

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета

«Современный танец»

**(по направлению предпрофессиональной
подготовки «Хореографическое творчество»)**

**Учебный предмет В.04.
срок обучения: 4 года**

**Старый Оскол
2025 г**

Принято
педагогическим советом
МБУ ДО «ДШИ №3»
Протокол №1 от 28.08.2025

Утверждаю
Директор МБУ ДО «ДШИ №3»
Т.П. Жигунова



Разработчики:

Кристиненко С.А.,

преподаватель МБУ ДО «Детская школа искусств №3» г. Старый Оскол
Белгородской области

Структура программы учебного предмета

1. Пояснительная записка

- *Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе*
- *Срок реализации учебного предмета*
- *Объем учебного времени, предусмотренный на реализацию учебного предмета*
- *Цель и задачи учебного предмета*
- *Методы обучения*
- *Описание материально—технических условий реализации учебного предмета*

2. Содержание учебного предмета

- *Годовые требования*
- *Основные направления современного танца*

3. Требования к уровню подготовки учащихся

4. Методическое обеспечение учебного процесса

- *Методические рекомендации преподавателям*
- *Словарь терминов*

5. Список рекомендуемой методической литературы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Программа учебного предмета «Современный танец» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-О1-39/06-П/1, с учетом современных тенденций в области хореографического искусства.

Предмет «Современный танец» носит системный характер. В процессе его освоения учащиеся приобретают опыт творческой деятельности, овладевают элементами профессиональной грамоты. Программа имеет предпрофессиональную направленность, предназначена для обучающихся, планирующих поступление в учреждения, реализующие основные образовательные программы в области хореографического искусства.

Программа учебного предмета «Современный танец» 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 так же 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.

В начале 20 века возник новый язык движений, новая хореография, которая получила название ТАНЕЦ МОДЕРН. Параллельно шло развитие ДЖАЗОВОГО ТАНЦА как определенная самобытная танцевальная техника. В 70-ых годах 20 века возникли танцевальные техники, в которых органически соединились элементы танца модерн и джазового танца, а также классического балета и других направлений хореографии.

Хореографическое искусство отражает и преобразует современные тенденции в мировой танцевальной культуре. Джазовый танец — одно из новых направлений хореографии, продолжающее переживать в наше время период становления и развития. В России джазовый танец появился сравнительно недавно, как синтез американской и африканской культуры, его популярность растет, а формы его освоения - обновляются и расширяются.

Каждый преподаватель вправе, основываясь на базовых понятиях, искать свой путь, свою технику и лексику. Освоение содержания предмета «Современный танец» способствует формированию художественно-эстетической культуры учащихся, обеспечивает развитие мотивации к познавательной и творческой деятельности.

Срок реализации учебного предмета «Современный танец» составляет 4 года и начинается со 2-го класса 5-летней программы.

Срок обучения – 5 лет

Наименование частей, предметных областей, разделов и учебных предметов	Максимальная учебная нагрузка	Аудиторные занятия	Распределение по годам обучения			
	Трудоемкость в часах	Мелкогрупповые	1 год обучения 2 кл	2 год обучения 3 кл	3 год обучения 4 кл	4 год обучения 5 кл
Современный танец	132	132	1	1	1	1

Цель и задачи учебного предмета «Современный танец»

Целью учебного предмета «Современный танец» является:

- раскрытие творческих способностей детей, создание условий для гармоничного развития и успешной личностной реализации посредством обучения современному танцу;
 - освоение особенностей происхождения модерн-джаз танца
- ознакомление с основами модерн-джаз танца (характером и особенностями);
- развитие техники и манеры исполнения джазового танца;

Задачи учебного предмета:

Обучающие:

- ознакомить учащихся с видами современного танца, их характерными особенностями и выразительными средствами, а так же правилами исполнения танцевальных элементов;
- сформировать музыкально-ритмические навыки, выразительность, пластичность, грациозность и изящество в танцевальных вариациях, умение эмоционального выражения, раскрепощения и творчества в движениях;
- выработать у учащихся комплекс технических навыков и умений, исполнительскую культуру, а также свободное и выразительное владение современной хореографией.

Развивающие:

- содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата,

профилактике плоскостопия, формированию правильной осанки, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно сосудистой и нервной систем организма;

- развить мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности, музыкальные и творческие способности, мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, умение согласовывать движения с музыкой;
- расширить кругозор.

Воспитательные:

- привить художественный вкус, интерес к танцевальному искусству, традициям современной хореографии;
- воспитать культуру общения необходимые личностные качества;
- приобщить к здоровому образу жизни;
- расширять танцевальный кругозор путем посещения концертов хореографических коллективов, участия в конкурсах и фестивалях хореографического искусства

Методы обучения

Организация и сам процесс осуществления учебно-познавательной деятельности предполагают передачу, восприятие, осмысливание, запоминание учебной информации и практическое применение получаемых при этом знаний и умений. Исходя из этого, основными методами обучения являются:

- метод словесной передачи учебной информации (рассказ, объяснение, беседа и др.);
- методы наглядной передачи и зрительного восприятия учебной информации (иллюстрация, демонстрация, показ и др.);
- методы передачи учебной информации посредством практических действий. Практические методы применяются в тесном сочетании со словесными и наглядными методами обучения, так как практической работе по выполнению упражнения должно предшествовать инструктивное пояснение педагога. Словесные пояснения и показ иллюстраций обычно сопровождают и сам процесс выполнения упражнений, а также завершают анализ его результатов;
- проблемно-поисковые методы обучения. Педагог создает проблемную ситуацию, организует коллективное обсуждение возможных подходов к ее разрешению. Ученики, основываясь на прежнем опыте и знаниях, выбирают наиболее рациональный вариант разрешения проблемной ситуации. Поисковые методы в большей степени способствуют самостоятельному и осмысленному овладению информацией;
- методы эмоционального восприятия. Подбор ассоциаций, образов, создание

художественных впечатлений. Опора на собственный фонд эмоциональных переживаний каждого обучающегося;

- методы контроля обучения (опросы, контрольные уроки, зачеты и экзамены и т.д.).

Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

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

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

- зал площадью не менее 40 кв.м., имеющий пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие), балетные станки (палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль трех стен, зеркала размером 7м x 2м на одной стене;
- наличие музыкального инструмента (рояля/фортепиано);
- раздевалку для обучающихся.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Годовые требования

Содержание программы по современному танцу включает в себя комплекс движений у станка и на середине зала, распределенных в развитии, от простого к сложному. Обучение по данной программе позволяет осваивать материал поэтапно и последовательно, присоединяя новые технические приемы к уже освоенным ранее движениям, постепенно их усложняя. Преподаватель имеет возможность творчески подойти к формированию годовых требований, исходя из психологических, физических и эмоциональных особенностей учащихся на конкретный период времени. Возможно изучение движений по следующему алгоритму:

- а) знакомство с правилами выполнения движения, его физиологическими особенностями;
- б) изучение движения путем его повторения;
- в) работа над движением в комбинации.

Тема 1. Модерн

Изучение направления

] этап. Физическая подготовка тела:

- упражнения для развития стопы;

- основные положения корпуса;
- упражнения для развития силы ног.

2 этап. Основные положения:

- разучивание всех основных положений корпуса на полу, соединенных в комбинацию;
- соединение основных положений с руками;
- упражнения на баланс (упражнения из йоги, пилатес);
- баланс на руках и первые простейшие перевороты через плечо, голову.

3 этап. Развитие танцевальности, индивидуальности:

- разучивание композиций, включающих разученные положения;
- развитие ориентации в пространстве, движение по диагонали;
- импровизация: простейшие навыки контактной импровизации.

Тема 2. Contemporary

Изучение направления

- упражнения в партере;
- relese — техника расслабления;
- стретчинг — растяжка;
- танцевальные комбинации в стиле Contemporary - чередование натянутых мышц и резкого сброса, расслабления, работа с дыханием, падения и подъемы, резкие остановки, балансирование, противоречие и эмоции.

Тема 3. Джаз-танец

Изучение направления

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

Тема 4. Хип-хоп

Изучение направления

Танцевальные комбинации в стиле «Хип-хоп».

Основные разделы урока.

1. Разогрев.
2. Изоляция.
3. Партер.

4. Адажио.
5. Кросс (шаги, прыжки, вращения)
6. Комбинация.

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

Первый год обучения (2 класс)

1. Разогрев

В этом разделе урока основная задача привести в "рабочее" состояние все мышцы тела. В уроке модерн-джаз танца возможностей разогрева гораздо больше, чем в классическом танце. Во-первых, он различается по месту расположения исполнителя и может быть;

- а) на середине класса,
- б) в партере.

Во-вторых, он отличается по динамике исполнения - возможно сочетание упражнений выполняемых в быстром темпе с упражнениями в медленном темпе. Однако, где бы не располагался исполнитель, основная задача педагога последовательно разогреть:

- а) стопы и ахиллесово сухожилие
- б) коленный сустав
- в) тазобедренный сустав
- г) позвоночник

Можно выделить несколько групп движений:

- а) движения, заимствованные из классического танца
- б) движения для разогрева и развития подвижности позвоночника
- в) упражнения stretch характера (растяжки)
- г) упражнения свингового характера для расслабления позвоночника и суставов

2. Упражнения на середине зала. Изоляция.

Вводный урок.

Основные позиции ног в джаз танце.

Основные ПОЗИЦИИ рук в джаз танце.

Изолированная работа головы в положении стоя (наклоны вперед и назад, наклоны вправо и влево, повороты вправо и влево, zundaḡi вперед, назад, из стороны в сторону).

Изолированная работа плеч в положении стоя (вверх — вниз, вперед — назад).

Изолированная работа рук в положении стоя (кисти, от локтя, от плеча).

Изолированная работа грудной клетки в положении стоя (из стороны в сторону, вперед — назад).

Изолированная работа бедер (пелвис) в положении стоя (вперед — назад, из стороны в сторону).

Изолированная работа ног, стоя в положении стоя (стопа flex и point, prance, pas tortilla, catch step; от колена).

3. Упражнения для развития подвижности позвоночника.

Flat back в сторону.

Flat back вперед в сочетании с работой рук.

Изучение deep Body Bend.

Изучение hinge позиции.

Изучение twisttorca.

Body roll (волны).

Проучивание roll down roll up.

Изучение side stretch.

4. Экзерсис у станка

1. Plie по 1, 2 параллельным позициям, позже по 1, 2 out позициям.

2. Point de bras с оттяжкой от станка.

3. Releve по 1, 2 параллельным позициям, позже по 1, 2 out позициям.

4. Flat back вперед:

- Body roll
- на прямых ногах,
- на plie.

5. Battement tendu по 1 out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад.

6. Battement tendu jete по 1 out И параллельной ПОЗИЦИИ в сторону, вперед и назад.

7. Rond de jambe par terre en dehors и en dedant:

- на plie,
- «восьмерка».

8. Battement fondu с сокращенной стопой, по параллельным позициям.

9. Grand battement во всех направлениях боком к станку.

5. Передвижения в пространстве (Cross)

Цель данного раздела развить такие качества как танцевальность, ощущение стиля, координацию. Кросс - это самая импровизационная часть урока, каждый педагог задает те шаги, вращения и прыжки, какие считает необходимыми. Эта часть урока сродни allegro урока классического танца, однако, необходимо отметить, что современный танец очень

осторожно относиться к прыжкам, особенно "большим". Техника прыжка и вращения с небольшими изменениями полностью заимствована из классического балета.

Поэтому, в основном педагоги используют комбинации шагов, вращений, и в меньшей степени прыжков. Кросс обычно выполняется по диагоналям класса или по кругу. В зависимости от задач урока, кросс может быть в различных манерах и стилях современно танца, например, с использованием шагов примитива, т.е. афротанца. Возможны кроссовые комбинации с элементами, заимствованными из танца модерн, т.е. с использованием падений, перекатов на полу и т.д. При всех видах кросса желательно выдерживать один стиль и манеру движения.

Виды движений используемых в кроссе:

1 .Шаги:

- Grand battement вперед на 90°,
- раз de burle с rgragation к пируэтам.

2.Прыжки:

- jump: во время взлета arch торса,
- hop: рабочая нога в положении passe, во время взлета arch торса ,
- leap с трамплинным зависанием в воздухе.

3.Вращения:

- chaines на plie, на полной стопе,

4. Swing с Grand battement в продвижении.

6. Упражнения в партере.

Современный танец, использует сценическое пространство не только по вертикали, но и по горизонтали. Движения исполнителя на полу — существенная часть хореографии. В уроке этот раздел несет очень важные функции.

В партере может происходить:

разогрев;

упражнения на изоляцию;

упражнения stretch — характера;

упражнения для развития подвижности позвоночника;

дополнительный тренаж на координацию и ориентацию в пространстве.

Наиболее распространенные варианты уровней.

Стоя:

- верхний уровень (на полупальцах);
- средний уровень (на всей стопе);

- нижний уровень (колени согнуты).

«На четвереньках»:

- опора на руках и коленях;

- одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руки;

«На коленях»:

- стоя на двух коленях;

- стоя на одном колене, другая нога открыта на пол в любом направлении.

«Сидя»:

- Frog position («лягушка»- колени согнуты, стопы вместе);

- первая позиция (ноги вместе, вытянуты вперед);

- 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);

- соссух - позиция: ноги вместе, колени согнуты, голени в воздухе и параллельны полу;

- джазовый шпагат (нога впереди вытянута, а сзади согнута);

«Лежа»:

-на спине;

- на животе;

-на боку.

7. Упражнения в партере на изоляцию.

Изоляция головы (может выполняться во всех уровнях).

Изоляция плеч (исполняется в позициях «сидя»)

Изоляция грудной клетки.

Изоляция рук.

Изоляция ног.

8. Упражнения stretch-характера (растяжка).

Поочередная работа стоп со сменой положения (flex, point): П.Н. — flex, Л.Н. — point и наоборот.

Упражнения stretch -характера в положении лежа.

Упражнения stretch -характера в положении сидя.

9. Адажио.

Нет необходимости заимствовать движения в классическом танце в "чистой" форме.

Модерн-джаз танец накопил достаточно много собственных лексических модулей для того, чтобы создавать адажио на своем материале. Основные цели, которые ставит педагог при создании комбинации:

1. Отработка устойчивости (апломба) развитие шага (комбинация с использованием наклонов, спиралей торса, contraction и realise с одновременным подъемом "рабочей" ноги на 90 градусов и выше).
2. Отработка пространственного расположения (комбинация с использованием различных ракурсов, изменением уровня, перемещением по пространству класса).

Виды движений:

Движения ног:

1. Battement releve lent
2. Demi, grand rond
3. Demi plie
4. Flex стопы и колена

Движения корпуса:

1. Flat back
2. Arch
3. Lay out

Позы и положения:

1. Attitude
2. Epaulement
3. Т позиция

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

10. Комбинация.

Последним разделом урока модерн-джаз танца является комбинация. Здесь все зависит от фантазии педагога и его балетмейстерских способностей. Комбинация может быть построена на различных видах шагов, движениях изолированных центров, вращениях, 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 33 уроков, шлифуется и отрабатывается. Естественно, на первом этапе обучения комбинации должны быть достаточно просты для усвоения, их длительность не должна превышать 32 или 64 такта, затем, совершенствуя и усложняя, педагог должен создавать развернутые комбинации. Основное отличие комбинации от хореографического номера в том, что в ней нет никакой идеи, кроме технического совершенствования. Комбинация может исполняться под любую "квадратную" музыку и не требует специально подобранного музыкального материала.

2-ой год обучения (3 класс).

1. Разогрев

а) на середине класса

б) в партере

Можно выделить несколько групп движений:

а) движения заимствованные из классического танца

б) движения для разогрева и развития подвижности позвоночника

в) упражнения stretch- характера (растяжки)

г) упражнения свингового характера для расслабления позвоночника и суставов.

2. Упражнения на середине зала.

Demi И grand-plie:

1. По параллельным и выворотным позициям.

2. Перевод стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и, наоборот, во время исполнения Demi И grand-plie .

3. Изменение динамики исполнения: быстро, медленно.

4. Соединение с releve.

Battement tendu

1. Исполнение по параллельным позициям.

2. Перевод из параллельного в выворотное и наоборот.

3. Исполнение с сокращенной стопой(flex).

Rond de jambe par terre:

1. Исполнение по параллельным позициям.

2. Исполнение техники «восьмерка»

Grand battement jete по всем направлениям через developpes.

Упражнения для развития подвижности позвоночника:

- Flat back в сторону.
- Flat back вперед в сочетании с работой рук.
- Изучение deep Body Bend.
- Изучение hinge-позиции.
- Изучение twist торса.
- Body roll (волны).

3. Основные движения Swing.

4. Передвижения в пространстве (Cross)

Шаги:

- tap step;
- camel walk;
- sugar leg.
- Grand battement на полупальцах.

Прыжки: с одной НОГИ на другую с продвижением (leap).

Вращения: повороты на одной ноге.

5. Адажио.

Bbbs движеуьй:

Движения ног:

1. Battement releve lent
2. Demi, grand rond
3. Demi plie
4. Battement developpe
5. Grand battement

Движения корпуса:

1. Arch
2. Lay out
3. Contraction, release

Позы в положения:

1. A la second
2. Attitud

3. Epaulment

4. Aradesque

6. Упражнения в партере.

Комбинация с различными элементами и связками, например:

Contraction, release в положении сидя

Swing в положении лежа на полу

Различные перекаты

Поза «эмбриона», «собака»

Упражнения stretch-характера на проработку положения ноги в сторону (вторая джазовая позиция ног в партере).

Растяжки из положения сидя, включая поясничную работу мышц.

Введение элементарных акробатических элементов: стойка на лопатках, «березка»; кувырки вперед, назад; перекаты.

7. Комбинация.

Последним разделом урока современного танца является комбинация: Джаз- модерн или хип-хоп, различные виды шагов, движения изолированных центров, вращения. Главное требование комбинации — ее 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 усложняются как технически, так и ритмически.

3-ий год обучения (4 класс).

1. Разогрев

а) на середине класса

б) в партере.

Можно выделить несколько групп движений:

а) движения заимствованные из классического танца.

б) движения для разогрева и развития подвижности позвоночника.

в) упражнения stretch характера (растяжки).

г) упражнения свингового характера для расслабления позвоночника и суставов.

2. Экзерсис у станка:

- Demi, grand plie с переводом стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот, корпус выполняет резкие движения вперед —назад.

- Demi, 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, en dedans, «восьмеркой»
- Battement fondu по параллельным позициям, крестом по 3 раза корпус выполняет волнообразные движения.
- Grand battement выполняется на середине, на шагах square (шаги на demi-plie по квадрату).

3.Кросс (диагональ)

Шаги:

- Flat step в plie.
- Grand battement на шагах, 2 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 torca.
2. Bodi roll
3. Flet back вперед в сочетании с работой рук.
4. Sid stretch.
5. roll down, roll up.
6. curve, arch,
7. Lay out

Движения ног:

1. Battement developpe
2. Battement fondu
3. Battement releve lent
4. Demi, grand rond
5. Demi, grand plie
6. Grand battement
7. Flex стопы и колена

8. Contraction, release

9. High 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);
- соссух - позиция: ноги вместе, колени согнуты, голени в воздухе и параллельны полу;
- джазовый шпагат (нога впереди вытянута, а сзади согнута);
- сидя на одном бедре (колено опорной ноги согнуто, 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 — ее танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных ракурсов, чередования сильных и слабых движений, кувьрки, перекаты, твисты, спирали. Комбинации выстраиваются на 32 ИЛИ 64 такта. По мере усвоения усложняются как технически, так и ритмически.

4-ый год обучения (5 класс).

1. Разогрев.

а) на середине класса

б) в партере

Можно выделить несколько групп движений:

- а) движения заимствованные из классического танца.
- б) движения для разогрева и развития подвижности позвоночника.
- в) упражнения stretch характера (растяжки).
- г) упражнения свингового характера для расслабления позвоночника и суставов.

2. Упражнения на середине зала.

1. Demi, grand plie

Варианты изменений в исполнении могут быть следующими:

1. По параллельным позициям.
2. Перевод стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот во время исполнения Demi, grand plie

3. Изменение динамики исполнения, например медленное приседание на 4/4 и резкий подъем на У *.
4. Соединение с *leve* И появление такого термина как *plieleve*, т.е. сгибание коленей с одновременным подъемом на полупальцы.
5. Использование техники *deep body bend, roll down, roll up*.

2. Battement tendu, Battement jete

1. Исполнение по параллельным позициям.
2. Перевод из параллельного в выворотное положение и наоборот.
3. Исполнение с сокращенной стопой (Flex).
4. Использование *brash*, т.е. стопа опускается на пол, а затем вытягивается в ИП.
5. Соединения:
 - а) с *demi plie*.
 - б) с подъемом опорной пятки во время выноса на носок или броска,
 - в) с подъемом опорной пятки во время закрытия.
 - г) с полуповоротами и поворотами приемом *fouette*
 - д) с джаз-позицией.

3. Rond de jambe par terre

1. Исполнение по параллельной и выворотной позиции.
2. Соединения:
 - а) с *demi plie*.
 - б) с подъемом на 45°.
 - в) с сокращенной стопой (Flex).
 - г) *pas de terre*.
 - д) *Arabesque*.

4. Battement fondu, Battement frappe

- а) с сокращенной стопой.
 - б) с переводом из параллельного положения в выворотное и наоборот.
- Соединения:
- а) с *demi plie*.
 - б) с подъемом на 45°.
 - в) с сокращенной стопой (Flex).
 - г) *pas de terre*
 - д) *Arabesque*

5. Grand battement

- а) с подъемом опорной пятки во время броска,
- б) по параллельным позициям.

Упражнения свингового характера.

Упражнения на смену уровней.

Упражнения для расслабления позвоночника.

Проработка движений: drop u swing roll down, roll up

Изоляция: полиритмия и полицентрия. Движения трех четырех и более центров одновременно в различных ритмических рисунках и оппозиционном направлении.

3.Адажио.

Модерн-джаз танец накопил достаточно много собственных лексических модулей для того, чтобы создавать адажио на своем материале. 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 u pirouettes).
3. Отработка пространственного расположения (комбинация с использованием различных ракурсов, изменением уровня, перемещением по пространству класса).

Виды движений:

Движения ног:

1. Battement fondu
2. Battement releve lent
3. Demi, grand rond
4. Demi, grand plie
5. Grand battement
6. Flex стопы и колена

Движения корпуса:

1. Flet back .
2. curve, arch,
3. Lay out
4. Contraction, release

Позы и положения:

1. Attitude

2. Epaulement
3. AгаBesque

4. Кросс (упражнения по диагонали)

Движения:

- Grand battement с тремя шагами по диагонали.
- Grand rond в сочетании с pas chasse.
- \$pider walk .
- Grand rond с переходом в партер.

Повороты на двух ногах:

1. Трехшаговый поворот вправо и влево.
2. Corkscrew — на demi-plie аналогичен вощепи еп тоигпаш. Скрещивание ноги спереди или сзади.
3. Tour chaine — меняя уровень: (на полупальцах, на всей стопе, на demiplie).

Повороты на одной ноге:

1. В положении sou-de-hied, у колена, открыта в любое положение (впереди, сбоку или сзади)
2. На demi-plie, с закрытым коленом на раззе' по параллельным позициям.

Повороты вокруг воображаемой оси. Изучаются на одной или двух ногах, техника аналогична технике классического танца.

Повороты на разных уровнях

1. Смена уровня и ног во время вращения: на месте сгибая колени (вниз и наоборот).
2. Штопор — из высоких полупальцев на всю стопу, и с переходом в demi-plie, с окончанием в колени или на полу.

Лабильные вращения .Группа поворотов, где ось отклонена в каком либо направлении. Это неустойчивые повороты заканчиваются либо падением, либо переходя в стабильное вращение (т.е с осью).

1. Лабильное вращение с шагом или несколько шагов.
2. Лабильное вращение с переходом в нижний уровень.
3. Лабильное вращение с падением и с переходом в джазовый шпагат.

5. Упражнения в партере.

Комбинация в соответствии с изученными движениями.

1. Элементы движений из раздела «разогрев», и «изоляция».
2. Упражнения stretch — характера, для подвижности позвоночника.
3. Переход из разных уровней; Стоя — верхний уровень (на полупальцах); средний уровень (на всей стопе); нижний уровень (колени согнуты).
4. На четвереньках — опора на руках и коленях; одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руках; одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руках.
5. На коленях — стоя на двух коленях; стоя на одном колене другая открыта в любом направлении; сидя.
6. Frog position — с 1-2-3 ПОЗИЦИИ в положение swastica.
7. Pinch — позиция с переходом в джазовый шпагат.
8. Crossed swastica — лежа на спине; на животе; на боку.
9. Изоляция плеч, грудной клетки (стоя, на четвереньках); сидя по второй позиции; рук; ног в 1-2 ПОЗИЦИИ лежа на полу.
10. Упражнения на смену уровней в разных ритмических рисунках.

6. Комбинация.

Последним разделом урока современного танца является комбинация. Джаз-модерн или ХИП-ХОП. Различные виды шагов, движения изолированных центров, вращения. Главное требование комбинации — ее 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 усложняются как технически, так и ритмически.

2. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

По окончании обучения современному танцу по данной программе учащиеся должны знать:

- специальную терминологию джаз-модерн танца в рамках предложенной программы,
- принципы освоения танцевального движения,
- особенности постановки корпуса, рук, ног и головы,
- основные элементы и движения джаз-модерн танца.

уметь:

- двигаться в технике джаз-модерн танца,
- исполнять основные элементы и движения джаз-танца,
- ориентироваться на сценической площадке,
- работать самостоятельно и в коллективе.

У обучающихся сформированы:

- хорошая хореографическая форма,
- развитая мускулатура (мышечная сила и выносливость),
- навыки сценических выступлений,
- готовность дальнейшему саморазвитию,
- чувство ответственности, самостоятельность,
- целеустремленность, инициативность, сила воли для достижения результатов.
- художественный вкус, эмоционально-ценностное отношение к искусству.

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Методические рекомендации преподавателям

Роль данного предмета состоит в познании и развитии опорно-двигательного аппарата учащихся в новой пластике. Поскольку в основе обучения лежат принципы индивидуальной тренировки и воспитания личности, то эффективность реализации программы во многом зависит от своевременного корректирования преподавателем работы учащихся, от уровня их самоконтроля. Подбор музыкального материала для урока зависит от задач урока и его построения. Главное в музыкальном материале - простая мелодия и постоянный ритм, не усложненный модуляциями или ритмическими фигурами. По мере усвоения материала музыкальное сопровождение урока может усложняться и должно соответствовать возрасту учащихся.

4. Формы и методы контроля, система оценок

1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оценка качества освоения учебного предмета «Современный танец» включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающегося в конце 10 полугодия. В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться контрольные уроки, опросы, просмотры.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков. Контрольные уроки могут проходить в виде просмотров.

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

По завершении изучения предмета «Современный танец» по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

Содержание промежуточной аттестации и условия ее проведения разрабатываются образовательным учреждением самостоятельно.

Контрольные уроки, зачеты и экзамены могут проходить в виде просмотров концертных номеров. Контрольные уроки и зачеты в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Экзамены проводятся за пределами аудиторных учебных занятий.

График промежуточной аттестации

Класс	Вид промежуточной аттестации	Дата
5	Контрольный урок (зачет)	Май

2. Критерии оценок

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

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки. Фонды оценочных средств разрабатываются и утверждаются образовательным учреждением самостоятельно.

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

Таблица 3

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле)
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы исполнения и т.д.

2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия домашних занятий, а также плохая посещаемость аудиторных занятий
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Согласно ФГТ, данная система оценки качества исполнения является основной. При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы ученика;
- оценка на контрольном уроке.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

4. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ МЕТОДИЧЕКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Двигательная деятельность как фактор воспитания физической культуры ребенка /В.Я.Лыкова //Дополнительное образование И воспитание.- 2003.-№1 1. - С. 49-52
2. Клейтон П., Гэммонд П. Джаз. Притворись его знатоком. — СПб, Амфора, 2000
3. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. — Л., Искусство, 1968
4. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. — М.: ВЦХТ, 1998
5. Гиршон А. «Импровизация в хореографии», М., 1999 г.
6. Дункан А. «Моя жизнь», М., 1992 г.