

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детская школа искусств» п. Первомайский Оренбургского района
Оренбургской области.

ПРИНЯТО:
протоколом педсовета МБУДО ДШИ
п. Первомайский
№1 от 30.08.2016 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО
ДШИ п. Первомайский
Куличенко Г.В.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ МУЗЫКАЛЬНОГО ИСКУССТВА
ПО ПРЕДМЕТУ

« Современный танец »
Адаптированная программа для хореографических отделений ДШИ
(5 лет обучения)

Составитель программы:

*педагог дополнительного образования
И. Н. Игумнова*

Адаптировала:

*Преподаватель ДШИ п. Первомайский
Терешина О.А*

2016 г.

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детская школа искусств» п. Первомайский Оренбургского района
Оренбургской области.**

ПРИНЯТО:
протоколом педсовета МБУДО ДШИ
п. Первомайский
№1 от 30.08.2016 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО
ДШИ п. Первомайский
_____ Куличенко Г.В.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ МУЗЫКАЛЬНОГО ИСКУССТВА
ПО ПРЕДМЕТУ**

« Современный танец »
Адаптированная программа для хореографических отделений ДШИ
(5 лет обучения)

Составитель программы:

*педагог дополнительного образования
И. Н. Игумнова*

*Адаптировала:
Преподаватель ДШИ п. Первомайский
Терешина О.А*

2016 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В конце XIX - начале XX века в Германии и Америке зарождается современное направление хореографии - танца модерн. Истоки зарождения проявились в искусстве Айседоры Дункан, педагога Э. Жака-Далькроза. Это стремление создать новую хореографию, отвечающую потребностям человека XX столетия, получило большую поддержку. основополагающие принципы данного направления: отказ от канонов в противовес танцу классическому, воплощение новых тем и сюжетов оригинальными танцевально-пластическими средствами. Это направление в хореографическом искусстве стало очень привлекательным для детских хореографических коллективов, т.к. классический танец довольно труден для изучения и доступен далеко не всем воспитанникам, а принципы освоения современного танца помогают достигать любому ребенку самовыражения через движения. С каждым годом все больше и больше российских балетмейстеров и педагогов-хореографов обращаются к современному танцу. И даже во всех главных академических театрах страны в последние годы практикуются постановки на базе современной хореографии и пластики.

Актуальность данной методической разработки заключается в систематизации принципов работы с воспитанниками студии в данном направлении. Современное танцевальное искусство среди подростков в России по большей части формировалось на улице (например, направления «стрит-джаз», «брей-данс», «хип-хоп» и т.д.), и реализовать их потребности и способности на «законном основании» задача педагога. Данный курс позволяет методически настойчиво направлять энергию подростков в русло красивых сценических форм, отвлекая от стихийно рожденной вычурности, некрасивости, безвкусицы. Получив возможность осваивать импровизации, подросток избавляется от физических и психологических зажимов, у него изменяются движенческие привычки, в повседневной жизни появляются новые, более гармоничные движения, он получает удовольствие от выражения эмоций и свободы мысли средствами пластики. Кроме прикладных знаний, в программе учтены воспитательные мероприятия в виде тематических бесед, диспутов, посещения с подростками спектаклей и концертов по данному профилю, конкурсных поездок, проведения традиционных студийных досуговых мероприятий, направленных на осознание подростками значения современного искусства и их личного творчества, развитие индивидуальных творческих способностей, формирование устойчивого интереса к творческой деятельности.

Художественно-эстетическая направленность данной программы прослеживается в том, что изучение воспитанниками современного танца, проходит неразрывно с изучением истории современного хореографического искусства, знакомства с постановками современных балетмейстеров и мировой музыкальной культуры. Средствами этих занятий у детей формируются творческие способности в опоре на эстетическое сознание: эстетических эмоций, чувств, интереса, вкуса, потребностей, представлений о красоте движений, звука, формы, цвета.

Проведенный автором мониторинг печатных изданий и Интернет-ресурсов показал, что типовых государственных программ данной направленности не существует. А программы, составленные педагогами дополнительного образования в различных образовательных учреждениях, имеют свою специфическую направленность, отражающую субъективные взгляды педагогов на эту деятельность и характерные черты региона. Кроме того, ни в одной программе не предусматриваются мероприятия воспитательной направленности, а наполняемость содержания и учебно-тематических планов так скудны по сравнению с представленными здесь разделами, что ставит настоящую методическую разработку в ранг авторских. Кроме того, **новизна и отличительная особенность** учебно-тематического плана данной программы заключается в объединении двух разделов в единый, т.к. для специфической работы хореографа эта форма наиболее удобна.

Педагогическая целесообразность образовательной «Современный танец» определена тем, что планируемый учебно-воспитательный процесс нацелен на изучение воспитанниками выразительной палитры движений танца; избавление от физических зажимов; развитие физической выносливости и творческой активности, средствами свободной импровизации; расширение кругозора в стилях и современных течениях музыкальной культуры; на знаниях

законов драматургии, на примере классических и современных балетов. А так же, занятия улучшают душевное состояние ребенка, формируют характер, наделяя его лучшими качествами: упорством, терпением, дисциплинированностью, чувством ответственности, умением преодолевать трудности. Все эти необходимые качества приобретаются на занятиях и переносятся воспитанниками из танцевального класса в другие сферы деятельности детей.

Программа составлена автором на основе материалов семинаров, конференций и мастер-классов ведущих специалистов современного танца России: доцента кафедры сценического танца РАТИ и кафедры современного танца МГУКИ Никитина В.Ю., российских и зарубежных педагогов Центра современного танца и перформанса ЦЕХ, а также на основе опыта работы с воспитанниками в данной студии и положительного опыта участия с ними в детских и молодежных фестивалях-конкурсах областного, российского и международного уровней.

Цель: формирование у подростков вкуса и системы ценностей в восприятии современной культуры, ознакомление воспитанников с различными стилями исполнения современного танца.

Задачи курса:

1. *В обучении:* ознакомление воспитанников с истоками современного танца (история развития джаз-модерн танца), различных течений, а также с особенностями ритмического строения музыки; освоение техники джаз-танца, стрит-джаза, афро-джаза, обучение основам свободной импровизации.
2. *В развитии:* раскрытие творческой индивидуальности воспитанников; развитие физической выносливости и силы, силы духа; воспитание умения передавать стиль и манеру исполнения различных течений, создавать яркие сценические образы.
3. *В воспитании:* воспитание умения распознавать «прекрасное» и «безобразное» в общем потоке современной индустрии; привитие бытовой и сценической культуры.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 5 лет, возраст детей 7-9 лет. К моменту изучения предмета «Современный танец» воспитанники занимались ритмикой, введением в хореографию, классическим танцем и гимнастикой, в задачи которых на раннем этапе входили развитие чувства ритма, опорно-двигательного аппарата, мышц рук, спины, живота, навыков микро-координации и ориентации в сценическом пространстве (макро-координации). Кроме того, на занятиях введения в хореографию и гимнастики закладывался фундамент для изучения основ современного танца. Тем более, к моменту его изучения воспитанники приобрели значительный опыт выступлений на сцене.

Предмет «Современный танец» включен в целостный процесс обучения воспитанников хореографии совсем недавно, 5 лет назад, но уже успешно прошел апробацию, и в результате доказал на практике свою эффективность в воспитательном и образовательном процессе (стабильный контингент воспитанников, победы на конкурсах различного уровня в номинации современной хореографии). Есть дети, которым сложно исполнять классические номера на сцене, например, в силу отсутствия некоторых природных данных: выворотности, подъема, танцевального шага и т.д. А в танцах современной направленности любой ребенок может проявить способности и выразить собственную индивидуальность.

Режим работы по каждому году обучения.

На 1-ом году обучения занятия проводятся по 2 академического часа. Это занятие можно сочетать с репетициями ансамбля. На 2-ом, 3-ем, 4-ом и 5-ом годах обучения занятия проводятся по 2 академических часа и 1-2 раза в неделю так же в сочетании с репетициями ансамбля.

При подготовке к занятию педагог условно делит изучаемый материал на разделы: разогрев, изоляцию, упражнения для развития позвоночника, уровни, кросс, комбинации или импровизации, которые могут быть построены в стилях джаз-танца, стрит-джаза, афро-джаза и др. (подробное описание разделов см. в приложении 1). Не обязательно в занятие включать все перечисленные разделы, можно использовать лишь два-три, но с учетом возрастных особенностей воспитанников. В конце каждого занятия необходимо оставить несколько минут для выполнения комплекса упражнений стрейчинга, которые нужно соединить с движениями из йоги для расслабления и восстановления дыхания.

Примерная структура занятия для 1 года обучения:

- поклон, оргвопросы, формулирование темы занятия и его задач ≈ 1 мин.;
- разогрев обычный или интенсивный (в зависимости от времени года или поставленных задач) ≈ 8 мин.;
- раздел «Изоляция» с использованием различных уровней – более глубокий разогрев, развивающий подвижность суставов и связок всего тела; упражнения для позвоночника ≈ 10 мин.;
- раздел «Кросс» - одна из основных частей занятия, развивающая координацию, манеру исполнения различных танцевальных стилей и направлений ≈ 10 мин.;
- раздел «Комбинация и импровизация» - часть занятия, развивающая в деталях танцевальность, технику исполнения движений в разных танцевальных стилях, учит воспитанников самостоятельно импровизировать под любое музыкальное сопровождение, что помогает им выразить себя в танце или небольшом танцевальном отрывке ≈ 10 мин.;
- раздел «стрейчинг» - комплекс упражнений на развитие гибкости, пластичности ≈ 5 мин.;
- подведение итогов занятия и поклон ≈ 1 мин.

Примерная структура занятия для 2-го, 3-го, 4-го и 5-го годов обучения:

- поклон, оргвопросы, формулирование темы занятия и его задач ≈ 1 мин.;
- разогрев обычный или интенсивный (включить комплекс упражнений для позвоночника) ≈ 10 мин.;
- раздел «Изоляция» с использованием различных уровней – более глубокий разогрев, развивающий подвижность суставов и связок всего тела; упражнения для позвоночника ≈ 10 мин.;
- раздел «Уровни» ≈ 15 мин.;
- раздел «Кросс» - одна из основных частей занятия, развивающая координацию, манеру исполнения различных танцевальных стилей и направлений ≈ 15 мин.;
- раздел «Комбинация и импровизация» - часть занятия, развивающая в деталях танцевальность, технику исполнения движений в разных танцевальных стилях, учит воспитанников самостоятельно импровизировать под любое музыкальное сопровождение, что помогает им выразить себя в танце или небольшом танцевальном отрывке ≈ 25 мин.;
- раздел «стрейчинг» - комплекс упражнений на развитие гибкости, пластичности ≈ 10 мин.;
- релакс, подведение итогов занятия и поклон ≈ 4 мин.

На первом году обучения ребята знакомятся с возможностями своего тела, изучают характерные признаки джаз-танца: ритмичность, динамику, колоритность, совершенную свободу и координацию всех частей тела, возможность импровизации, основы актерского мастерства. При первоначальном знакомстве с предметом необходимо добиться достаточной свободы позвоночника, чтобы совершать движения различных его частей. Занятия на материале афро-джаза как раз позволяют развить подвижность всего тела, музыкальность, взаимоотношения партнеров в группе и изучить специфические «хлопушки». Сочетание всех этих необычных движений привлекает воспитанников к занятиям.

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

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

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

Музыкальное сопровождение занятия. Все занятия сопровождаются аудиозаписями. Педагог должен подбирать разнообразный музыкальный материал, который знакомит подростков с различными стилями и направлениями, формирует музыкальную культуру, слух, а также и манеру исполнения.

Формы занятий и способы их организации.

Формы занятий:

- традиционное занятие;
- практическое занятие (изучение новых концертных номеров);
- выступление, конкурс, фестиваль;
- творческая лаборатория (мастер-классы с ведущими педагогами по современному танцу);
- зрительская практика (посещение, спектаклей, концертов, театров);
- открытое, контрольное занятие (согласно данной программе).

Способы организации деятельности воспитанников на занятии:

- фронтальная (опрос, повторение изученного, уточнение сложных комбинаций всей группой);
- групповая (занятия по сформированным группам);
- в парах (работа с партнерами)
- индивидуально-групповая (свободная импровизация);
- ансамблевая (творческая деятельность ансамбля);
- игровой (другие формы см. в пояснительной записке к комплексной образовательной программе «хореографическая студия «ФАНТАЗИЯ»»).

Основные методы и технологии.

Для подростков в возрасте 13-16 лет, особенно если они пришли заниматься современным танцем, немаловажен образ педагога. Ребята отождествляют содержание предмета с человеком, его преподающим. Поэтому педагогу просто необходимо идти в ногу со временем, самому обладать эстетическим вкусом, следить за новинками индустрии шоу-бизнеса (в музыке, танцевальных направлениях и даже моде), тогда он по праву может быть наставником и другом подростку. Тогда ребята увидят в педагоге не только хореографа, но и человека, к которому можно прийти со своими проблемами, спросить совета, попросить помощи, поделиться радостью или секретами. А в этом возрасте трудностей у подростков хватает!

Разборчивость в музыкальном материале, танцевальных стилях и направлениях, наличие эстетического вкуса у педагога позволяет ему работать над формированием у воспитанников системы ценностей, что является основной целью и задачами данного курса.

Для реализации данной программы, как показывает практика работы с подростками, необходимо учитывать некоторые особенности:

- возрастные особенности воспитанников;
- личные интересы и приоритеты воспитанников;
- потенциал группы в целом и каждого воспитанника отдельно;
- качество подготовки к моменту начала изучения предмета;
- происходящие в мире перемены.

Педагог в своей деятельности **использует следующие технологии:**

- здоровьесберегающая технология, помогает воспитать всесторонне развитую личность, бережно относящуюся к своему здоровью, и соблюдающую принципы здорового образа жизни;
- информационно-коммуникативная технология, позволяющая воспитанникам получать новую информацию и знания через просмотры видео и мультимедиа, сопровождающиеся пояснениями педагога. Так же этот метод полезен при просмотре концертов и выступлений, в которых они сами принимали участие, для осмысления и оценки своего собственного результата;
- деятельностная технология, посредством которой воспитанники изучают новый материал через личный показ педагогом и его объяснениями с последующим повторением;
- проектная технология заключается в организации под руководством педагога творческой лаборатории, где провозглашается тема и ставится задача, а воспитанники создают творческую импровизацию, участвуют в процессе подготовки традиционных мероприятий коллектива;
- игровая технология, помогает развитию творческого мышления, развивает воображение и фантазию, улучшает общение и взаимодействие в коллективе;
- технология дифференцированного обучения, помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии творческих способностей, созидательных качеств личности, воспитании человека высокой культуры.

Для успешного освоения программы воспитанниками необходимо использовать **технические средства обучения:**

- организационно-педагогические средства (образовательная программа, поурочные учебно-тематические планы, диагностические карты, карты-анкеты для воспитанников и их родителей, информационные объявления на стенде коллектива для воспитанников и их родителей, которые меняются несколько раз в неделю, разработанные педагогом памятки для сбора воспитанников на концерт, в конкурсные поездки, портмоне с концертными и конкурсными CD-дисками на каждую возрастную группу ансамбля индивидуальное и т.д.);
- учебно-наглядные пособия (плакаты с изображением строения скелета человека и его мышц), которые используются с целью более доступного понимания подростками о работе мышц в момент исполнения различных статичных или динамических движений, о нагрузках на суставы, о пользе разминки перед занятиями с целью сохранения здоровья и т.д.;
- технические средства обучения прописаны в пояснительной записке к комплексной образовательной программе «хореографическая студия «ФАНТАЗИЯ»».

Комплексные формы обучения применяются в студии как целенаправленная подборка простых и составных форм:

- дни открытых дверей – проводятся для новичков и их родителей ежегодно в начале сентября, иногда, по просьбе Администрации города, в день выборов на участке, где базируется студия, для жителей микрорайона;
- праздник «Первый выход на сцену. Посвящение в фантазеры» - проводится ежегодно в рамках традиционного мероприятия «День рождения студии»;
- игра «Весенняя карусель» - проводится ежегодно в дни весенних каникул для подготовительного отделения студии силами старших воспитанников в целях включения малышей в познавательную деятельность, а старших ребят – в организационно-практическую;
- традиционное мероприятие «Новогодняя сказка» - проводится для подготовительного отделения силами старших воспитанников для воспитания в них креативных качеств (способность к самостоятельной организации подготовительного процесса, применение творческих навыков, развития педагогических навыков и т.д.);
- в рамках недели танца организуется и проводится детский студийный конкурс «Сам себе хореограф» (см. приложение б).

Кроме того, для успешной реализации данной программы необходима материально-техническая база:

- легко проветриваемый и с хорошим освещением балетный зал общей площадью минимум в 70 м². В зале должны быть стационарные зеркала, пол - линолеум, хорошо налаженное отопление, окна – стеклопакеты;
- музыкальное сопровождение занятий целесообразно осуществлять под музыкальный центр для флэш- и CD-носителей, должна быть сформирована фонотека;

- из инвентаря в зале необходимы стол, несколько стульев, гимнастические скамейки, полка для аудиоаппаратуры, страховочные лонжи необходимы для изучения трюковых элементов;
- для более полноценного восприятия воспитанниками изучаемого материала необходим мультимедийный проектор;
- для более оперативного реагирования педагогом на все новинки в области современной хореографии и музыки необходим Интернет;
- на одной из стен, лучше при входе в зал, необходимо разместить информационный стенд. Кроме того, в зале должны быть план эвакуации на случай пожара, инструкция по технике безопасности, набор индивидуальной защиты от пожара, аптечка с набором материалов от ушибов или других травм. Но аптечка и средства защиты должны храниться строго в закрывающемся шкафчике или сейфе.

Система отслеживания и оценивания результативности реализации программы подробно описаны в пояснительной записке к комплексной образовательной программе «хореографическая студия «ФАНТАЗИЯ»».

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Учебный план: 72 часа в год (2 час в неделю)

Раздел «РАЗОГРЕВ» состоит из 3-4 упражнений на различные группы мышц. Возможно сочетание нескольких движений в единую комбинацию, которая обязательно исполняется с двух ног и во всех направлениях. В разделе «ИЗОЛЯЦИЯ» воспитанники учатся мышечному раскрепощению, добываясь достаточной свободы позвоночника. «КРОССЫ» - передвижение в пространстве и перенос центра танца в заданных комбинациях. В разделе «КОМБИНАЦИЯ И ИМПРОВИЗАЦИЯ» разучиваются комбинации на материале стиля «афро-джаз». Изучение основ джаз-танца и исполнение импровизаций.

Подбор музыкального материала целиком зависит от задачи занятия и его построения. Для разогрева используется ритмичная музыка (размер 2/4), однако возможна и медленная музыка (на 4/4), особенно при исполнении наклонов и «спиралей» торса. Для разделов «Изоляции» и «Координации» используется быстрая музыка с четким акцентом на первую долю. В разделе «Кросс» (передвижение в пространстве) изучение шагов афро-джаза сопровождается под ударные инструменты. На данном этапе обучения музыкальное сопровождение должно быть с простым мелодическим рисунком и устойчивым ритмом.

Проводятся тематические беседы, связанные с общими вопросами культуры, историей и развитием танцевальных направлений, танцевальным и бытовым этикетом.

Наименование темы	Содержание занятий	Часы		
		Всего	Теор	Прак
ПЕРВАЯ ЧЕТВЕРТЬ				
ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ.	1. Проведение инструктажа по технике безопасности. 2. Постановка задач на новый учебный год. 3. Знакомство с предметом. Вводная беседа «История возникновения джаза, танец «афро-джаз».	1	1	
1. Изучение РАЗОГРЕВА.	1. Движения для разогрева позвоночника (наклоны и изгибы торса во всех направлениях, упражнения на напряжение и расслабление позвоночника). 2. Виды plie. 3. Основные положения рук и позиций ног в джаз-модерне.	2	0,5	1,5
2. Знакомство с новыми понятиями.	1. Термин «Изоляция». Простейшие движения головы, плечей, грудной клетки, рук и ног. 2. Термин «Координация». Движения, развивающие координацию рук и ног. Движения руками по схеме А, Б, В – II позиция. 3. Термин «Кросс». Техника передвижения в пространстве шагами примитива.	2	0,5	1,5
3. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника.	1. Техника исполнения движения roll-down и roll-up вперед и в сторону. <i>Примечание: roll down представляет собой постепенное, начиная от головы, закручивание торса вниз (все позвонки, один за другим, должны быть включены в это движение). Roll up - обратное движение, подъем и раскручивание позвоночника в исходное положение.</i> 2. Изучение движения Flat back.. 3. «Четыре точки» - тело образует букву «Л» и опирается на руки и на	1	0,5	0,5

		ноги.			
4. Основы импровизации.		1. Упражнения из тренинга актерского мастерства на освобождение от мышечного напряжения и телесного зажима («ртуть», «огонь-лед», «пластилиновые куклы», «марионетки», «спагетти»).	1	0,2	0,8
ПОДГОТОВКА ОТКРЫТОМУ ЗАНЯТИЮ.	К	1. Построение хода занятия. 2. Работа над музыкальным и выразительным исполнением движений и комбинаций.	0,5		0,5
ОТКРЫТОЕ ЗАНЯТИЕ.		1. Демонстрация изученного материала. 2. Анализ занятия с воспитанниками. 3. Подведение итогов четверти.	1		1
Мероприятия каникулы.	В	1. Просмотр видеофильмов или концертов детских ансамблей современного танца. 2. Участие воспитанников в концертах коллектива. 3. Беседа: Культура и Я (богатство родной культуры, связь культуры семьи с культурой народа, понятие «культура»).	0,5	0,5	
ИТОГО:			9	3,2	5,8
ВТОРАЯ ЧЕТВЕРТЬ					
1. Закрепление изученного материала.		1. Повторение движений и комбинаций, разученных в 1 четверти.	0,5		0,5
2. «Изоляция».		1. Движения грудной клетки вперед-назад, из стороны в сторону, с акцентом вправо или влево. 2. Изоляция ног. Движения по параллельным и выворотным позициям, исполнение комбинации по квадрату.	1		1
3. Знакомство новыми понятиями.	С	1. Движения contraction и release. 2. Техника исполнения движений contraction и release. 3. Понятие взаимосвязи движения и дыхания.	1	0,2	0,8
4. «Координация».		1. Свинговые раскачивания рук, корпуса, головы. 2. Упражнение, развивающее координацию: sauté по свободной позиции по четырем точкам, затем - по двум.	1,5	0,2	1,3
5. «Кросс».		1. Шаги с трамплинным сгибанием колена и kick ногой на 45° во всех направлениях и по квадрату. 2. Техника шагов примитива: джазовый шаг с чередованием прыжков. 3. Шаги примитива в быстром темпе.	1,5	0,2	1,3
6. «Стрейчинг».		1. Упражнения стрейчинг-характера с элементами йоги. Переход из одного уровня в другой и т.д.	0,5	0,2	0,3
ПОДГОТОВКА ОТКРЫТОМУ ЗАНЯТИЮ.	К	1. Построение хода занятия. 2. Работа над четким и синхронным исполнением.	0,5		0,5
ОТКРЫТОЕ ЗАНЯТИЕ.		1. Демонстрация изученного материала. 2. Анализ занятия с воспитанниками. 3. Подведение итогов четверти.	1	0,2	0,8
Мероприятия каникулы. (одно из мероприятий)	В	1. Участие воспитанников в новогодних концертах коллектива или городских или областных мероприятиях, областных или Российских фестивалях-конкурсах. 2. Беседа: «Культура поведения участников во время проведения концерта: на сцене и за кулисами межличностные отношения».	0,5		0,5
ИТОГО:			8	1	7
ТРЕТЬЯ ЧЕТВЕРТЬ					
1. Закрепление изученного материала.		1. Проведение инструктажа по технике безопасности и пожарной безопасности. 2. Повторение движений и комбинаций, разученных во 2 четверти. 3. Беседа: «История развитие джаз-танца: стили и ведущие хореографы XX века».	1		1
2. «Изоляция».		1. Подъем одного и двух плеч вверх-вниз, вперед-назад. Twist и шейк плеч. <i>Примечание: движения плечами должны происходить без движения грудной клетки, движение осуществляется в ритме дыхания.</i> 2. Движения грудной клеткой вправо-влево, вперед-назад, диагонально (начальный этап изучения). <i>Примечание: на данном этапе обучения можно прибегнуть к помощи рук (руки вытянуты в локтях в стороны).</i>	2	0,5	1,5
3. «Координация».		1. Исполнение простых комбинаций, которые задействуют движения головы и плеч, с передвижениями по заданной педагогом схеме.	2	0,5	1,5

		2. Комбинации, развивающие координацию с передвижением по заданному рисунку (вперед-назад, вправо-влево, по квадрату).			
4. Знакомство новыми понятиями.	с	1. Движения бедрами из стороны в сторону, вперед-назад. 2. Hip lift (подъем бедра вверх). <i>Примечание: новые движения исполняются на середине зала без перемещений.</i> 3. Техника исполнения движений twist (наклон с изменением направления движения). 4. Twist торса. <i>Примечание: исполняется с закручиванием плеч, за которыми поворачивается торс с изменением плоскости своего расположения.</i> <i>Примечание: исполнение «через верх», начиная от головы и исполняя до точки, расположенной в солнечном сплетении.</i>	2	0,5	1,5
5. «Комбинация импровизация».	и	1. Изучение простейших комбинаций в стиле «афро-джаз». 2. Свободная импровизация воспитанников под музыку в стиле «афро».	1	0,2	0,8
ПОДГОТОВКА ОТКРЫТОМУ ЗАНЯТИЮ.	К	1. Построение хода занятия. 2. Повторение и закрепление разученных комбинаций на середине зала, в продвижении по диагонали и по кругу. 3. Работа над четким и синхронным исполнением.	1		1
ОТКРЫТОЕ ЗАНЯТИЕ.		1. Демонстрация изученного материала. 2. Анализ занятия с воспитанниками. 3. Подведение итогов четверти.	1	0,2	0,8
Мероприятия каникулы (одно из мероприятий).	в	1. Участие воспитанников в концертах коллектива, городских или областных мероприятиях, Международных или Российских фестивалях-конкурсах.	1		1
ИТОГО:			11	1,9	9,1
ЧЕТВЕРТАЯ ЧЕТВЕРТЬ					
1. Закрепление изученного материала.		1. Повторение движений и комбинаций, разученных в 3 четверти. 2. Зрительская практика: просмотр выступлений детских хореографических коллективов.	1		1
2. Знакомство новыми понятиями.	с	1. Изучение pas de bourge сначала на середине зала, потом в продвижении по диагонали. 2. Изучение «хлопушек» в стиле «афро».	1	0,2	0,8
3. Повороты.		1. Повороты на двух ногах, начинающиеся с demi plie и заканчивающиеся на полупальцах. 2. Повороты на одной ноге с passé.	1	0,2	0,8
4. Разучивание комбинаций экзамена.	для	1. Упражнения для позвоночника: twist torca, roll down и roll up, plie, releve, battements tendus, flat back. 2. Движения на смену уровней: всевозможные «цепочки» в сочетании с хлопушками (последовательное перемещение из уровня в уровень). <i>Примечание: каждое первоначальное движение должно исполняться на 4 счета.</i> 3. Соединение разученных движений и связующих шагов в простейшие комбинации по заданной схеме в стиле афро-джаза. 4. Работа над комбинациями, основанными на вращениях, передвижениях в пространстве по заданной схеме со сменой уровней.	2	0,5	1,5
ПОДГОТОВКА ЭКЗАМЕНУ-ПРАЗДНИКУ.	К	1. Построение хода экзамена. 2. Работа над четким и синхронным исполнением комбинаций, музыкальностью и выразительностью.	1		1
ЭКЗАМЕН-ПРАЗДНИК.		1. Демонстрация изученного материала. 2. Анализ экзамена с воспитанниками. 3. Подведение итогов года.	1		1
Участие традиционных мероприятий.	в	1. Городской праздник «На балу у Терпсихоры». 2. Отчетный концерт ансамбля.	1		1
ИТОГО:			8	0,9	7,1
ВСЕГО:			36	7	29

ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

1. *В обучении:* воспитанники познакомились с предметом, историей возникновения афро-джаза, разнообразием ритмических рисунков, знают терминологию современного танца, умеют точно воспроизводить изученный материал, владеют основами актерского мастерства и импровизации.
2. *В развитии:* воспитанники научились осознанному расслаблению мышц (мышечному раскрепощению), свободному владению корпусом, распределению напряжения на позвоночник; координированию 2 центров; свободному владению перемещения в пространстве; поставлено дыхание; ребята чувствуют музыкальные акценты и выделяют их движениями, свободно ориентируются в ритмических особенностях музыки.
3. *В воспитании:* с особенностями этикета современного танца, танцевального вечера. На выступлениях демонстрируют культуру поведения на сцене и за кулисами, бережно относятся друг к другу, бережно относятся к сценическим костюмам и реквизиту, самостоятельно назначают ответственных за сбор костюмов после концерта. Умеют общаться в коллективе, проявляют творческую инициативу

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Учебный план: 72 часа в год (2 часа в неделю)

В разделе «РАЗОГРЕВ» изменяется положение воспитанников, например, несколько упражнений на середине исполняются с изменением уровней. В разделе «ИЗОЛЯЦИЯ» возможны соединения движений одного центра в простейшие комбинации «крест», «квадрат», «круг», «полукруг». В разделе «КООРДИНАЦИЯ» возможны сочетания работы двух центров в параллель и оппозицию. Знакомство с джаз-модерн танцем, простейшие движения и комбинации.

Музыкальный материал должен быть усложнен модуляциями или ритмическими фигурами.

Продолжаются беседы, направленные на воспитание подростков, развитие вкуса, расширение кругозора. С этой же целью организуются экскурсии и поездки на концерты.

Наименование темы	Содержание занятий	Часы		
		Всего	Теор	Прак
ПЕРВАЯ ЧЕТВЕРТЬ				
ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ.	1. Проведение инструктажа по технике безопасности и пожарной безопасности. 2. Постановка задач на новый учебный год. 3. Беседа: Будем здоровы (здоровье – главная человеческая ценность, роль здоровья в самореализации). Проводится совместно с инструктором-методистом ЛФК.	2	2	
1. Восстановление физической формы.	1. Выполнение упражнений из раздела «разогрев», развивающих эластичность мышц, гибкость спины.	2		2
2. Закрепление изученного материала в прошлом году.	1. Повторение основных позиций рук и траекторий движений, прошлогодних комбинаций. 2. Движения, развивающие координацию, которые задействуют движения двух центров – рук, ног. 3. Повторение техники исполнения contraction, release. <i>Примечание:</i> уделить особое внимание взаимосвязи движения и дыхания. 4. Простейшие движения плечами по заданной схеме. Полукруги плечами спереди-назад и сзади-вперед через верхнюю точку поочередно и одновременно. 5. Шаги примитива в комбинации: с прыжками, вращениями, сменой уровней, работой рук по позициям, с движениями грудной клетки вперед-назад, из стороны в сторону.	3		3
3. Изучение новых движений.	1. Техника исполнения движения Deep body bent - глубокий наклон вперед ниже, чем на 90°, при этом спина, голова и руки находятся на одной прямой линии. 2. Движение за счет падения и подъема тяжести корпуса, его построение по синусоиде: движение-задержка в кульминационной точке (suspend) и обратный возврат (recovery) 3. Свинговые раскачивания рук, корпуса, головы, пелвиса. 4. Свободные падения корпуса вперед и в сторону – drop. 5. Техника исполнения high release. <i>Примечание:</i> движение состоящее из подъема грудной клетки с небольшим перегибом назад. 6. Положение arch – небольшой прогиб торса назад.	2	0,2	1,8
4. Изучение комбинаций.	1. Комбинации, включающие в себя движения, развивающие гибкость позвоночника: flat back, deep body bend, roll dawn, roll ap. 2. Комбинации, развивающие координацию: головой исполнить	3	0,2	2,8

	наклоны вперед-назад, одновременно плечи двигаются вверх-вниз. 3. Простейшие комбинации в технике танца модерн, исполнения contraction, release, high release со сменой уровней. 4. Комбинация стрейчинг-характера на полу.			
5. Основы импровизации.	1. Приемы импровизации: физическое воплощение образа, чувства, настроения под музыкальное сопровождение, предложенное педагогом. 2. Тренинг актерского мастерства на развитие воображения и фантазии: «придумай себе дело», «здравствуйте, я ...!», «снимаем-одеваем», «я – не я».	2	0,5	1,5
ПОДГОТОВКА К ОТКРЫТОМУ ЗАНЯТИЮ.	1. Построение хода занятия. 2. Повторение и закрепление разученных комбинаций на середине зала, в продвижении по диагонали и по кругу. 3. Работа над музыкальным исполнением.	1		1
ОТКРЫТОЕ ЗАНЯТИЕ.	1. Демонстрация изученного материала. 2. Анализ занятия с воспитанниками. 3. Подведение итогов четверти.	2		2
Мероприятия в каникулы (одно из мероприятий).	1. Просмотр видеофильмов или посещение концертов ансамблей современного танца для наглядного сравнения сходств и различий джаз-танца и модерна. 2. Участие воспитанников в концертах коллектива.	1	0,5	0,5
ИТОГО:		18	3,4	14,6
ВТОРАЯ ЧЕТВЕРТЬ				
1. Повторение.	1. Закрепление изученного материала в 1 четверти. 2. Беседа: «Правила поведения на конкурсах и фестивалях».	1	0,5	0,5
2. Изучение элементов и комбинаций.	1. Простейшие комбинации: • plie; • battements tendus; • battements jetes; • grands battement jetes с движениями руками по основным позициям, поворотами, перекатами. 2. Комбинация, воспитывающая умение распределять напряжение, когда один центр свободен и находится в свинговом раскачивании, другой же – напряжен. 3. Комбинация, развивающая координацию (координация двух центров). 4. Комбинация, включающая в себя движения торса, шагов и grand battements на середине зала, в продвижении по диагонали. 5. Комбинация в партере: с исполнением элемента «березка», перекат, мосты с переворотом.	3	0,5	2,5
3. «Изоляция».	1. Усложненные движения головой по «квадрату» с одновременным исполнением plie в быстром темпе. 2. Техника исполнения в параллель и в оппозицию движения двух центров.	1		1
4. «Повороты».	1. Простейшие повороты по кругу вокруг изображаемой оси со связующими шагами («треплет»). 2. Повороты и вращения с элементами pas de bouffe, прыжками и движениями корпуса. 3. Работа над поворотами на одной ноге. <i>Примечание: техника исполнения поворотов аналогична технике исполнения пируэтов и партерных туров классического танца.</i>	4	0,5	3,5
5. Основы импровизации.	1. Творческая работа с партнером. Найти пару по звуку, по пантомиме. Игры, развивающая актерское мастерство и «чувство локтя партнера»: «зеркало» и «сиамские близнецы».	3	0,5	2,5
ПОДГОТОВКА К ОТКРЫТОМУ ЗАНЯТИЮ.	2. Построение хода занятия. 3. Повторение и закрепление разученных комбинаций на середине зала, в продвижении по диагонали и по кругу. 4. Работа над четкостью исполнения комбинаций и отдельных элементов.	1	0,5	0,5
ОТКРЫТОЕ ЗАНЯТИЕ.	1. Демонстрация изученного материала. 2. Анализ урока с воспитанниками. 3. Подведение итогов четверти.	2		2
Мероприятия в каникулы. (одно из мероприятий)	1. Участие воспитанников в новогодних концертах коллектива или городских или областных мероприятиях, областных или Российских фестивалях-конкурсах.	1	0,5	0,5

		2. Беседа: Достоинства и недостатки человека (понятия «достоинства» и «недостатки», положительные и отрицательные черты характера человека).			
		ИТОГО:	16	3	13
ТРЕТЬЯ ЧЕТВЕРТЬ					
1. Повторение.		1. Проведение инструктажа по технике безопасности и пожарной безопасности. 2. Закрепление изученного материала во 2 четверти. 3. Беседа: Полезно, вкусно, вредно (полезные и вредные для здоровья продукты). Проводится совместно с инструктором-методистом ЛФК.	2	0,5	1,5
2. Изучение новых понятий.		1. Передвижение в пространстве: flat step, camel walk. 2. Изучение pas de bourre tn dehors et en dedans. 3. «Мультиплицированные шаги»: координация шагов с движениями рук, поворотов, вращений. 4. «Спирали» (упражнение для позвоночника), body roll (волна всего тела). 5. Акробатические элементы: перекаты на спине, кувырки, стойка на руках.	4	0,5	3,5
3. «Координация».		1. Координация мультиплицированных шагов с движениями рук, поворотов, вращений. 2. Координация двух центров: по два приставных шага вправо, влево, вперед, назад. Одновременно руки исполняют основную схему А-Б-В- II позиция.	2		2
4. Развернутые комбинации.		1. Demi-grand plie с элементами flat back, drob, deep body bend, curve со сменой уровней. <i>Примечание: комбинация выполняется по выворотным и параллельным позициям.</i> 2. Battements tendus et battements jetes с изгибами корпуса, работой рук по схеме А-Б-В-II позиция, так же обратно, с переходами в параллельные позиции. 3. Pas de bourre tn dehors et en dedans со скользящими прыжками в продвижении по диагонали, с вращениями. 4. Прыжки с шагами в джаз манере. 5. Grand battements на середине зала крестом, по квадрату. 6. Adagio с использованием движений корпусом. 7. Комплекс партерных позиций и положений, партерных растяжек (стрейчинг).	7	0,5	6,5
5. Основа импровизации.		1. Импровизация с использованием новых движений в стиле джаз-танца на музыкальный материал представленный педагогом.	1		1
ПОДГОТОВКА К ОТКРЫТОМУ ЗАНЯТИЮ.	К	1. Построение хода занятия. 2. Повторение и закрепление разученных комбинаций на середине зала, в продвижении по диагонали и по кругу. 3. Работа над четкостью исполнения комбинаций и отдельных элементов.	2		2
ОТКРЫТОЕ ЗАНЯТИЕ.		1. Демонстрация изученного материала. 2. Анализ занятия с воспитанниками. 3. Подведение итогов четверти.	2	0,5	1,5
Мероприятия в каникулы (одно из мероприятий).	в	1. Участие воспитанников в концертах коллектива, городских или областных мероприятиях, Международных или Российских фестивалях-конкурсах. 2. Посещение концертов современной музыки и хореографии.	2	1	1
		ИТОГО:	22	3	19
ЧЕТВЕРТАЯ ЧЕТВЕРТЬ					
1. Повторение.		1. Закрепление изученного материала в 3 четверти.	2		2
2. «Координация» и «шаги».	и	1. Шаги с изученными движениями по диагонали или по кругу. 2. Шаги в джаз манере. Исполнение «квадроплета», при котором на счет «и-два» выполняется три шага на полупальцах, а шаг tombe – все время с одной ноги. 3. Комбинации с прыжками, шагами, движениями корпусом. 4. Шаги в рок-манере: исполняются на счет «и-раз», сильное акцентированное движение, связанное с переносом веса тела, который выполняется на слабую музыкальную долю (из-за такта). 5. Шаги в мюзикл-комеди-джаз манере – шаги с одновременным броском ноги вперед или в сторону, исполняется по заданному	4	0,5	3,5

		педагогом рисунку.			
3. Изучение комбинаций.		1. Chasse, pas de bourre, glissade, coupe, degage. 2. Комбинации в диско-стиле, в блюз-стиле; в стиле модерн танца с изменением уровней. 3. Усложненные комбинации по диагонали (шаги с чередование прыжков и движениями рук). 4. Комбинации в партере с перекатом, переворотом, стойкой, «мостом» из положения стоя. 5. Комбинация – импровизация воспитанников.	4	0,5	3,5
ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ-ПРАЗДНИКУ.	К	1. Построение хода экзамена. 2. Работа над четким и синхронным исполнением комбинаций, музыкальностью и выразительностью. 3. Работа над сохранением стиля.	3	0,5	2,5
ЭКЗАМЕН-ПРАЗДНИК.		1. Демонстрация изученного материала. 2. Анализ экзамена с воспитанниками. 3. Подведение итогов года.	2		2
Участие традиционных мероприятий.	в	1. Городской праздник «На балу у Терпсихоры». 2. Отчетный концерт ансамбля.	1		1
		ИТОГО:	16	1,5	14,5
		ВСЕГО:	72	10,9	61,1

ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

- В обучении:* воспитанники овладели умением различать свинг и стрейчинговый характеры движений и отражать особенности при исполнении, выделять своим телом музыкальный акцент. Освоены акробатические элементы: «перекаты» на спине, «кувырки», «мосты» из положения «стоя» в усложненных формах и с продвижением в разных направлениях. Знают основы джазовой импровизации, что позволяет создавать яркие сценические образы.
- В развитии:* развит вестибулярный аппарат, макро- и микрокоординации (наработана скорость реакции в смене направления движения при перемещении в пространстве), стали более выносливы физически, легко переходят из одного уровня в другой, ребята умеют координировать одновременно два центра. Наработана техника вращения на середине зала в среднем темпе.
- В воспитании:* стремление к четкому, правильному, красивому выполнению задания, что в свою очередь требует организованности, активности, внимания; ребята ориентируются в стилях джаз-танца, у них формируется эстетический вкус, творческий интерес к занятиям, осознанно применяют знания, полученные в беседах по здоровому питанию.

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Учебный план: 72 часа в год (2 часа в неделю)

В разделе «РАЗОГРЕВ» упражнения выполняются на середине зала с изменением уровней. Некоторые движения - в положении «стоя», «сидя», «лежа» и обратно. В конце разогрева выполняются прыжки типа sauté et emboîte, которые активизируют мышцы и являются своеобразной кульминацией перед следующим, более спокойным, разделом урока. В разделе «ИЗОЛЯЦИЯ» используются комбинации, повышенной сложности. В комбинациях используются сочетания шагов, прыжков, вращений, спиралей и наклонов торса. В разделе «импровизация» совершенствуем приемы актерского мастерства и пластического выражения действия, образа.

Продолжается работа: над формированием вкуса, такта в поведении у воспитанников, чувство толерантности к сверстникам, созданием творческого коллектива единомышленников.

Наименование темы	Содержание занятий	Часы		
		Всего	Теор	Прак
ПЕРВАЯ ЧЕТВЕРТЬ				
ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ.	1. Проведение инструктажа по технике безопасности. 2. Постановка задач на новый учебный год. 3. Беседа: «Основы бытового этикета».	2	2	
1. Восстановление физической формы и повторение прошлогоднего материала.	1. Движения изолированных центров и техника их исполнения: • головой - наклоны, повороты по схемам «крест», «квадрат», «круг», «sundari-крест», «sundari-квадрат», «sundari-круг»; • плечами - вверх-вниз, из стороны–в сторону, twist, шейк по схемам; • грудной клеткой - из стороны-в сторону, вперед-назад, подъем и опускание (по схемам, заданным педагогом); • пелвис - вперед-назад, из стороны–в сторону, hip lift, shimmi, jelly roll (по схемам, заданным педагогом). 2. Виды движений руками: повторение позиций, А-Б-В- положений,	4		4

		V-положение. 3. Движения ногами: повторение позиций, plie, battements tendus, battements tendus jetes, grand battements jetes, adagio, kick на 45°, 90°.			
2. Изучение новых элементов.		1. Движения, развивающие координацию: • одновременное движение 3-х центров тела (например: рукой, головой, пелвисом); • движение нескольких центров поочередно через импульс (один центр активизирует другой). 2. «Мультипликация»: движения головой, плечами, руками, пелвиса, ногами, связанные с увеличением танцевального акцента.	2	0,5	1,5
3. Изучение комбинаций.		1. Комбинации в стиле афро, состоящие из следующих элементов: • движения пелвиса вперед-назад, исполняются на каждый шаг; • движения руками (по схеме, заданной педагогом); • мультиплицированные шаги из стороны в сторону со спиральным движением бедра или вперед-назад.	4	0,5	3,5
ПОДГОТОВКА К ОТКРЫТОМУ ЗАНЯТИЮ.		1. Построение хода занятия. 2. Повторение и закрепление разученных комбинаций на середине зала, в продвижении по диагонали и по кругу. 3. Работа над музыкальным исполнением.	2	0,5	1,5
ОТКРЫТОЕ ЗАНЯТИЕ.		1. Демонстрация изученного материала. 2. Анализ занятия с воспитанниками. 3. Подведение итогов четверти.	2		2
Мероприятия в каникулы (одно из мероприятий).		1. Просмотр видеofilьмов или концертов ансамблей современного танца. 2. Участие воспитанников в концертах коллектива. 3. Беседа: «Этика подростковых отношений. Учимся говорить комплименты».	2		2
ИТОГО:			18	3,5	14,5
ВТОРАЯ ЧЕТВЕРТЬ					
1. Повторение.		1. Закрепление изученного материала в 1 четверти. 2. «Знакомство с лучшими выпускниками студии прошлых лет». Чаепитие в кругу друзей (старшие воспитанники за чашкой чая рассказывают интересные истории, случившиеся с ними в поездках и на концертах, на отдыхе...)	1		1
2. Изучение новых элементов.		1. Движения, развивающие координацию: • движения, развивающие разноритмическую координацию двух центров: голова и руки, грудная клетка и шаги по «квадрату», «крестом», из стороны в сторону; бедра и руки, ноги и пелвис; • мультиплицированные движения (с увеличением акцента) грудной клеткой, пелвиса во время передвижения. 2. Повороты на различных уровнях, со сменой уровня во время поворота, например: • комбинация: plie, падение на бедро, перекал по полу на бедрах, вырасти и исполнить shaiennes до конца музыкальной фразы; • смена уровней при вращении на месте; • перекалы на спине; • комбинация: tours shainnes на полупальцах, на demi plie и закончить поворотом; • штопорные повороты (исполнение вращения на месте, постепенно сгибая колени опускаться вниз и, наоборот, поднимаясь вверх).	5	1	4
3. Изучение комбинаций.		1. Комбинации, развивающие гибкость позвоночника и сочетающие: «твисты», «спирали», contraction, release, падения, подъемы, наклоны торса во всех направлениях, повороты на двух ногах, на одной ноге. 2. Комбинации в стиле джаз-модерн, сочетающие движения руками, головой, передвижения по схемам, повороты, вращения, наклоны корпусом, contraction, release.	2	0,5	1,5
4. Комбинация и импровизация		1. Самостоятельно выполняемые воспитанниками задания по темам: зависимый рисунок, движение в плоскостях; сочетание движения с символом, со звуком, с музыкой.	2	0,5	1,5
ПОДГОТОВКА К ОТКРЫТОМУ ЗАНЯТИЮ.		1. Построение хода занятия. 2. Повторение и закрепление разученных комбинаций на середине зала, в продвижении по диагонали и по кругу.	2	0,5	1,5

	3. Работа над четкостью исполнения комбинаций и отдельных элементов.			
ОТКРЫТОЕ ЗАНЯТИЕ.	1. Демонстрация изученного материала. 2. Анализ занятия с воспитанниками. 3. Подведение итогов четверти.	2		2
Мероприятия в каникулы. (одно из мероприятий)	1. Участие воспитанников в новогодних концертах коллектива или городских или областных мероприятиях, областных или Российских фестивалях-конкурсах. 2. Беседа: «Нужна ли цензура на TV (обсуждаем клипы на МузТВ, стили и направления современной музыки и танцев. Что можно назвать искусством, а что антиискусством)»?	2		2
ИТОГО:		16	2,5	13,5
ТРЕТЬЯ ЧЕТВЕРТЬ				
1. Введение. Закрепление изученного материала.	1. Проведение инструктажа по технике безопасности и пожарной безопасности. 2. Повторение движений и комбинаций, разученных во 2 четверти. 3. Беседа: «Пластика тела как основа импровизации».	2		2
2. Изучение движений.	1. Акробатические элементы: комбинация из небольших прыжков, исполнение переворота на одной руке, шпагаты, стойки на руках, перевороты с зависанием в шпагат, 2. Лабильные вращения: • повороты с брошенным корпусом; • с наклоном корпуса в каком-либо направлении; • повороты, заканчивающиеся падением на колени, бедро, на руки; • поворот со сброшенным корпусом с постепенным переходом в стабильное вращение.	8	0,5	7,5
3. Изучение комбинаций и импровизация.	1. Комбинации с разученными движениями. 2. Комбинации в стиле нью-фолк. 3. Комбинации в стиле джаз-модерн. 4. Комбинации – импровизация на основе изученного материала.	6	0,5	5,5
ПОДГОТОВКА К ОТКРЫТОМУ ЗАНЯТИЮ.	1. Построение хода занятия. 2. Повторение и закрепление разученных комбинаций на середине зала, в продвижении по диагонали и по кругу. 3. Работа над четкостью исполнения комбинаций и отдельных элементов.	2	0,5	1,5
ОТКРЫТОЕ ЗАНЯТИЕ.	1. Демонстрация изученного материала. 2. Анализ урока с воспитанниками. 3. Подведение итогов четверти.	2		2
Мероприятия в каникулы (одно из мероприятий).	1. Участие воспитанников в концертах коллектива, городских или областных мероприятиях, Международных или Российских фестивалях-конкурсах. 2. Посещение концертов современной музыки и хореографии или международной конкурсов по современной хореографии. 3. Беседа: «Чувства. О чем они говорят?» (понятие «чувства», многообразие чувств, управление чувствами, связь чувств с желаниями, ожиданиями, последствиями, приемы управления чувствами). Проводится совместно с психологом.	2		2
ИТОГО:		22	1,5	20,5
ЧЕТВЕРТАЯ ЧЕТВЕРТЬ				
1. Повторение.	1. Закрепление изученного материала в 3 четверти. 2. Беседа: «Как появился Международный день танца?» Участие воспитанников в студийном конкурсе «Сам себе хореограф» (по желанию).	2		2
2. Подготовка комбинаций к экзамену.	1. Составление и отработка комбинаций к экзамену на основе изученных стилей и направлений: «классический джаз», «блюз», «фолк», «стрит-джаз», «джаз-модерн».	6	1	5
ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ-ПРАЗДНИКУ.	1. Построение хода экзамена. 2. Работа над четким и синхронным исполнением комбинаций, музыкальностью и выразительностью. 3. Работа над сохранением стиля.	4	0,5	3,5
ЭКЗАМЕН-ПРАЗДНИК.	1. Проведение творческого экзамена. 2. Подведение итогов.	2		2
Участие традиционных мероприятий.	1. Городской праздник «На балу у Терпсихоры». 2. Отчетный (выпускной) концерт ансамбля.	2		2

	ИТОГО:	16	1,5	14,5
	ВСЕГО:	72	9	63

ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

- В обучении:* овладели стилистикой и лексикой, характеризующей особенности танцевальных течений современной хореографии, искусством свободной импровизации, исполнением движений в полицентрии. Освоены акробатические элементы: перевороты, «стойки» на руках, шпагаты в «стойке» на руках и на голове. Чувство локтя и доверие друг другу настолько развиты, что все это позволяет воспитанникам исполнять сложные трюки в парах, тройках и группах.
- В развитии:* воспитанники овладели приемом взаимосвязи дыхания и движения, развитие вестибулярного аппарата позволяет в высшей степени овладеть скоростью реакции и вращений, перемещением из одного уровня в другой, перемещением в плоскостях и в пространстве, т.е. выполнять более сложную танцевальную задачу.
- В воспитании:* благодаря проводимым тематическим беседам, диспутам, посещениям различных концертов и последующими обсуждениями увиденного с педагогом у подростков сформировано эстрадное мировоззрение и эстетический вкус, умение свободно ориентироваться в различных современных танцевальных стилях современного танца: Blues, Lirical, Bradway (Theatrical), Afro-jazz, Modern jazz др.),

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Учебный план: 72 часа в год (2 часа в неделю)

Знакомство с понятием модерн-танец. В разделе «разогрев» всегда выполняются движения «contraction и release», «suspend»-кульминация и «recovery»-обратный возврат – заложенные в технике танца модерн, определяющие положение тела в пространстве. Визуальное «уменьшение» объема тела относительно его нормального состояния и «расширение» тела, его частей. Взаимосвязь движения и дыхания. Особенности более полного использования пространства в танце модерн за счет передвижения по горизонтали и вертикали. Построение более сложных комбинации в разделе «уровни» с использованием движений из йоги. В комбинациях используются сочетания нескольких уровней, шагов, прыжков, вращений, спиралей и наклонов торса, скольжений.

Продолжается работа над формированием физической силы и выносливости у детей. У воспитанников формируются личностные качества, такие как воля, целеустремленность.

Наименование темы	Содержание занятий	Часы		
		Всего	Теор	Практ
ПЕРВАЯ ЧЕТВЕРТЬ				
1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ.	1. Проведение инструктажа по технике безопасности и пожарной безопасности. 2. Постановка задач на новый учебный год. 3. Беседа: «География возникновения и развитие модерн-танца».	2	2	
2. Восстановление физической формы и повторение прошлогоднего материала.	1. Движения изолированных центров и техника их исполнения. 2. Повторение комбинаций в стилях: «Классический джаз», «Блюз», «Фолк», «Стрит-джаз», « джаз-модерн». 3. Кроссы с продвижением и перемещением в разных уровнях в одной комбинации. 4. Вращения со сменой уровней. 5. Прыжки.	4		4
3. Изучение новых элементов.	1. Изучение техники Лимона, движение с принципами потери и обретения баланса. 2. Работа с дыханием, устойчивостью центра, переносом веса. 3. Движения, основанные на «дроп» и «релиз», зависание и связность движений.	2	0,5	1,5
4. Изучение комбинаций импровизация.	1. Комбинации в технике Лимона состоящие из следующих элементов: • связок на полу, • перемещения, • повороты, • прыжки. 2. Импровизация воспитанников, направленная на выражение ритмопластической свободы и ассоциативного мышления, под выбранный ими музыкальный материал.	4	0,5	3,5
ПОДГОТОВКА К ОТКРЫТОМУ ЗАНЯТИЮ.	1. Построение хода занятия. 3. Повторение и закрепление разученных комбинаций на середине зала, в продвижении по диагонали и по кругу.	2	0,5	1,5

		4. Работа над правильным дыханием.			
ОТКРЫТОЕ ЗАНЯТИЕ.		1. Демонстрация изученного материала. 2. Анализ занятия с воспитанниками. 3. Подведение итогов четверти.	2		2
Мероприятия в каникулы (одно из мероприятий).		1. Просмотр видеофильмов или концертов ансамблей современного танца. 2. Участие воспитанников в концертах коллектива. 3. Беседа: «Старшеклассник – образец для младшего фантазера».	2		2
ИТОГО:			18	3,5	14,5
ВТОРАЯ ЧЕТВЕРТЬ					
1. Повторение.		1. Повторение изученного материала в 1 четверти. 2. Беседа: «Истоки зарождения танца модерн в искусстве А. Дункан».	1	0,5	0,5
3. Изучение новых элементов.		1. Изучение базовых принципов механики движения человека в contemporary dance: • опора и её текучесть, • упругость, • падений и баланс, • связность движений.	2	0,5	1,5
4. Изучение комбинаций.		1. Комбинации, на основе изученных принципов, сочетающие: «спирали», contraction, release, падения, подъемы, наклоны торса во всех направлениях, повороты на полу всем корпусом. 2. Комбинации в стиле «модерн», сочетающие движения, которые обеспечивают понимание у воспитанников свободы, широты, устойчивости.	5	0,5	4,5
5. Комбинация импровизация	и	1. Самостоятельно выполняемые воспитанниками небольшие импровизации. Отправной точкой импровизации будет, предложенный педагогом музыкальный материал в джазовом стиле.	2	0,5	1,5
ПОДГОТОВКА К ОТКРЫТОМУ ЗАНЯТИЮ.		1. Построение хода занятия. 2. Повторение и закрепление разученных комбинаций на середине зала, в продвижении по диагонали и по кругу. 3. Работа над дыханием. Дыхание, как внутренняя жизнь движения.	2	0,5	1,5
ОТКРЫТОЕ ЗАНЯТИЕ.		1. Демонстрация изученного материала. 2. Анализ занятия с воспитанниками. 3. Подведение итогов четверти.	2		2
Мероприятия в каникулы. (одно из мероприятий)		1. Участие воспитанников в новогодних концертах коллектива или городских или областных мероприятиях, областных или Российских фестивалях-конкурсах. 2. Беседа: «Что такое дружба?»	2	1	1
ИТОГО:			16	3,5	12,5
ТРЕТЬЯ ЧЕТВЕРТЬ					
1. Закрепление изученного материала.		1. Проведение инструктажа по технике безопасности и пожарной безопасности. 2. Повторение движений и комбинаций, разученных во 2 четверти. 3. Беседа: «Важна ли взаимосвязь движения и дыхания?»	2		2
2. Изучение движений.		1. Партнеринг: • твисты, спирали в продвижении без использования рук и ног, перекаты на одно и два плеча; • движения на полу, где один центр, активизирует другой, по принципу «ртути»; • скольжение всем телом по полу, движение напоминающее «ящерицу», «змею».	8	1	7
3. Комбинация импровизация	и	1. Комбинация на середине зала на основе импульсной техники (на развитие динамичности, ритмичности и координации) в стиле джаз танца. 2. «Кросс» - усложненные комбинации с разученными движениями: скольжениями, вращениями, твистами, спиралями торса, прыжками, падениями и перекатами. 3. На основе изученных движений, исполнения	6	1	5

	воспитанниками импровизации – комбинации собственного сочинения в стиле классического джаза.			
ПОДГОТОВКА К ОТКРЫТОМУ ЗАНЯТИЮ.	1. Построение хода занятия. 2. Повторение и закрепление разученных комбинаций, в продвижении на полу. 3. Работа над слитным исполнением движений, без точек. Отработка техники «зависания»	2	0,5	1,5
ОТКРЫТОЕ ЗАНЯТИЕ.	1. Демонстрация изученного материала. 2. Анализ урока с воспитанниками. 3. Подведение итогов четверти.	2		2
Мероприятия в каникулы (одно из мероприятий).	1. Участие воспитанников в концертах коллектива, городских или областных мероприятиях, Международных или Российских фестивалях-конкурсах. 2. Посещение концертов, спектаклей или конкурсов по современной хореографии.	2		2
	ИТОГО:	22	2,5	19,5
ЧЕТВЕРТАЯ ЧЕТВЕРТЬ				
1. Повторение.	1. Закрепление изученного материала в 3 четверти: твисты, спирали, скольжения, партеринг. 2. Просмотр видео мастер-классов ведущих хореографов России по contemporary dance.	2	1	1
2. Подготовка комбинаций к экзамену.	1. Изучение комбинаций к экзамену на основе изученной техники Лимона, импровизаций, партеринга. 2. Комбинации в разделе «кросс» с использованием вращений, прыжков, падений. 3. Комбинации – импровизации в стилях, джаз-модерн танца, классического джаза, блюза.	6	1	5
ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ- ПРАЗДНИКУ.	1. Построение хода экзамена. 2. Репетиция экзамена. 3. Подбор костюмов для экзамена. 4. Запись фонограмм для экзамена. 5. Подготовка сцены, кулис и раздевалок для экзамена, а также аудио- и светоаппаратуры.	4	0,5	3,5
ПРАЗДНИК-ЭКЗАМЕН.	1. Проведение экзамена. 2. Подведение итогов.	2		2
Участие в традиционных мероприятиях.	1. Городской праздник «На балу у Терпсихоры». 2. Отчетный (выпускной) концерт ансамбля.	2		2
	ИТОГО:	16	2,5	13,5
	ВСЕГО:	72	12	60

ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

1. *В обучении:* овладели техникой Лимона, осознали взаимосвязь исполнения движения с дыханием, научились импровизировать под музыкальный материал в разных стилях и настроениях, научили «тело» плавно и послушно перетекать из одного движения в другое в технике партеринга.
2. *В развитии:* воспитанники овладели следующими приемами: взаимосвязи дыхания и движения, укрепления позвоночного столба и освобождению его от сковывающих излишних мышечных действий конечностей, развитие творческих способностей и творческой фантазии, ассоциативного мышления и ритмопластической свободы.
3. *В воспитании:* происходит развитие общей и танцевальной культуры, расширение художественного кругозора, продолжается формирование эстетического вкуса.

ПЯТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Учебный план: 72 часа в год (2 часа в неделю)

Знакомство с понятием «контактная импровизация». В разделе «КООРДИНАЦИЯ» используется такой способ управления, когда один центр через импульс приводит в движение другой центр. В этом же разделе изучаются движения, сочетающие работу нескольких центров. Продолжение работы на взаимосвязь движения и дыхания.

В разделе «ИЗОЛЯЦИЯ» используются соединения в более сложных комбинациях и ритмических структурах. В разделе «КОМБИНАЦИЯ» используется принцип партнерской работы. Развитие умения работы в паре с партнером

или партнерами, работа с весом партнера и своим весом. В разделе «импровизация» выполняются задания группами от 2 до 5 человек.

Продолжается работа над вовлеченностью в творческий процесс воспитанников, над умением сопереживать и помогать в творческом и воспитательном процессе с младшими воспитанниками, быть образцом для подражания не только в хореографическом мастерстве, но и в поведении.

Наименование темы	Содержание занятий	Часы		
		Всего	Теор	Прак
ПЕРВАЯ ЧЕТВЕРТЬ				
1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ.	1.Проведение инструктажа по технике безопасности. 2.Постановка задач на новый учебный год. 3.Зрительская практика: балеты и спектакли, в постановках современных хореографов, А. Ротманского, Иржи Киллиана, Б. Эйфмана, А.Сигалова, Е. Дружинина.	2	2	
2. Восстановление физической формы и повторение прошлогоднего материала.	1.Движение за счет падения и подъема тяжести корпуса, его построение по синусоиде: движение-задержка в кульминационной точке (suspend) и обратный возврат (recovery) – техника Д. Хамфри и Х. Лимона. 2.Повторение комбинаций в партере с использованием: спиралей, твистов, перекатов на плечи, скольжением всем телом по полу. 3.«Кроссы» с продвижением и перемещением в разных уровнях.	4	0,5	3,5
3. Изучение новых элементов.	1. Понятие «контактная импровизация». Простейшие движения в парной работе через импульс передаваемый одним партнером другому. 2. Уражнения till или «Т-позиция». <i>(Примечание: одновременное исполнение подъема ноги приемом developpe или releve lent на 90 и наклона торса в противоположном направлении. При этом торс, голова и работающая нога оставляют одну прямую линию.)</i> 3. Изучение движения till с открытием ноги вперед и отклонением торса назад. 4. Работа с партнером: «перекааты» стоя, сидя, лежа.	2	0,5	1,5
4. Комбинация и импровизация.	1. Комбинации в партере в технике Лимона. 2. Комбинации связанные с положениями contraction и release. 3. Комбинации с различными видами шагов, движениями изолированных центров и вращений. 4. Комбинация с перекатами в уровнях с grand battements, прыжками, поворотами. 5. Контактная импровизация в парах на медленную лирическую музыку.	4	0,5	3,5
ПОДГОТОВКА К ОТКРЫТОМУ ЗАНЯТИЮ.	1. Построение хода занятия. 2.Повторение и закрепление разученных комбинаций на середине зала, в продвижении по диагонали и по кругу.	2		2
ОТКРЫТОЕ ЗАНЯТИЕ.	1. Демонстрация изученного материала. 2. Анализ занятия с воспитанниками. 3. Подведение итогов четверти.	2		2
Мероприятия в каникулы (одно из мероприятий).	1. Просмотр видеofilьмов или концертов ансамблей современного танца. 2. Участие воспитанников в концертах коллектива. 3. Беседа: «Учусь говорить «Нет». Принятие решений (как отказаться от табака, алкоголя, не испортив отношения со сверстниками). Желательна помощь психолога или инструктора-методиста ЛФК.	2	2	
ИТОГО:		18	5,5	12,5
ВТОРАЯ ЧЕТВЕРТЬ				
1. Повторение.	1. Повторение изученного материала в 1 четверти. 2. Беседа: «Что такое права человека (права человека, единство прав и обязанностей)?»	2	1	1
2. Изучение новых элементов.	1. Понятие contemporary dance. 2. Изучение элементов техники современного танца, с особым упором на динамику, присущую техники Каннингема. 3. Основные принципы работы в парах в contemporary dance. Работа свесом партнера в разных уровнях.	3	0,5	2,5
3. Изучение комбинаций.	1. Комбинации, на основе изученных принципов техники Каннингема. 2. Изучение комбинаций повышенной сложности в сочетании с	3	0,5	2,5

		<p>вращениями прыжками и изгибами корпуса:</p> <ul style="list-style-type: none"> • plie; • battements tendus; • battements jetes; • grands battement jetes с движениями руками по основным позициям. <p>3. «Кросс»: исполнение вращений с падениями в быстром темпе.</p>			
4. Комбинация импровизация.	и	<p>1. Комбинация в стиле джаз-модерна.</p> <p>2. Комбинация с прыжками, вращениями и передвижением в пространстве с использованием разных уровней.</p> <p>3. Импровизация, построенная на работе двух партнеров, на основе изученных техник.</p>	2	0,5	1,5
ПОДГОТОВКА К ОТКРЫТОМУ ЗАНЯТИЮ.		<p>1. Построение хода занятия.</p> <p>2. Повторение и закрепление разученных комбинаций на середине зала, в продвижении по диагонали и по кругу.</p>	2		2
ОТКРЫТОЕ ЗАНЯТИЕ.		<p>1. Демонстрация изученного материала.</p> <p>2. Анализ занятия с воспитанниками.</p> <p>3. Подведение итогов четверти.</p>	2		2
Мероприятия каникулы. (одно из мероприятий)	в	<p>1. Участие воспитанников в новогодних концертах коллектива или городских или областных мероприятиях, областных или Российских фестивалях-конкурсах.</p> <p>2. Зрительская практика: посещение театров, конкурсов по современной хореографии в качестве зрителя.</p>	2	1	1
ИТОГО:			16	3,5	12,5
ТРЕТЬЯ ЧЕТВЕРТЬ					
1. Закрепление изученного материала.		<p>1. Инструктаж по технике безопасности и пожарной безопасности.</p> <p>2. Повторение движений и комбинаций, разученных во 2 четверти.</p> <p>3. Беседа: «Основы делового (школьного) этикета».</p>	2		2
2. Изучение нового материала.	нового	<p>1. Движения в усложненной форме, заданной педагогом, с demi et grand plie, подъемом на полупальцы, одновременным подъемом ноги.</p> <p>2. Разученные комбинации с измененной схемой движения в пространстве.</p> <p>3. Adagio с использованием tilt, с падениями торса и перекатами.</p> <p>4. Усложненные повороты и вращения со связующими шагами по заданной схеме</p>	8	1	7
3. Комбинации импровизация.	и	<p>1. Комбинация на развитие координации с принципами «contraction» и «release».</p> <p>2. «Кросс» - комбинация в стиле джаз танца с шагами по заданной схеме с изменением направления и прыжками в быстром темпе.</p> <p>3. Комбинация, с использованием принципов партнерской работы, на развитие физической выносливости с элементами из акробатики: «переворотами», «фляками», «перелетами», «украинскими» и «бедуинскими» прыжками.</p> <p>4. Импровизация в стиле contemporary dance, на основе выражения своих мыслей и чувств, на песни военно-патриотической тематики.</p>	6	1	5
ПОДГОТОВКА К ОТКРЫТОМУ ЗАНЯТИЮ.		<p>1. Построение хода занятия.</p> <p>2. Повторение и закрепление разученных комбинаций, в продвижении на полу.</p>	2	0,5	1,5
ОТКРЫТОЕ ЗАНЯТИЕ.		<p>1. Демонстрация изученного материала.</p> <p>2. Анализ урока с воспитанниками.</p> <p>3. Подведение итогов четверти.</p>	2		2
Мероприятия каникулы (одно из мероприятий)	в	<p>1. Участие воспитанников в концертах коллектива, городских или областных мероприятиях, Международных или Российских фестивалях-конкурсах.</p> <p>2. Посещение концертов по современной хореографии.</p>	2		2
ИТОГО:			22	2,5	19,5
ЧЕТВЕРТАЯ ЧЕТВЕРТЬ					
1. Повторение.		1. Закрепление изученного материала в 3 четверти.	2		2
2. Подготовка		1. Составление комбинаций к экзамену на основе изученных	6	1	5

комбинаций к экзамену.	техник современного танца, импровизаций, партеринга, контактной импровизации.			
ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ-ПРАЗДНИКУ.	1. Построение хода экзамена. 2. Репетиция Единого творческого экзамена. 3. Подбор костюмов для экзамена. 4. Запись фонограмм для экзамена. 5. Подготовка сцены, кулис и раздевалок для экзамена, а также аудио- и светоаппаратуры.	4	0,5	3,5
ЭКЗАМЕН-ПРАЗДНИК.	1. Проведение экзамена. 2. Подведение итогов.	2		2
Участие в традиционных мероприятиях.	1. Городской праздник «На балу у Терпсихоры». 2. Отчетный (выпускной) концерт ансамбля.	2		2
	ИТОГО:	16	1,5	14,5
	ВСЕГО:	72	13	59
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ЗА ВЕСЬ КУРС:	324	51,9	272,1

ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

1. *В обучении:* научились двигаться плавнее, шире и более пространственно, стали более сильными и гибкими, координированными, полностью овладели терминологией современного танца, научились взаимосвязи исполнения движения с дыханием, научились свободному импровизационному движению, избавились от скованности и зажатости.
2. *В развитии:* научились концентрироваться на процессе, на практическом применении информации, воспитанники овладели импровизационной свободой и способностью принимать творческие решения.
3. *В воспитании:* приобрели навыки самовыражения через движение, воспитанники получают удовольствие от танца, видна увлеченность процессом импровизации, понимают и умеют различать разные стили и направления в современном танце, в современной музыкальной культуре.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

Приложение 1

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

РАЗОГРЕВ. Задача этой части занятия привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. В отличие от классического тренажа с определенной последовательностью упражнений, в современном танце существуют различные способы

разогрева: у станка, на середине зала и в партере (на полу). По функциональным задачам можно выделить четыре группы упражнений:

1. Первая группа – это упражнения стрейч-характера, т.е. растяжение, связанные со статическим напряжением мышц различных частей тела.
2. Вторая группа упражнений связана с наклонами и поворотами торса. Они помогают разогреть и привести в рабочее состояние позвоночник и его отделы (именно на позвоночник падает основная нагрузка в дальнейших частях занятия). Эти упражнения эффективнее всего исполнять стоя или в партере.
3. Третья группа связана с разогревом ног. Здесь много заимствований из классического экзерсиса.
4. Четвертая группа связана с расслаблением позвоночника и включает в себя упражнения свингового характера или падения (drop) торса в различных направлениях.

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

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

1. Упражнения для разогрева стопы и голеностопа, demi-plie et grand plie по параллельным и выворотным позициям, перегибы и наклоны корпуса, растяжки.
2. Спирали и изгибы торса, наклоны, упражнения на расслабление и напряжение, упражнения для разогрева позвоночника, упражнения, заимствованные из классического танца.
3. В партере (на полу): упражнения для позвоночника, упражнения стрейч-характера, упражнения для разогрева стопы и голеностопа.

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

Примечание: несмотря на весьма интенсивный характер раздела «РАЗОГРЕВ» педагоги студии перед началом занятия применяют специальный разогрев (комплекс разработан врачом-реабилитологом, инструктором-методистом по ЛФК Федосовым А.Б.), который длится 10 минут.

ИЗОЛЯЦИЯ. Эта часть занятия более насыщена упражнениями, чем предыдущая. И если в разогреве все тело активизируется, то при изоляции происходит глубокая работа с мышцами различных частей тела. Основная задача педагога во время изучения движений изолированных центров следить за тем, чтобы движения у воспитанников были действительно изолированными, чтобы во время движения одного центра не двигался другой. Эта на первый взгляд простая задача вызывает трудности, т.к. анатомически все центры тесно связаны. Вот почему воспитанникам необходимы знания анатомии человека.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА. Основой техники этой части занятия служит, прежде всего, позвоночник, поэтому главная задача педагога развить у воспитанников подвижность во всех его отделах и укрепить мышцы спины, что позволит детям избежать травм и улучшить arlomb.

УРОВНИ. Основные уровни: стоя, сидя на корточках, стоя на коленях, сидя и лежа. Задачи уровней многообразны. Во-первых, в различных уровнях исполняются движения на изоляцию (особенно это эффективно в нижних уровнях, т.к. нет необходимости держать вес тела и все центры двигаются более свободно). Во-вторых, в партере очень полезно выполнять упражнения стрейч-характера, т.е. растяжки. В уровнях «сидя» и «лежа» достаточно много упражнений на contraction и release, спирали и твисты торса. И, наконец, смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой – это дополнительный тренаж для развития координации.

КРОСС. Передвижение в пространстве. Этот раздел урока развивает танцевальность и позволяет приобрести манеру и стиль исполнения модерн-джаз танца. Воспитанники должны уметь передвигаться в пространстве шагами, прыжками и вращениями по заданной педагогом схеме. В этом разделе занятия воспитанники должны освоить шаги в модерн-джаз манере, в рок-манере, в мюзикл-джаз манере, различные прыжки с двух ног на две (jump), с одной ноги на другую с продвижением (leap), с одной ноги на ту же ногу (hop) и с двух ног на одну. Основные виды поворотов: на двух ногах, на одной ноге и повороты по кругу вокруг воображаемой оси.

КОМБИНАЦИЯ ИЛИ ИМПРОВИЗАЦИЯ. Последним, завершающим разделом занятия, является комбинация. Здесь все зависит от фантазии педагога и его балетмейстерских способностей. Однако главная задача педагога научить воспитанников танцевальности, умению слушать музыку (развитие музыкальности), умению использовать определенный рисунок, заданный педагогом (ориентация воспитанника в пространстве), четко исполнять направления и ракурсы, правильно дышать во время исполнения комбинаций (связь движения с дыханием), а также, самое главное, научить ребят использовать средства танцевальной выразительности.

Приложение 2

ПРИМЕРНОЕ ЗАНЯТИЕ ПО СОВРЕМЕННОМУ ТАНЦУ

4-й год обучения, начало I четверти

Тема: Повторение изученных понятий на материале jazz-танца с использованием здоровьесберегающих технологий, дифференцированного подхода и импровизационно-игрового метода.

Цель: восстановление физической формы после каникулярного перерыва.

Задачи: развитие подвижности основных суставов, танцевального шага, физической выносливости, вспомнить терминологию современного танца.

Вводный раздел: поклон-приветствие. Формулирование цели и задач предстоящей четверти, а также предстоящего занятия. Оргвопросы.

Раздел первый: РАЗОГРЕВ. Этот раздел обязательно нужно выполнять каждое занятие перед началом любой физической нагрузкой, во избежание профессиональных травм. Во время разогрева необходимо следить, чтобы воспитанники не торопились, делали упражнение размеренно, почувствовали каждую мышцу, каждый сустав. В выворотных позициях следует особенно проследить за грамотным исполнением и направлением коленей, правильным дыханием и направлением своей энергетики в мышцах во избежание травм и других проблем.

Исполняется по всем jazz-позициям. Музыкальное сопровождение 4/4, темп умеренный, ритмический рисунок понятный, ярко-выраженный акцент на первую долю. Roll-down, demi-plie (без отрыва пяток), подняться из demi-plie, корпус оставить в положении «складочка» (хорошо потянуть заднюю поверхность бедра и мышцы спины), roll up – раскрутить корпус в исходное положение. Во второй части этого упражнения начало движения – то же: roll down, затем - резкий grand plie (с отрывом пяток от пола), внизу выполнить swing, руки лежат на полу. Во II-ой параллели, во II-ой выворотной и в I-ой выворотной позициях swing двойной с выходом в положение grand deep body bend с опорой на руки (четыре точки). В этом положении поочередно «утопить» вниз то правую, то левую лопатки. Затем подойти руками к ногам в положение «складочка», roll up – раскрутить корпус в исходное положение.

Примечание:

- 1. Упражнения для колен и стоп.** Музыкальное сопровождение то же. Исполняется по всем jazz-позициям. Первое demi-plie, правая нога demi-point (колени flex), второе demi-plie, левая нога demi-point (колени flex), третье demi-plie, две ноги demi-point (колени flex), перекатиться на высокое releve (колени point), опуститься с releve. Затем по уровням: plies, demi-point стопы (колени flex) в этом же уровне; plie, releve – уровень изменили. С releve опуститься за четыре счета, на последний счет - смена позиций.
- 2. Battements tendus.** Музыкальный размер 2/4, активный ритм. Исполняется из I-ой выворотной позиции по схеме jazz-крест. Одна нога demi-point, колени выворотны, ногу вывести в нужное направление на 45° (вперед, в сторону или назад). Дальше стопа выполняет demi-flex, flex, demi-point, point (2 раза). На счет «5» приемом battement tendu ногу закрыть в позицию. Выполнить два battements tendus в том же направлении, третье tendu с demi-plie. Повторить три battements tendus простых, четвертый tendus – на plie и три tendus pique по восьмым. Далее – смена ноги. На последний счет предыдущего такта руки открыть во вторую jazz-позицию (десять пальцев на просвет). Восемь battements tendus jetes в сторону по восьмым долям. Четыре releve на опорной ноге, работающая нога чередует то sou-de-pied сзади, то passé. На последнее releve с passé удержать balance. С passé скользящим движением прийти в plie по II-ой выворотной позиции – preparation к tour en dedans со сменой опорной ноги. Tour: нога на passé невыворотна, корпус contraction и ладони прижаты. Tour приемом degage по II-ой выворотной позиции, вернуться в исходное положение, руки опустить, ногу закрыть. Выполнить полный «крест».

Раздел второй: УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА. В этой части занятия детей лучше переключить на личную творческую работу. Представить себя на месте педагога. Педагог предлагает воспитанникам составить самим схему упражнения, используя хорошо знакомые элементы. Далее исполнить комбинацию личного сочинения. И путем общего голосования выбрать наиболее логичный и понравившийся вариант, учитывая основную цель данного раздела-разогрев позвоночника и подготовка тела к более интенсивным нагрузкам. Воспитанники должны уметь разбираться в строении костного и мышечного корсета.

Музыкальный размер 4/4, ритм умеренный.

Roll down, demi-plie вниз, подняться из demi-plie (в положение «складочка»), за затылком stech максимально после подъема назад, собраться в дальней точке в положение contraction, колени flex, руки прижаты к коленям. На счет «Раз», вскочить на releve, руки напряженно скользят по

телу вверх и 10 пальцев - на просвет. Раскрыть диафрагму в high release, руки во II-ой позиции. Вернуться в исходное положение: опуститься с releve, руки опустить вниз.

Сначала упражнение выполняется медленно по четыре счета на каждое движение, а затем темп увеличить, выполняя движения на каждый счет. Причем самое сложное при таком темпе сохранить амплитуду каждого движения. При заключительном повторе, вскочив на releve, руки вверх, руки медленно скользят вниз, как-будто по воображаемой стене и опираются на нее. Затем медленно опускаемся с releve. Обязательно прокачать ахил.

Раздел третий: УРОВНИ. Если воспитанники справляются с упражнением, то можно увеличить темп – одно движение на каждый счет, если не справляются с движениями, то нужно сформировать детей по группам, в соответствии с личностным темпом выполнения движений. И исполнять движения чередуя группы.

1. **Партер.** Музыкальный размер 4/4. Сидя на полу, например на левом бедре, колено согнуто, руки сзади опираются о пол. Правая нога, вытянутая в колене, стопа point, исполняет grand rond en dehors (8 раз), затем - grand rond en dedans (8 раз). За правой ногой перейти в позу «крест» (лицом в точку «3»). В «кресте» выполнить port de bras вперед-назад (2 раза). Оставаясь на полу, ногами вытянуться в шпагат (правый, продольный), руки в III-ей позиции – пауза. Повторить все с другой ноги.
2. **Adagio со сменой уровней.** Музыкальный размер 4/4, ритм размеренный. Исходное положение лежа на спине. Сначала медленно по 8 счетов на каждое упражнение, потом, увеличивая темп, по 4, по 2 и на каждый счет. Резко с пола подняться в «уголок», колени flex, голень параллельна полу, стопа point, руки, как продолжение ног, соединены с коленями. Постепенно колени point, одновременно с руками в III-ю позицию. Переход на левое колено (опора), правую ногу взять правой рукой за стопу движение занимает двойной счет: если по 8, то 16, если по 4, то 8 и т.д. Через левое плечо опуститься на пол (головой в точку 6, ногами в точку 2). Колени flex в точку 8, взгляд направлен в точку 4. Поменять направление колен и взгляда: колени flex в точку 4, голова - в точку 8. Резко оттолкнувшись от пола, исполнить один поворот в левую сторону в положение «уголок», колени flex, голень параллельна полу (как в начале). Остановка в точку 1. Затем медленно колени point, руки на II-ую позицию. Одновременно опустить руки и ноги на пол в исходное положение, медленно.

Раздел четвертый – КРОСС. Задача состоит в том, чтобы на каждом повороте ярче продемонстрировать изменение уровня. Педагог формирует детей по парам в соответствии с достигнутыми навыками и темпом исполнения движений.

1. **Allegro.** 16 sautee по I-ой позиции, руки в подготовительном положении, 16 sautee по II-ой позиции. 8 sautee по I-ой позиции (в два раза медленнее с зависанием); 8 sautee по II-ой позиции с зависанием.
2. **Allegro – координация.** Исполняется по I-ой параллели по точкам: сначала с поворотом вправо (из 1, 3, 5, 7 и 1), затем – влево (1,7, 5, 3 и 1). Два sautee без смены ракурса (на втором sautee повернуть голову в направление поворота), третье sautee в следующую точку со сменой ракурса, четвертое sautee без смены ракурса и с поджатыми ногами. Выполнить и повторить всю схему по кругу вправо, а потом влево.
3. **Диагональ I.** Одно shinnes на plie; tours de force, руки в III и I позициях. Шаг-sissonne на правую ногу по IV-ой позиции efface, оба колена flex, корпус contracion с наклоном вперед, руки во II-ой позиции. Шаг-sissonne на левую ногу по IV-ой позиции croise, оба колена flex, корпус release, руки аленже: правая на III позиции, левая на II-ой позиции. Взгляд направлен на правую руку.
4. **Диагональ II.** Простое shinnes с изменением уровней.

Раздел пятый – СТРЕЙЧИНГ. Здесь можно использовать релакс-паузы, для восстановления сил.

Упражнение, сочетающее движение и дыхание. Музыкальное сопровождение в стиле «блюза». Исходное положение grand deep body bend опора на руки. Вдох (in): ноги на releve, корпус contracion; выдох (out): опуститься с releve, корпус release. Повторить 2 раза. Колени flex, опустить на пол. Корпусом выполнить волну вперед, опускаясь грудной клеткой как можно

ближе к полу. Выйти в положение «упор лежа». 4 раза выполнить отжимание. «Подойти» руками в исходное положение. Все повторить не менее 4-х раз. Затем потянуться в «складочке». Очень медленно без рывков, каждый воспитанник в своем темпе выполняет roll up.

***Раздел шестой – импровизация.** Педагог поочередно включает для каждого музыку в разных стилях. Подросток должен уловить настроение, понять стиль предложенного муз. материала и исполнить небольшую комбинацию-импровизацию, погрузиться в органичную для него движущую среду, идущую от музыки.*

Показ импровизаций и обсуждение увиденного. Воспитанники активно проявляют эмоциями и делятся друг с другом впечатлениями.

Подведение итогов занятия: обсуждение положительного и ошибок, недочетов. Постановка задач на следующее занятие по исправлению ошибок и закреплению удачно исполненных моментов.

Поклон-прощание.

Приложение 4

МУЗЕИ, КОНЦЕРТНЫЕ ПЛОЩАДКИ ИЛИ ТЕАТРЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЛЯ ПОСЕЩЕНИЯ ВОСПИТАННИКАМИ

1. Центр современного танца и перформанса ЦЕХ.
2. Международный центр современной хореографии «VORTEX».
3. Московский музей современного искусства.
4. Музей занимательных наук «Экспериментариум».
5. Музей спорта в ДС «Лужники».
6. Драматический театр «Современник».
7. Московский театр драмы и комедии на Таганке.
8. Московский Театр оперетты.
9. Музыкальный театр им. Станиславского и Немировича-Данченко.
10. Театр «Сатирикон».
11. Театр им. Моссовета.
12. Концертный зал им. Чайковского.

Приложение 5

ПРИМЕРНОЕ МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

ДЛЯ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

Название раздела занятия	Музыкальный материал
Разогрев	Mando Diao
Координация	Stephane Pomrougnac

ДЛЯ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

Название раздела занятия	Музыкальный материал
Разогрев	Balkan Beat Box
Стрейчинг	Bonovo
Координация	Bravo

ДЛЯ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

Название раздела занятия	Музыкальный материал
Разогрев	Parov Stelar, Messive Attack
Координация	Adele
Импровизация	Pomplamoos Shirley Bassey

ВИДЕОТЕКА

1. Детский шоу-балет «Экситон». Концертные выступления. 2010г.
2. Иржи Киллиан «Шесть танцев», «Маленькая смерть» 2011г.
3. Михаил Барышников. Телефильм Jodav productions INC. «Барышников в Голливуде», 1982.
4. Михаил Барышников. «Frank Sinatra and more...», 2001
5. Морис Бежар. «Метаморфозы Мориса Бежара», 2000.
6. Морис Бежар «BBC». «Моцарт танго», 2005.
7. Художественный фильм «Авансцена», 2008.
8. С.Прокофьев «Romeo and Juliet». Opera national de Lion, 2011.
9. «Notre Dame de Paris» Рачард Кочанте, Люк Пламондон, 2009.
Использование видеоматериалов с видеохостингов: YouTube, RuTube, Vimeo, Яндекс.видео, Видео@mail.ru.

ЛИТЕРАТУРА:

1. С. Наборщикова «Видеть музыку, слышать танец. Стравинский и Баланчин. К проблеме музыкально-хореографического синтеза», Московская государственная консерватория им. Чайковского, 2010г.
2. Бежар Морис. Мгновение в жизни другого (мемуары). М.: «Балет», 2007.
3. Бореев Ю.Б. Эстетика в 2-х т. – Смоленск: 5-е изд., Русич, 2006.
4. Блэйер Фредерика. «Айседора. Портрет женщины и актрисы». Смоленск: «Русич», 2011.
5. Конен Б. Пути американской музыки. – М.: Композитор, 2010.
6. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. История, методика, практика. ГИТИС, М., 2000.
7. Н.Е. Шереметьевская «Длинные тени».- редакция журнала «Балет», 2009г.
8. В.А. Шубарин Джазовый танец на эстраде (+ DVD-ROM). – Лпнь, Планета музыки, 2012г.
9. Стюарт Отис. «Рудольф Нуриев. Вечное движение». Смоленск: «Русич», 2001.
10. Франк С.Л. Духовные основы общества. Смысл жизни. Свет во тьме. – М., 2008.
11. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. М.: Искусство, 2010.
12. Балет. Журнал. М.: Министерство печати и информации, 2011- и т.д.
13. «Пяти Па». Журнал о балете для детей. М.: «Студия «Антре», 2002-2005.
14. Студия «Антре». Журнал о балете для детей. М.: «Студия «Антре», 2003-2005.
15. Н.А. Александрова, В.А. Голубева «Танец модерн». Лань, Планета музыки 2011г. Возрастная и педагогическая психология: Детство, отрочество, юность - М.: Академия, - 2000г. - 624с.
16. Кудрявцев В.Т. Развитие детства и развивающее образование - Ч. 1. / В.Т. Кудрявцев - Дубна, 1997.