

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА
ВСЕВОЛОЖСКОГО РАЙОНА»

«ПРИНЯТО»

На заседании экспертно-методического совета

протокол № 1
от «30» августа 2018 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

А.Т. Моржинский

приказ № 483
от «30» августа 2018 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Новое движение»

(современный танец)

Автор (составитель): Кришук Евгений Александрович, педагог дополнительного образования

Направленность программы: художественная

Возраст детей, осваивающих программу: 10-16 лет

Срок реализации программы: 2 года

г. Всеволожск

2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеразвивающая программа «Новое движение (Современный танец)» имеет художественную направленность и разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.12);
- Концепции развития дополнительного образования детей (№ 1726-р от 04.09.14);
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14);
- Указа Президента РФ «О создании Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации "Российское движение школьников"» (№ 536 от 29.10.2015 г.);
- Приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (протокол заседания президиума Совета при Президенте РФ от 30.11.2016 г. № 11);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (№ 996-р от 29.05.15);
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (№ 373 от 06.10.09);
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (№ 1897 от 17.12.10);
- Постановления Правительства РФ «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития» (№ 1239 от 17.11.15);
- Программы развития воспитания в Ленинградской области до 2020 года (№ 167-р от 25.01.17);
- Устава ДДЮТ;
- Положения о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МОБУДОД ДДЮТ.

Актуальность программы

Программа «Новое движение (Современный танец)» носит системный характер. В процессе её освоения учащиеся приобретают опыт творческой деятельности, овладевают элементами профессиональной грамоты. Программа разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей детей и построена по принципу «от простого к сложному». Физическая нагрузка увеличивается постепенно, усложняются творческие задания, уровень сложности движений нарастает поэтапно и последовательно и также целенаправленно возрастает уровень ответственности детей. Учебно-воспитательный процесс ориентирован на личность ребенка, его индивидуальные склонности, способности и особенности, что позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу сотрудничества, взаимодействия и заинтересованности в творческой активности каждого ученика.

Отличительные особенности программы

Освоение содержания программы способствует формированию художественно-эстетической культуры учащихся, обеспечивает развитие мотивации к познавательной и творческой деятельности.

Цель и задачи

Цель: создание условий для гармоничного развития и успешной личностной реализации посредством обучения современному танцу.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить воспитанников с теоретическими основами танцевальной культуры;
- обучить практическим умениям и техническим навыкам различных направлений современного танца.

Развивающие:

- развивать координацию, хореографическую память, внимание.
- способствовать развитию творческих способностей и индивидуальных потребностей обучающихся.

Воспитательные:

- прививать культуру общения и конструктивного взаимодействия в коллективе студии, а также с людьми различного социального статуса.

Сроки реализации образовательной программы – 2 года.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: учащиеся 10-16 лет. Отбор желающих заниматься в группе современного танца проводится по наличию музыкально-ритмических танцевальных способностей и получению медицинского допуска. Могут приниматься новички в группы 2-го года обучения при наличии определенных танцевальных способностей.

Наполняемость групп:

В группе 1-го года предполагается присутствие не менее 15 человек, в группе 2-го года – не менее 10 человек.

Формы обучения – очная.

Форма организации образовательной деятельности учащихся: групповая, подгрупповая, индивидуальная, всем составом.

Формы занятий:

• *учебное занятие, групповое или индивидуальное:*

– Занятие – изучение нового материала (изучение нового движения, игры, танцевальной связки, композиции танца, отработка по одному и в группе).

– Занятие – практика по различным направлениям танцев (отработка танцевальных вариаций или композиций, самостоятельная отработка танцевальных элементов и вариаций с коррекцией педагога; могут проходить в виде мини-конкурса).

– Открытое занятие для родителей (на них обучающиеся получают первые опыты публичных выступлений для благожелательных зрителей: учатся преодолевать волнение при исполнении изученных танцевальных композиций, собирать внимание; в целях объединения всех участников разучивается танец с родителями).

– Занятие – репетиция (постановка, отработка и коррекция номеров по определенной теме к различным мероприятиям, к школьным проектам; обучающиеся учатся трудолюбию, терпению в достижении целей, снисходительности друг ко другу).

– Занятие – концерт (показательное выступление на конкурсе студии «Весенняя капель»; участие с отдельными номерами в концертах и различных проектах на площадках Бугровской школы, Бугровского сельского поселения, КДЦ «Бугры», в/ч 75752, ДДЮТ Всеволожского района и пр.; выступления доставляют детям настоящее творческое удовлетворение от возможности служить своими талантами другим людям, приносить им радость; выступления способствуют также повышению интереса обучающихся к освоению программы.)

– Индивидуальные занятия (1 академический час) проводятся с группой до 4 человек с обучающимися не ниже 2-го года обучения. Занятия предполагают коррекцию танцевальной техники; работу над образом, сольный танец – с одаренными детьми.

• *Познавательно-воспитательные мероприятия:*

– Беседы по истории танца;

– Творческие встречи с другими коллективами;

– Поездки в театр или просмотр фильмов-балетов, видеозаписей хореографических номеров и личных выступлений на танцевальных конкурсах с последующим обсуждением.

– Занятие – «круглый стол» (обмен мнениями, где ребята учатся формулировать и высказывать свои суждения, прислушиваться к мнению

других, оценивая свое выступление на празднике или на конкурсе, а также выступления других коллективов, выражать благодарность друг другу и организаторам, еще раз переживая радостные минуты или учась правильно относиться к неудачам; при просмотре фото и видеоматериалов разбираются исполнительские и ситуативные ошибки);

Режим занятий

Групповые занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятия – 2 академических часа. Общее количество часов за год: 1-й год – 144 часа, 2-й год – 144 часа. Продолжительность академического часа – 45 минут.

Условия реализации программы:

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

- учебный класс для занятий – хорошо проветриваемое и освещенное помещение;
- оборудование учебного кабинета (балетные станки, зеркала, гимнастические коврики, аудиоаппаратура для обеспечения звучания фонограммы);
- костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;
- раздевалки для учащихся и преподавателей.

Планируемые результаты

- Обучающийся овладеет основами различных направлений современного танца: джаз, соло латина (теория и практика), познакомится с элементами модерн, вакинг, хип-хоп.
- Обучающийся приобретет опыт реализации творческих потребностей и способностей, опыт публичных выступлений.
- Обучающийся сможет развить в меру своих способностей координацию, хореографическую память, внимание.
- Приобретет навыки культуры общения и конструктивного взаимодействия в коллективе и с людьми разного социального статуса в ходе занятий, участия в конкурсах различного уровня, участия в проведении различных мероприятий студии «Эдельвейс».

Система оценки результатов освоения программы:

Открытые уроки для родителей; мастер-классы, Рождественский бал студии (выступление перед родителями); викторины; мини-конкурсы на практических занятиях; показательные выступления на итоговом конкурсе студии «Весенняя капель»; городские конкурсы современного танца («Танцевальная метель» и др.); выступления на школьных праздниках, проектах, творческих встречах коллективов, «круглые столы» по итоговым мероприятиям, педагогическое наблюдение.

Анализ продуктивности творческой деятельности осуществляется посредством диагностирования (исходного, промежуточного, итогового).

№	Фамилия имя	Предметные			Метапредметные		Личностные	
		Ритмичность и координация	Техничность, Выворотность и натянутость ног	Теория	Умение организовывать и оценивать свою деятельность	Умение слышать и творчески выполнять задания педагога	Трудолюбие и прилежание	Коммуникабельность, умение сотрудничать
1								

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Наименование разделов	Количество часов по годам		
	I год	II год	Итого
Вводное занятие	1	1	2
Азбука танца	36	36	72
Джаз танец	36	36	72
Соло Латина	36	36	72
Модерн	6	6	12
Хип-Хоп	6	-	6
Вакинг	6	6	12
Репетиционно-постановочная работа	12	18	30
Познавательные-воспитательные мероприятия	5	5	10
Итого групповых занятий	144	144	288

**Учебно-тематический план по годам обучения
1 год обучения**

№ п/п	Разделы, темы	Всего			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		
2.	Азбука танца	36	4	32	Зачетное занятие
3.	Джаз танец	36	2	34	Зачетное занятие
4.	Соло Латина	36	6	30	Зачетное занятие
5.	Модерн	6	1	5	
6.	Хип-Хоп	6	1	5	
7.	Вакинг	6	1	5	Зачетное занятие
8.	Репетиционно- постановочная работа	12		12	
9.	Познавательные- воспитательные мероприятия	5	2	3	
10.	Итого групповых занятий	144	18	126	

2 год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		
2.	Азбука танца	36	4		Зачетное занятие
3.	Джаз танец	36	2		Зачетное занятие
4.	Соло Латина	36	4		Зачетное занятие
5.	Модерн	6	1		
6.	Хип-Хоп	-			
7.	Вакинг	6	1		Зачетное занятие

8.	Репетиционно-постановочная работа	18		18	
9.	Познавательные воспитательные мероприятия	5	2	3	
10.	Итого групповых занятий	144	15	129	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

Вводное занятие (1 час)

Знакомство детей с техникой безопасности при работе в танцевальном зале (ТБ), безопасным маршрутом от дома до школы (БМ); танцевально-ритмические упражнения и игры.

Азбука танца (36 час)

Этот раздел содержит элементы классического танца, которые в результате постепенного изучения образуют небольшой экзерсис на середине зала. В экзерсисе разносторонне развивается мускулатура ног, их выворотность, постановка корпуса, рук, головы, координация движений; фигура приобретает подтянутость, вырабатывается устойчивость корпуса.

Партерный экзерсис: Стретчинги «Бабочка», «Лягушка», «лодочка», «ножницы», «Поочередная работа стоп со сменой положения (flex, point)», «Выпад», «Полу шпагат».

Экзерсис у палки: позиции ног; Demi plie по 1-ой, 2-ой, 4-й, 5-й позициям; grand plie по 1-ой, 2-ой позициям; Battement tendu в сторону, вперед из 1-й, 5-й поз.; положение ноги на cou de pied условное спереди.

Середина: Позиции рук, повороты и наклоны головы, Шаги «нога у колена»; подготовительное port de bras, Releve по I, II параллельным позициям, Battement tendu jeté по 1-ой, 5-й параллельной позиции в сторону, вперед и назад, Rond de jambe par terre en dehor и en dedane, Grand battements jete во всех направлениях боком к станку.

Джаз танец (36 часов)

Изучение позиций рук джазового танца (1,2,3,4,5,6,7,8, джаз- хенд); освоение базовых элементов джазовых танцев: изоляция отдельных частей тела (голова, шея, плечи, кисти рук, локтей, грудной клетки, корпуса, бедер, коленей, стоп); напряжение и расслабление разных частей тела, различные вариации на пластику бедер, рук, таза; техника вращений, различные шаги и прыжки;

Движения на середине зала: flat back вперед, body roll на прямых ногах, на plie; arch; flex и point стопы;

Диагонали: jump, chaînés на plie на полной стопе, leap (с трамплинным зависанием в воздухе), hop: (рабочая нога в положении passé).

Составление учебных комбинаций на проученные движения и импровизация.

Примечание: При анализе движений, особенно заимствованных из арсенала классического балета необходимо всегда помнить, что в джаз танце эти движения очень часто изменяются по координации, положению рук, головы и т.д.

Соло Латина (36 часов)

Латиноамериканские танцы способствуют развитию эмоциональных состояний человека, раскрепощают его, улучшают спортивно-физическую форму.

Самба: основные шаги самбы, самба-баунс, боковой самба-ход, бота фога, виск, обратный поворот, вольта; составлений учебных комбинации на изученные движения.

Ча-ча-ча: алемана, веер, нью-йорк, раскрытие, локстеп, слип-шассе, боковое шассе, хип твист шассе; составлений учебных комбинации на изученные движения.

Румба: раскрытие, кукарача, основной шаг румбы, алемана, веер, восьмерка бедрами, закрытый хип твист, открытый хип твист; составлений учебных комбинации на изученные движения.

Джайв: шассе, ключ, кик, американский спин поворот, болл чеиндж с фликом, болл чеиндж с точкой, перекрученная смена мест слева направо, подскоки-прыжки на месте; составлений учебных комбинации на изученные движения.

Модерн (6 часов)

Изучение направления: движения в партере (свинг ног, валяшка, спираль, бейби-титдс);

Движения на середине зала: construction, release, roll daunt, roll app, танцевальные комбинации в стиле модерн (чередование натянутых мышц и резкого сброса, расслабления, работа с дыханием, падения и подъемы, резкие остановки, балансирование)

Составление учебных комбинация на проученные движения и импровизация.

Хип-Хоп (6 часов)

Изучение направления и культуры. Танцевальные комбинации в стиле «Хип-хоп».

Движения: bounce, кач, гуф, кэмел-вок, рибок, крис кросс, скейт, гучи; танцевальные комбинации; джамп (игровая форма импровизации); батл (многоэтапный мини конкурс: на каждом этапе соревнуется два человека).

Вакинг (6 часов)

Движения: ролы, выброс рук, составление поз на определенные части тела (голова, плечи, кисти рук, бедра), резкие удары, покачивания; танцевальные комбинации из изученных фигур, импровизация.

Репетиционно-постановочная работа (12 часов)

Подготовка к школьным проектам, используя хореографию изучаемых танцев (Самба- despacito, на большом воздушном шаре и др.)

Познавательные-воспитательные мероприятия (5 часов)

Участие в мастер-классах, экскурсиях. Беседы по истории зарождения танца. Поездки в театр или просмотр видеофильмов-балетов.

Ожидаемые результаты

Обучающимся освоена правильная манера и характер исполнения современных направлений хореографии; развита пластичность и выразительность движений рук, корпуса и головы, сила и натянутаость ног; у танцора развито умение «видеть на паркете»; расширен кругозор учащихся посредством знакомства с историей развития современного танца и связанных с ним других видов искусств, в первую очередь, музыки, а также просмотра видеофильмов-балетов; обучающийся принял участие в основных мероприятиях студии (итоговый конкурс «Весенняя капель», Рождественский бал), выступал хотя бы на одном городском конкурсе по современной хореографии.

2 год обучения

Вводное занятие (1 час)

Знакомство детей с техникой безопасности при работе в танцевальном зале (ТБ), безопасным маршрутом от дома до школы (БМ); танцевально-ритмические упражнения и игры.

Азбука танца (36 часов)

Этот раздел содержит элементы классического танца, которые в результате постепенного изучения образуют небольшой экзерсис на середине зала. В экзерсисе разносторонне развивается мускулатура ног, их выворотность, постановка корпуса, рук, головы, координация движений; фигура приобретает подтянутость, вырабатывается устойчивость корпуса.

Партерный экзерсис: Повторение ранее изученных движений и изучение новых движений «Шпагат»; «Перекаты».

Экзерсис у палки: Повторение ранее изученных движений и изучение новых движений; grand plie по 4-ой, 5-ой. позициям; Battement tendu jeté; Rond de jambe par terre; Battement fondu; Grand battement jete; Battement developpe.

Середина: Повторение ранее изученных движений и изучение новых движений; Battement fondu; Battement developpe.

Джаз танец (36 часов)

Повторение позиций рук джазового танца (1,2,3,4,5,6,7,8, джаз- хенд); изучение позиций рук джазового танца (V-позиция, S-позиция, египетская позиция, press-позиция, френч, джаз-рок);

Повторение базовых элементов: изоляция, напряжение и расслабление разных частей тела, пластика бедер, рук, таза; техника вращений, падений, различные шаги и прыжки; импровизации; освоение работы центрами.

Движения на середине зала: Повторение ранее изученных движений и изучение новых движений, flat back вперед в сочетании с работой рук, curve, twist торса, tild; kik-bonchench, brash, hip lift, side walk.

Диагонали: Повторение ранее изученных движений и изучение новых движений; Повороты и вращения на demi plie, шаги с добавлением grand plie и бедер, вращение на прямых ногах, повороты, полуповороты по кругу, по прямой, grand batment jete.

Примечание: При анализе движений, особенно заимствованных из арсенала классического балета необходимо всегда помнить, что в джаз танце эти движения очень часто изменяются по координации, положению рук, головы и т.д.

Соло Латина (36 часов)

Латиноамериканские танцы способствуют развитию эмоциональных состояний человека, раскрепощают его, улучшают спортивно-физическую форму.

Самба: Повторение ранее изученных движений и изучение новых движений; корта-джака, самба-ход, раскрытие, афро-hip, salsa-шаг, salsa-step, удары каблук, восьмерка; составление учебных комбинаций на изученные движения.

Ча-ча-ча: Повторение ранее изученных движений и изучение новых движений; кибинский-брейк (с полной стопой), кубинские-брейки (с выносом на каблук), спин-поворот, зигзаги, основные шаги с локстепом, step - to-hip ratio; составление учебных комбинаций на изученные движения.

Румба: Повторение ранее изученных движений и изучение новых движений; нью-йорк. спин-поворот, спираль, боковые шаги, аида, раскрытие влево и вправо, шаги в сторону и кукарача; составление учебных комбинаций на изученные движения.

Джайв: Повторение ранее изученных движений и изучение новых движений: кик-ключ, кик-бонченч, перекрученный фоллзвей троузвей, ленивый муч, носок-каблук-свивл, шаги цыпленка, стоп энд гоу, хлыст; составление учебных комбинаций на изученные движения.

Модерн (6 часов)

Повторение ранее изученных движений и изучение новых движений; side; forward; баланс тела; стойка на плечах; составление учебных комбинаций на изученные движения и импровизация.

Вакинг (6 часов)

Движения: Повторение ранее изученных движений и изучение новых движений: 8 точек (1,2,3,4,5,6,7,8), кач, emotions, шаги с добавлением движений рук; составление учебных комбинаций на изученные движения, импровизация и джамп (игровая форма импровизации).

Репетиционно-постановочная работа (18 часов)

Подготовка к школьным проектам, используя хореографию изучаемых танцев (улыбайся, рок-н-ролл, диско-вакинг и др.)

Познавательные-воспитательные мероприятия (5 часов)

Участие в мастер-классах, экскурсиях. Беседы по истории зарождения танца. Поездки на спектакли и концерты, а также просмотр видеофильмов и танцевальных номеров.

Ожидаемые результаты

Обучающимся освоена правильная манера и характер исполнения современных направлений хореографии; развита пластичность и выразительность движений рук, корпуса и головы, сила и натянутаость ног; у танцора развито умение «видеть на паркете»; расширен кругозор учащихся посредством знакомства с историей развития современного танца и связанных с ним других видов искусств, в первую очередь, музыки, а также просмотра видеофильмов-балетов; обучающийся принял участие в основных мероприятиях студии (итоговый конкурс «Весенняя капель», Рождественский бал), выступал хотя бы на одном городском конкурсе по современной хореографии.

III. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Раздел программы	Методы обучения	Формы занятий	Комплекс средств обучения
1	Вводное занятие	Словесные	учебное занятие	оборудование учебного кабинета (балетные станки, зеркалами, гимнастические коврики, аудиоаппаратура для обеспечения звучания фонограммы);
2	Азбука танца	Словесные, наглядные, практические	учебное занятие	оборудование учебного кабинета (балетные станки, зеркалами, гимнастические коврики, аудиоаппаратура для обеспечения звучания фонограммы);
3	Джаз танец	Словесные, наглядные, практические	учебное занятие	оборудование учебного кабинета (балетные станки, зеркалами, гимнастические коврики, аудиоаппаратура для обеспечения звучания фонограммы);
4	Соло Латина	Словесные, наглядные, практические	учебное занятие	оборудование учебного кабинета (балетные станки, зеркалами, гимнастические коврики, аудиоаппаратура для обеспечения звучания фонограммы);
5	Модерн	Словесные, наглядные, практические	учебное занятие	оборудование учебного кабинета (балетные станки, зеркалами, гимнастические коврики, аудиоаппаратура для обеспечения звучания фонограммы);
6	Хип-Хоп	Словесные, наглядные	учебное занятие	оборудование учебного кабинета (балетные станки, зеркалами, гимнастические коврики, аудиоаппаратура для обеспечения звучания фонограммы);
7	Вакинг	Словесные, наглядные, практические	учебное занятие	оборудование учебного кабинета (балетные станки, зеркалами, гимнастические коврики, аудиоаппаратура для обеспечения звучания фонограммы);
8	Репетиционно-постановочная работа	Словесные, наглядные, практические	репетиции	оборудование учебного кабинета (балетные станки, зеркалами, гимнастические коврики, аудиоаппаратура для обеспечения звучания фонограммы);

- **Основные принципы построения программы:**

- Принцип доступности (учебный материал соответствует возрастным и психологическим особенностям детей).

- Принцип последовательности (овладение новыми знаниями, умениями и навыками опирается на то, что ранее освоено).

- Принцип комплексности, системности (учебная деятельность связана со всеми направлениями воспитательной работы).

- Принцип сознательности (обеспечение заинтересованного, а не «механического» освоения детьми необходимых знаний и умений).

- Принцип коллегиальности (взаимодействие всех участников учебного процесса: ученика, педагога, классного руководителя, администрации, родителей, которое принимает различные формы – содружество, соучастие, сопереживание, сотворчество; взаимодействие с другими творческими детскими коллективами).

- Принцип взаимодействия на нескольких уровнях (взаимодействие между взрослым и ребенком в процессе занятий и студийных мероприятий, взаимодействие детей как партнеров по творческой деятельности, взаимодействие различных возрастных групп как участников одного коллектива, взаимодействие всех учебных направлений, входящих в содержание курса).

- **Методы обучения:**

- Наглядный метод (копирование образца, выполненного учителем или обучающимися, использование видеозаписей).

- Словесный и наглядный (объяснение, описание и воспроизведение, диалог использование презентаций).

- Репродуктивный (способствует формированию умений и навыков через систему упражнений и других заданий, которые подбирает педагог для обеспечения многократного воспроизведения по образцу).

- Частично-поисковый (обучающиеся самостоятельно решают задачу, поставленную педагогом).

- Практический (самостоятельное исполнение, репетиция, выступление и др.).

- Методы стимулирования и мотивации (поощрение, порицание, создание эмоционально-нравственных ситуаций, убеждение, предъявление требований).

- Методы контроля, взаимоконтроля и самоконтроля.

- **Приемы обучения:**

- Прием параллельности (изучение нового материала идет с постепенным усложнением одновременно нескольких новых танцев (или их элементов), имеющих различные или аналогичные ритмические рисунки, но на разных стадиях изучения).

- Прием быстрой смены деятельности (изучения нового материала – на игру, отработки практических навыков – на конкурс между исполнителями и т. д., при этом конец одного этапа является перестроением на следующий).

- Прием подтекстовки (педагог, а затем и обучающиеся, танцую, проговаривают счет или названия танцевальных элементов вслух).
- Прием «канон» (последовательное подключение различных подгрупп или пар к исполнению того или иного движения).
- Прием игры (изучение и отработка определённых навыков и умений во время игры, а также игры на развитие внимания, памяти, воображения).
- Мини-конкурс (конкурс между подгруппами для концентрации внимания на лучших образцах исполнения, коррекция ошибок исполнения).

Примерное построение урока

1. Разогрев (привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы)
2. Изоляция (происходит глубокая работа с мышцами различных частей тела)
3. Адажио (комбинация построена на медленном темпе)
4. Кросс, диагонали (шаги, прыжки, вращения)
5. Комбинация.
6. Партер (движение на полу)

Занятия джаз танцем начинают с освоения изолированных движений, после чего переходят к их координации. Постепенно в урок вводятся танцевальные комбинации.

1.Разогрев.

- на середине класса,
- в партере.

Можно выделить несколько групп движений:

- движения центрами
- движения для разогрева и развития подвижности позвоночника.
- упражнения stretch характера (растяжки).
- упражнения свингового характера для расслабления позвоночника и суставов.

2. Экзерсис у станка:

- Demi и grand plie с переводом стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот, корпус выполняет резкие движения вперед –назад.
- Demi и grand plie в сочетании с releve.
- Battement tendu с переводом из параллельного положения в выворотное и наоборот.
- Battement tendu с использованием танцевальных элементов стиля «рок-н ролл».
- Battement tendu jete с переводом из параллельного в выворотное положение и наоборот. Так же использование движений «рок-н-ролл», «kick».
- Rond de jambe par terre по параллельной позиции, по полу , раскладке – en dehors и en dedans, «восьмёркой»

- Battement fondu по параллельным позициям, крестом по 3 раза. Корпус выполняет волнообразные движения.

- Grand battement jete выполняется на середине (шаги на demi-plie по квадрату).

3.Кросс. (диагональ)

Шаги:

- Demi, grand plie.
- Grand battement на шагах, вперед, в сторону, назад.
- Вращения: повороты, полуповороты по кругу, по прямой.

4.Адажио.

Комбинация «адажио» включает в себя различные танцевальные движения и элементы:

Движения корпуса:

1. twist торса.
2. Body roll
3. Flat back вперед в сочетании с работой рук.
4. stretch.
5. roll down и roll up.
6. curve, arch

Движения ног:

1. Demi и grand plie
2. Battement developpe
3. Battement fondu
4. Battement releve lent
5. Demi и grand rond
6. Grand battement jete
7. Flex стопы и колена
8. Contraction, release
5. Упражнения в партере.

Комбинация с элементами «партера»:

- вторая позиция (ноги разведены в стороны);
- третья позиция (положение «swastika», но столпы плотно прижаты к ягодицам);
- четвертая позиция или «swastika»;
- пятая позиция (ноги согнуты в коленях, щиколотки скрещены);
- колени согнуты и соединены вместе (стопы стоят на полу параллельно);
- джазовый шпагат (нога впереди вытянута, а сзади согнута);
- сидя на одном бедре (колени опорной ноги согнута, на ней тяжесть корпуса,
- свободная нога открыта назад или в сторону);
- crossed swastika (скрещенная свастика).

6.Комбинация.

Последним разделом урока современного танца является комбинация. Джаз, модерн или хип-хоп. Различные виды шагов, движения изолированных центров, вращения. Главное требование комбинации – её танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных ракурсов, чередования сильных и слабых движений, кувырки, перекаты, твисты, спирали. Комбинации выстраиваются на 32 или 64 такта. По мере усвоения усложняется как технически, так и ритмически.

Словарь терминов

Arabesque – рабочая нога открывается назад на любую высоту.

Arch – легкий прогиб торса назад.

Attitude – рабочая нога поднята на любую высоту и немного согнута в колене.

A la second - положение, при котором исполнитель располагается en face, а 'рабочая' нога открыта в сторону на 90° .

Battement developpe – открытие рабочей ноги через passe.

Battement releve lent – подъем рабочей ноги, не сгибая колено.

Battement tendu – рабочая нога открывается вперед, в сторону или назад носком в пол.

Battement tendu jete – рабочая нога активно открывается вперед, в сторону или назад на 45°

Body roll – волна корпусом.

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.

Chaînes – вращение на двух ногах с передвижением.

Contraction – сжатие диафрагмы.

Deep body bend – глубокий наклон корпуса с прямым позвоночником.

Demi plie – полуприседание, пятки не отрываются от пола.

Flat back – «ровная спина», наклон на 90°, голова и руки продолжают линию спины.

Flex – сокращенная стопа, кисть или колени.

Fouette – поворот тела танцовщика к зафиксированной в определенном положении ноге.

Grand battement jete – бросок ноги на 90° в любом направлении.

Hop – прыжок с одной ноги на ту же ногу.

Hip Lift - подъем бедра вверх.

Jazz Hand - положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны.

Jump – прыжок с двух ног на две.

Lay out – в положении flat back нога поднята на 90°

Leap – прыжок с одной ноги на другую.

Pas de bourre – чередование трех переступаний с одной ноги на другую с окончанием на *demi plie*.

Passe – рабочая нога стопой касается колена опорной ноги.

Point – вытянутое положение стопы.

Preparation – подготовительное движение.

Press-position – согнутые в локтях руки касаются бедер.

Release – положение обратное *contraction*, вдох и раскрытие диафрагмы.

Releve – подъем на полупальцы.

Roll down – закручивание корпуса вниз, начиная с головы по одному позвонку до конца позвоночника.

Roll up – раскручивание корпуса снизу вверх по одному позвонку.

Rond de jambe par terre – круг ногой по полу.

Side stretch – боковое растягивание корпуса.

Side walk – продвижение боком.

Stretch – вытягивание, растяжка.

Twist – закручивание корпуса в горизонтальной плоскости, начиная с плеч

Список литературы

1. Ваганова А. Основы классического танца. М.; Л., 1963, 1980
2. Барышников Т. Азбука хореографии – Ральф, 2000г.
3. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу – Москва, 2004г.
4. Гиршон А. «Импровизация в хореографии», М., 1999 г
5. Даниц Е.В. Джазовые танцы – Донецк, 2002г.
6. Ивановский Н. П. Бальный танец XVI-XIX веков. Худ. С. Горячев. Оформл. С. Плаксина. Калининград. «Янтарный сказ», 2004.
7. Ивлева Л.И. Джазовый танец – Челябинск, 1996г.
8. Клейтон П., Гэммонд П. Джаз. Притворись его знатоком. – СПб, Амфора, 2000
9. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. – Л., Искусство, 1968
10. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998
11. Принципы обучения начинающих. Методика преподавания спортивного бального танца. Латиноамериканские танцы. DVD, «Видео Мастер»
12. Роберт Т.Е. 5 минут растяжки – Минск, 1999г.
13. Шестакова Ю. Современный танец для детей. – Новосибирск, 2004г
14. Щербакова Н.А. От музыки к движению. – Москва, 2001.

В данном документе пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью



В.А. Баранова
В.А. Баранова
30.08.2018
) лист