно») | Учащийся не имеет представления о содержании комплексов упражнений, выполняет упражнения с существенными ошибками, которые не может исправить с помощью учителя. Не владеет пластикой тела, опорно-двигательный аппарат развит слабо, вследствие отсутствия домашних занятий, а также плохая посещаемость аудиторных занятий. Учащийся не проявляет должного старания и интереса к занятиям. |
| «зачет» (без отметки) | отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения. |

Для проведения занятий по предмету необходимы следующие материально-технические ресурсы:

1. Просторный танцевальный зал.
2. Специальная форма и обувь для танцев.
3. Наличие аудиоаппаратуры для воспроизведения аудио и медиа файлов.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1-й год обучения (4 класс)

| № | Наименование раздела/темы | 1 П-Г | 2 П-Г | Общее кол-во часов |
|----|--|----------|----------|--------------------------|
| 1. | Введение | 1 | 1 | 2 |
| 2. | Разогрев | 2 | 2 | 4 |
| 3. | Изоляция. Координация. | 3 | 2 | 5 |
| 4. | Особенности постановки корпуса. Положения и позиции рук, позиции ног. | 3 | 1 | 4 |

| | | | | |
|----|--|---|---|----|
| 5. | Базовые элементы современного танца | 5 | 3 | 8 |
| 6. | Учебный экзерсис (plié – grand plié, battement tendu, grand battement) | 6 | 6 | 12 |
| 7. | Базовые элементы floor work (par terre) | 5 | 5 | 10 |
| 8. | Cross | 4 | 6 | 10 |
| 9. | Комбинации | 4 | 5 | 9 |
| 10 | Прыжки (jump) | 2 | 4 | 6 |
| | | | | 70 |

2-й год обучения (5 класс)

| № | Наименование раздела/темы | 1 П-Г | 2 П-Г | Общее кол-во часов |
|----|--|----------|----------|--------------------------|
| 1. | Введение. | 1 | 1 | 2 |
| 2. | Комбинированный разогрев с элементами stretch. | 2 | 2 | 4 |
| 3. | Базовые шаги. Связки шагов. | 5 | 4 | 9 |
| 4. | Учебный экзерсис. | 6 | 6 | 12 |
| 5. | Уровни. | 3 | 2 | 5 |
| 6. | Floor work. Подготовка в акробатической части. | 5 | 5 | 10 |
| 7. | Cross. Простые вращения. | 4 | 5 | 9 |
| 8. | Комбинации. Импровизация. | 5 | 6 | 11 |
| 9. | Прыжки. | 4 | 4 | 8 |
| | | | | 70 |

3-й год обучения (6 класс)

| № | Наименование раздела/темы | 1 П-Г | 2 П-Г | Общее кол-во часов |
|----|--|----------|----------|--------------------------|
| 1. | Введение. | 1 | 1 | 2 |
| 2. | Комбинированный разогрев с элементами stretch. | 3 | 3 | 6 |
| 3. | Учебный экзерсис (развернутый вариант комбинаций). | 6 | 5 | 11 |
| 4. | Floor work. Акробатические элементы. Упражнения flying low (подготовка и базовые движения). Падения. | 7 | 7 | 14 |
| 5. | Cross. Комбинированные уровневые передвижения. Прыжковые комбинации. | 6 | 7 | 13 |
| 6. | Комбинации. Импровизация. Партнеринг. Самостоятельная работа. | 7 | 7 | 14 |

| | | | | |
|----|------------------|---|---|----|
| 7. | Прыжки (большие) | 5 | 5 | 10 |
| | | | | 70 |

4-й год обучения (7 класс)

| № | Наименование раздела/темы | 1 П-Г | 2 П-Г | Общее кол-во часов |
|----|---|----------|----------|--------------------------|
| 1. | Введение. | 1 | 1 | 2 |
| 2. | Комбинированный разогрев с работой тела по уровням. | 3 | 3 | 6 |
| 3. | Учебный экзерсис с работой в пространстве. | 8 | 7 | 15 |
| 4. | Floor work. Падения с прыжков. | 6 | 5 | 11 |
| 5. | Cross. Техника flying low (развернутые комбинации). | 6 | 5 | 11 |
| 6. | Комбинации. Самостоятельная работа. Импровизация. | 6 | 8 | 14 |
| 7. | Прыжки (большие прыжковые комбинации) | 5 | 6 | 11 |
| | | | | 70 |

5-й год обучения (8 класс)

| № | Наименование раздела/темы | 1 П-Г | 2 П-Г | Общее кол-во часов |
|----|---|----------|----------|--------------------------|
| 1. | Введение. | 2 | 2 | 4 |
| 2. | Комбинированный разогрев с работой тела по уровням. | 2 | 2 | 4 |
| 3. | Развернутый учебный экзерсис с использованием уровней и акробатическими элементами. | 5 | 3 | 8 |
| | Самостоятельная работа. | 2 | 4 | 6 |
| 4. | Floor work. Акробатика. Импровизация. | 5 | 4 | 9 |
| 5. | Cross. Танцевальный вариант комбинаций с включением разных разделов урока. | 6 | 5 | 11 |
| | Самостоятельная работа | 2 | 3 | 5 |
| 6. | Комбинации. Самостоятельная работа – подготовка танцевального этюда. | 6 | 7 | 13 |
| 7. | Прыжки. Самостоятельная работа. | 5 | 5 | 10 |
| | | | | 70 |

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ (4 КЛАСС).

1. *Введение.*

Танец как инструмент для развития тела танцовщика и формирования его индивидуальной хореографической лексики. Современного танца: исследовательская направленность, обусловленная взаимодействием танца с постоянно развивающейся философией движения и комплексом знаний о возможностях человеческого тела. Знакомство с направлениями modern-танец и jazz-танец.

2. *Разогрев.*

В этом разделе урока основная задача привести в "рабочее" состояние все мышцы тела. На начальном этапе можно позаимствовать упражнения из классического танца или гимнастики, включая неактивные stretch элементы общего воздействия.

3. *Изоляция. Координация.*

Изоляция разных частей тела. Координация как основополагающая в современном танце: одновременная работа разных изолированных частей тела, в различных направлениях и темпо-ритмах.

- Изоляция головы: наклоны, повороты, вращения в различных направлениях.

- Движения плеч: подъемы плеч – вместе, по одному, поочередно. Движения плеч вперед – назад. Круговые движения. Twist, shake.

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

- Пелвис (таз): движение вперед-назад, движение из стороны в сторону, hip lift – подъем бедра вверх, shimmy – спиралевидное скручивание, jelly roll – сокращение мышц.

4. *Особенности постановки корпуса:*

При изначальной постановке корпуса все линии параллельны – руки, таз, колени, стопы. Копчик располагается точно на пятках. Таз держим ровно, поясница прямая, без изгибов. Спина ровная. Вес на стопы распределяется к внешнему своду стопы.

- Позиции рук: первая позиция, вторая позиция, press-position, jerk position.

- Положения рук: нейтральное, или подготовительное, V-положения, А-Б-В-положения.

- Позиции ног:

Три варианта первой позиции: параллельное положение, аут-позиция, ин-позиция.

Три варианта второй позиции: параллельное положение, аут-позиция, ин-позиция.

Один вариант третьей позиции: аналогичен третьей позиции классического танца.

Два варианта четвёртой позиции: аут-позиция, параллельное положение.

Два варианта пятой позиции: аут-позиция, параллельное положение.

5. Базовые движения.

Изучение основных элементов современного танца в чистом виде и комбинирование их в дальнейшем:

- Roll down – roll up - спиральный наклон вниз-вперёд, начиная от головы - обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.

- Flat back или table top - — наклон торса вперёд, в сторону (на 90°), назад с прямой спиной, без изгиба торса.

- Low back - округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.

- Deep body bend - наклон торсом вперёд ниже 90°, сохраняя прямую линию торса и рук.

- Curve - изгиб верхней части позвоночника (до «солнечного сплетения») вперёд или в сторону.

- Arch - арка, прогиб торса назад.

- Tilt - угол, поза, при которой торс отклоняется в сторону или вперёд от вертикального положения, «рабочая» нога может быть открыта в противоположном направлении на 90° и выше.

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

- Side stretch - боковое растяжение торса, наклон торса вправо или влево.

- Contraction - сжатие, уменьшение объёма корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, исполняется на выдохе.

- Release - расширение объёма тела, которое происходит на вдохе.

- High release - высокое расширение, движение, состоящее из подъёма грудной клетки с небольшим перегибом назад.

- Drop - падение расслабленного торса вперёд или в сторону.

- Roll dolphin – волна вперед.

- Snake - «змея», волна через стороны.

- Twist торса - скручивание в двух точках.

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

- Bounce - трамплинное покачивание вверх-вниз.

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

- Flex - сокращённая стопа, кисть или колени.

- Point - вытянутое положение стопы.
- Prance - движение быстрой смены положения «на полупальцах» и point.

6. Учебный экзерсис.

Упражнения исполняются по параллельным и свободным позициям. Важно научиться правильно распределять вес и работать центрами. Комбинируются с изученными базовыми движениями.

- Demi и grand plié:

По параллельным позициям;

Перевод стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот во время исполнения demi и grand plié;

Изменение динамики исполнения;

Соединение с releve и появление такого термина как pliereleve, т.е. сгибание коленей с одновременным подъемом на полупальцы.

В комбинации используются различные перегибы и скручивания корпуса.

- Battement tendu:

Исполнение по параллельным позициям;

Перевод из параллельного в выворотное положение и наоборот;

Исполнение с сокращенной стопой (flex);

Использование brash, prance.

Соединения:

С demi plié,

С подъемом о порной пятки вовремя выноса на носок,

С подъемом опорной пятки во время закрытия,

С полуповоротами и поворотами приемом fouette.

- Grand battement:

С сокращенной стопой;

С подъемом опорной пятки во время броска;

По параллельным позициям.

7. Базовые элементы floor work (par terre).

Знакомство с элементами современного танца на полу, комбинирование, применение на практике:

- Постановка корпуса в par terre, определение центра.

- Положение тела (и продвижение в данном положении):

«Эмбрион», «Банан», «Положение тела в вытянутом состоянии».

- Спирали в par terre и их применение в комбинациях.

- Swing в par terre и его комбинирование с проченными элементами.

- Элементы stretch в положении сидя и лежа.

8. Cross.

Используются приемы упражнений в *par terre*.

Добавляются элементы *afro-jazz* для работы с весом: уголки (с опорой на руки), передвижение на 4 точках опоры.

9. Комбинации.

Танцевальные комбинации на основе изученного материала, с использованием всех приобретенных навыков.

10. Прыжки.

Исполняются простые jumps (с 2 ног на 2) с различными вариантами позиций: выворотные и параллельные. Трамплинные прыжки. *Frog-jump*.

2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ (5 КЛАСС).

1. Введение.

Закрепление ранее изученного материала. Знакомство с синтезом двух направлений – *Jazz-modern*.

2. Разогрев.

Комбинированный разогрев на основе разученных элементов. Включаем в разминку упражнения на координацию всех частей тела. Добавляем элементы *stretch* для комплексной растяжки на все группы мышц.

3. Базовые шаги.

- Простой шаг – основной шаг на всей стопе через перекал с пятки на носок через внешний свод стопы.

- Шаги примитива (*Afro*) – исполняются в позе коллапса ,т.е. колени согнуты, торс расслаблен и немного наклонен вперед. Все шаги исполняются с небольшим пружинистым приседанием (*bounce*), строго по параллельным позициям и акцент движения направлен вниз.

- *Flat step* - шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.

- *Tap step* – удар подушечкой стопы перед собой и шаг с этой же ноги вперед.

- *Camel walk* - подъем колена вверх с одновременным сгибанием опорного колена.

- *Нор* - шаг-подскок, «рабочая» нога обычно в положении «у колена».

- *Pas faille* - связующий шаг, состоящий из проведения свободной ноги через проходящее *demi plie* по I позиции вперед или назад с дальнейшим переносом тяжести и некоторым отклонением корпуса от вертикальной оси.

- *Square* - четыре шага по квадрату: вперед-в сторону-назад-в сторону.

- *Boll change* - смена ног.

- Step ball change - связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступаний на полупальцах.

- Touch - приставной шаг или шаг на полупальцы без переноса тяжести корпуса.

- Pas de bourree - связующий шаг, состоящий из чередования переступаний с одной ноги на другую с окончанием на demi-plié. В модерн – джаз танце положение sur le cou-de-pied не фиксируется.

- Slide - «скользнуть», затянутый шаг.

4. Учебный экзерсис.

К изученным приемам и движениям добавляется координационная нагрузка в виде изолированной работы рук и головы. Ускоряется темп. Усложняется ритмический рисунок.

К battement tendu добавляется battement tendu jette. Разучиваются Rond de jambe par terre, Battement fondu.

- Rond de jambe par terre:

Исполнение варианта из урока народно-сценического танца.

Исполнение по параллельной позиции.

Соединения:

С demi plié.

с подъемом на 45 и 90 градусов,

с сокращенной стопой (flex).

- Battement fondu:

С сокращенной стопой.

Вариант из урока народно-сценического танца.

По параллельным позициям.

5. Уровни.

Уровни в современном танце – это положение тела относительно пола. Модерн-джаз танец использует в работе 3 уровня: верхний, средний и низкий уровни – стоя, в plié и par terre. Наиболее распространенные положения: стоя, стоя на полупальцах, сидя на корточках, 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 стрэтч-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.

На практике постепенно перейти от смены уровней на 8 счетов, на 4 счета, к 2 счетам и к моментальной смене уровня.

6. Floor work.

К уже изученным элементам добавить темп. Отрабатывать движения в разных характерах – тягучем, плавном, резком, ломаном и т.д.

Начинается подготовка к акробатическим элементам: постепенная нагрузка на плечевой сустав, руки, укрепление шейного отдела, дополнительная растяжка позвоночника. Разновидности перекатов, низкие падения.

Упражнения:

- «Свечка» («березка» без рук) – опора корпуса расположена на лопатках, руки ладонями прижаты к полу и подталкивают поясничный отдел вверх. Бедра точно над лопатками. Ноги во 2 параллельной позиции.

- Кувырок назад через плечо – и.п. лежа на спине. Ноги поднимаются наверх и фиксируется положение «свечка». Далее ноги опускаются за голову, к одному из плеч. Противоположная рука ставится с опорой на пол. Продолжаем удлинять ноги по полу за стопами, опорной рукой подталкиваем бок. Мягко приходим на живот.

- Swing ногами, лежа на полу. С постепенным поднятием таза копчиком в потолок. Крайняя точка – ноги в положении за головой.

Из этого положения выходим на кувырок через плечо. В последующем – прорабатываем ногами целый круг, не отрывая стопы от пола.

- Стойка на плече (с опорой на ноги) – из положения сидя начать swing ногой, перейти вместе с рабочей ногой на бок (лечь). Рабочей ногой продолжить свинг, опорной ногой в это время поднять таз на плечо. Опорная рука вытягивается по полу за спиной и создает устойчивость пояснице. Другая рука, согнутая в локте, ставится спереди.

7. Cross.

Линейные и квадратные передвижения на основе изученных шагов и уровней, комбинирование их между собой и с ранее изученным материалом.

- Простые вращения:

Определение термина, разучивание простейших поворотов, полуповоротов, создание комбинированных вращений. Примечание: все вращения на данном этапе исполняются с прямой спиной.

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, как самый легкий, изучается первым. Начинается изучение с так называемого "трехшагового поворота", который исполняется следующим образом:

И.П. 1 парал .поз .ног .

1. Шаг П.Н. вправо.
 2. Шаг Л.Н. в том же направлении, одновременно поворот на 180 градусов.
 3. Шаг П.Н. в том же направлении, завершая полный поворот.
 4. Приставить Л.Н. к П.Н.
- Также исполнить с продвижением влево с Л.Н.

- Corks crew повороты - повороты, аналогичные *soutenu en tournant*. "Рабочая" нога скрещивается впереди или сзади опорной ноги, и поворот осуществляется в сторону ноги, которая оказывается сзади. Зачастую при таком повороте происходит изменение уровня исполнителя, т.е. поворот начинается из *demi plie* и заканчивается на полупальцах.

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

Добавляем в работу на *cross* простой бег – бег с невысоким захлестом назад, стопа на пол приходит через плюсну и на подушку. Вес идет за корпусом, корпус опережает ноги.

И бег в характере *Jazz* – широкий бег через *jette* – максимально приблизив ноги в положение продольного шпагата. Руки работают в противоход.

8. Комбинации. Импровизация.

Определение понятия импровизация. Знакомство с приемами и видами импровизаций. Способы настроиться на импровизацию. Использование полученных навыков на практике. Импровизация по заданию педагога.

9. Прыжки.

Jump с *contraction* в центр торса во время прыжка.

Прыжки *leap* – с продвижением с одной ноги на другую: *pas jette* из стороны в сторону с акцентом вниз; *glissade* – скользящий по полу.

3-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ (6 КЛАСС).

1. Введение.

Закрепление изученного материала. Техника дыхания в современном танце. Введение в занятия направление *contemporary*, особенности и основные принципы.

2. Разогрев.

Комбинированный разогрев на основе изученного материала. Включение элементов *cross fit* для дополнительной силовой нагрузки.

3. *Учебный экзерсис.*

Усложнение изученных элементов, включение в работу всех уровней, развернутые комбинации с добавлением акробатических элементов.

-Разучивание *Battement developpe, battement releve lent:*

С сокращенной стопой.

По параллельным позициям.

- **Adagio** – проработанные *developpe* и *releve lent* преобразуем в комбинацию *adagio*.

Основные цели, которые ставит педагог при создании комбинации:

1 .Отработка устойчивости (апломба) и развитие шага (комбинация с использованием наклонов, спиралей торса, *contraction* и *realise* с одновременным подъемом "рабочей" ноги на 90 градусов и выше).

2.Отработка вращения в позах (комбинация с использованием *tour lent* и других видов партерных туров, *fouette en tournant* и *pirouettes*).

3 .Отработка пространственного расположения (комбинация с использованием различных ракурсов, изменением уровня, перемещением по пространству класса).

4. *Floor work.*

Знакомство с техникой *flying low* – низкий полет. Эта техника подходит для подготовленных, физически сильных исполнителей. Основной упор делается на работу танцора с полом. На основе простых движеческих комбинаций, соединенных с дыханием, скоростью и освобождением энергии всего тела происходит работа по активизации центра и периферии, находятся максимально эффективные способы ухода в пол и вырастания из него за счет отцентрованного положения тела. Акцент на скелетную структуру помогает танцорам лучше ощущать и осознавать свое тело.

Падения с высоты собственного роста. Правильное выполнение упражнения. Комбинирование с другими элементами.

Кувырки через плечо с одной ногой, с выходом на ноги. Кувырок через положение «дельфинчик». Вертушка через плечо с лопаток на грудную клетку.

5. *Cross.*

Развернутые комбинации упражнений, с переходами в уровни. Дополнение элементами *flying low*. Варианты партерных прыжков, скользящих и вертикальных (ноги выше плечевого пояса).

Прыжковые комбинации на основе маленьких и средних прыжков, в разных стилистических направлениях.

Вращения с продвижением: *botafogo* со сменой направления, с одиночным туром в конце. Вращения через *plié* по 2 позиции в 1,5 оборота со

сменой направлений. Простые пируэты на одной ноге. Повороты на различных уровнях – «штопорные повороты».

6. Комбинации. Импровизация. Партнеринг. Самостоятельная работа.

Определение понятия партнеринг. Это раздел, в котором импровизация строится вокруг точки контакта с партнёром. Танцующие тела качаются, отскакивают, крутятся, перекатываются и перелетают друг через друга, вращаясь относительно общего центра. Общение партнёров друг с другом на языке тела, приводит к совместным переживаниям и открытиям; партнеры становятся одним целым. В основу работы входят силовые поддержки, методы взаимодействия и распределения центрального веса. На начальном этапе разбираются приемы и точки давления, механизм поддержек, упражнения на контакт между партнерами.

Далее все переходит на самостоятельную импровизацию учащихся.

Добавляется самостоятельная работа по заданию педагога, результатом которой будет самостоятельное сочинение комбинаций.

7. Прыжки.

В основе grand прыжки классической базы – grand jette, grand pas de chate, сценический sissonne, sissonne fermee, sissonne ouverte, адаптированные в современном танце: прыжки с разворотом, во время вращения, с twist в корпусе и бедрах, с прогибами корпуса, с разными стилистическими окрасками.

4-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ (7 КЛАСС).

1. Введение.

Закрепление пройденного материала. Синтез направлений: contemporary + jazz. Объемность и свобода движений.

2. Разогрев.

Комплексный разогрев, включающий в себя силовые нагрузки, изоляцию, координацию, проработку тела на всех уровнях, разогрев в партере с элементами stretch на все группы мышц.

3. Учебный экзерсис.

Развернутый экзерсис на середине. Разучивание технически сложных и ритмически разнообразных комбинаций на середине зала, опираясь на материал классического и современного танца:

- Demi de grand plie,
- Battement tendu,
- Rond de jambe par terre,
- Battement fondu,

- Adagio,
- Grand battement в стиле,
- Swing – на основе разного лексического материала.

4. Floor work.

Приземление с прыжка в пол (через колено), приемы и принципы исполнения. Сконцентрированное падение.

5. Cross.

Разучивание сложных танцевальных комбинаций с продвижением в различных стилях, с изменением темпоритма, комбинированные прыжки и вращения в продвижении.

Cross par terre, основанный на технике flying low, акробатических элементах.

Лабильные вращения: 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 осью), либо исполнитель делает несколько шагов, чтобы обрести равновесие.

6. Комбинации. Импровизация. Самостоятельная работа.

Разучивание сложных танцевальных комбинаций в разных лексических направлениях – Jazz, modern, afro-jazz, ethnos, contemporary, свободная пластика, experimental, contemporary-jazz.

Контактная импровизация в парах и малых группах до 5 человек. Теоретико-практическая работа в группе на правильное распределение веса, чувство своего тела, взаимодействие без травм.

Самостоятельная творческая работа.

7. Прыжки.

Сложные комбинации маленьких, средних и больших прыжков, в сочетании с шагами, вращениями, перекатами, падениями, позами.

5-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ (8 КЛАСС).

1. Введение.

Закрепление пройденного материала. Разбор принципов построения комбинаций и этюдных форм. Приемы комбинирования движений и элементов. Выбор музыкального сопровождения. Разложение лексики на музыкальный материал.

2. Разогрев.

Комплексный разогрев, включающий в себя силовые нагрузки, изоляцию, координацию, проработку тела на всех уровнях, разогрев в партере с элементами stretch на все группы мышц.

3. Учебный экзерсис.

Развернутый экзерсис на середине. Разучивание технически сложных и ритмически разнообразных комбинаций на середине зала, опираясь на материал классического и современного танца:

- Demi de grand plie,
- Battement tendu,
- Rond de jambe par terre,
- Battement fondu,
- Adagio,
- Grand battement в стиле,
- Swing – на основе разного лексического материала.

Самостоятельная работа: подготовка учащимися учебных комбинаций на основе изученного материала. Работа в мини-группах, парах и одиночном вариантех.

4. Floor work.

Усложнение элементов акробатической части. Импровизация в parterre (исключительно нижний уровень работы тела).

5. Cross.

Разучивание сложных танцевальных комбинаций, основанный на комбинировании различных разделов урока, партнеринг и импровизацию.

Cross par terre, основанный на технике flying low, акробатических элементах.

Самостоятельная работа: подготовка комбинаций учащимися на базе изученных элементов.

6. Комбинации. Самостоятельная работа.

Разучивание сложных танцевальных комбинаций и мини-этюдов в разных лексических направлениях. Использование всех изученных направлений и техник.

Самостоятельная творческая работа: подготовка учащимися танцевального этюда на основе выбранной техники. Самостоятельный подбор музыкального материала и лексики.

7. Прыжки.

Сложные комбинации маленьких, средних и больших прыжков, в сочетании с шагами, вращениями, перекатами, падениями, позами.

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

По окончании 1-го года обучения учащиеся должны знать базовые движения современного танца, базовые элементы работы в *par terre*, знать правильную постановку корпуса, владеть основными терминами, освоить базы техник *modern*-танца и *jazz*-танца. Учащиеся должны уметь правильно распределять вес, технически верно исполнять элементы, уметь объяснить принципы исполнения движений и работы разных отделов корпуса.

По итогам обучения 2-го года учащиеся должны знать базовые шаги, терминологию изученного материала, уровни работы тела, освоить базу для акробатических элементов, приемы работы в пространстве, простые вращения, знать принципы работы и виды импровизации. Ученики должны уметь координировать работу нескольких отделов корпуса, менять уровни работы, уметь применять на практике формы импровизации.

По окончании 3-го года обучения учащиеся должны знать принципы правильного дыхания, особенности техники *contemporary*, принципы техники низкого полета, принципы работы с весом (свободное и сконцентрированное падение), принципы партнеринга, виды прыжков. Учащиеся должны уметь технически верно исполнять изученные элементы, правильно дышать во время исполнения, научиться правильно работать с собственным весом и весом партнера, уметь различать разные стилистические техники.

По результатам 4-го года обучения учащиеся должны освоить синтез *contemporary-jazz*, различать стилистические особенности всех изученных направлений, знать и уметь применить на практике падения с воздуха, уметь технически верно выполнять акробатические элементы, уметь работать и импровизировать в группах, уметь применить изученный материал в самостоятельном сочинении комбинаций.

По окончании 5-го года обучения учащиеся должны знать полную терминологию современного танца, грамотно владеть корпусом и дыхательной системой, добиться правильного и чистого исполнения, уметь применять все наработанные принципы и методы в самостоятельном сочинительстве, уметь грамотно выстраивать лексический материал.

В конечном итоге по окончании обучения учащиеся должны *знать*:

- основные элементы современного танца;
- разные стили и стилевые особенности современного танца;
- танцевальную терминологию;
- материал, проученный в течение 4 лет;
- уровни, используемые в современном танце;
- приемы правильного дыхания;
- правила безопасности при выполнении физических упражнений.

уметь:

- сознательно управлять своим телом (танец, этюд, импровизация, контакт...);

- на высоком техническом уровне исполнять танцевальные этюды и композиции;
- владеть различными танцевальными направлениями и техниками современного танца;
- преодолевать технические трудности при тренаже современного танца и исполнять заданные композиции под музыкальное сопровождение и без него с ощущением пространства, партнёров, темпа.

использовать:

- навыки координации движений;
- навыки ансамблевого исполнения, сценической практики;
- навыки музыкально-пластического интонирования;
- навыки публичных выступлений;
- навык самостоятельности, ответственности не только за себя, но и за других, умение общаться в коллективе, проявлять творческую инициативу.

V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Успешное решение педагогических задач в классе современной хореографии зависит от организации учебного процесса. В этом направлении педагогу необходимо учитывать современные тенденции хореографического образования, демократизацию и вариантность, которые позволяют реально повысить качество обучения за счет внедрения в него новых методов, переосмысления его целей и содержания.

Построение учебного процесса должно происходить таким образом, чтобы знания и навыки, усвоенные учениками за время обучения, могли быть свободно применены ими в последующей практической деятельности независимо от профессиональной ориентации.

Перед каждым уроком педагог ставит этапные задачи, исходя из общего плана художественного воспитания учеников. Выбор содержания и формы проведения урока зависит от конкретных педагогических целей. Работа ведется с учетом индивидуальных и возрастных особенностей. Избегаются формальные выполнения заданий, необходимо заинтересовать в непосредственном восприятии танцевального материала, осмыслении его содержания, особенностей стиля, формы; контролировать доступность исполнения в художественном и техническом отношении.

Работа над танцевальным материалом начинается со знакомства с ним.

Необходим тщательный анализ эмоционально – образного содержания, формы и ритма, силовой и энергетической наполненности отдельных движений и комбинации в целом. Это формирует исполнительский замысел до начала разбора хореографического текста.

Занятия развивающими формами обучения на уроке способствуют психологической и физической раскованности ученика, свободному владению движением, развивают творческую фантазию и художественное

мышление. Среди них больший интерес представляют: повторение импровизации за педагогом, совместная импровизация учащихся с педагогом или друг с другом, творческое задание на подготовку этюда или комбинации дома, стилизация и трансформация движения.

Все вышеперечисленные направления работы способствуют задачам профессионального хореографического обучения, так как свободное владение телом, включающее в себя способности к импровизации, стилизации и трансформации движения, знание творчества и мысли новаторов современного танца, лежат в основе любой танцевальной деятельности и определяют уровень профессиональных возможностей танцовщика, будь то преподаватель, балетмейстер или исполнитель.

Для повышения качества и объема усваиваемого материала необходимо помнить, что важным стимулом к занятиям хореографией служит осознание ценности своей творческой деятельности для окружающих. Когда ученик видит, что его танец доставляет удовольствие людям, что благодаря своему таланту он становится интереснее и значительнее в их глазах, у него растет самоуважение и желание утвердиться как личность в творческой танцевальной деятельности.

Рекомендуемые методические материалы:

Никитин В. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца; Москва 2006г.

Модерн джаз танец. История. Методика. Практика; Учебное пособие М., ГИТИС 2000г. Шварц И.К., Никитин В.

Пуртова Т. В. Учите детей танцевать : учебное пособие для студентов среднего профессионального образования / Т. В. Пуртова, А. Н. Беликова, О. В. Кветная. – М., 2003.

Композиция в современной хореографии : учебно-методическое пособие / В. Ю. Никитин, И. К. Шварц ; Москва : [МГУКИ], 2007.

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бурцева Г.В., Байкова А.П. Стили и техника джаз-танца: Учебное пособие. – Барнаул, 1998.
2. Никитин В. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца; Москва 2006г.
3. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998.
4. Никитин В. Стретчинг в профессиональном обучении современному танцу; Учебно-метод. пособие М., РАТИ 2005г.
5. Композиция в современной хореографии : учебно-методическое пособие / В. Ю. Никитин, И. К. Шварц ; Москва : [МГУКИ], 2007.
6. Модерн джаз танец. История. Методика. Практика; Учебное пособие М., ГИТИС 2000г. Шварц И.К., Никитин В.

7. Модерн джаз танец. Программа для хореографического факультета; М., МГУКИ, 2001г.

VII. СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

| | |
|-----------------|--|
| Ф.И.О. | Озорнина Мария Сергеевна |
| Место работы | ГАУДОСО «КДХорШ» |
| Должность | Преподаватель |
| Образование | Среднее профессиональное: Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования Свердловской области «Свердловский колледж искусств и культуры» по специальности «Народное художественное творчество. Хореографическое творчество», квалификация «Руководитель любительского творческого коллектива. Преподаватель». |
| Стаж работы | 4 года |
| Квалификация | Первая квалификационная категория |
| Телефон, e-mail | 89655098634, ozornina-m-s@yandex.ru |