

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ Д. КИСЛОВКА

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МБОУ ДО ДШИ д. Кисловка
от 08.06.2023 г. № 131



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО ДШИ д. Кисловка

Делавер Н.В.

Приказ № 01-04/32

От 17.08.2023 г.

Дополнительная предпрофессиональная программа
в области хореографического искусства «Хореографическое творчество»

Предметная область
В.00. Вариативная часть

Программа учебного предмета

В.00.УП.01. СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ

Срок реализации – 6 лет

Объём учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию учебного предмета

Индекс, наименование учебного предмета	Трудоемкость в часах		Распределение по классам					
			3	4	5	6	7	8
			Кол-во недель аудиторных занятий					
			33	33	33	33	33	33
		Недельная нагрузка в часах						
Современный танец	Аудиторные занятия (в часах)	396	2	2	2	2	2	2
	Самостоятельная работа	40	Годовая нагрузка в часах					
	Максимальная учебная нагрузка (без учета консультаций)	436	4	4	8	8	8	8
	Консультации	12	70	70	74	74	74	74
			2	2	2	2	2	2

Учебно-тематический план

1 год обучения (3 класс)

№	Наименование раздела, темы	Вид учебного занятия	Общий объем времени (в часах)		
			Максимальная учебная нагрузка	Самостоятельная работа	Аудиторные занятия
1	Тренаж	Практическое	26		26
2	Азбука современного танца	Практическое Теоретическое	24		24
3	Танцевальные комбинации	Практическое	16		16
4	Самостоятельная работа	Практическое Теоретическое	4	4	
	ИТОГО:		70	4	66

2 год обучения (4 класс)

№	Наименование раздела, темы	Вид учебного занятия	Общий объем времени (в часах)		
			Максимальная учебная нагрузка	Самостоятельная работа	Аудиторные занятия

1	Тренаж	Практическое	20	-	20
2	Азбука современного танца	Практическое Теоретическое	18		18
3	Кросс	Практическое	14		14
4	Танцевальные комбинации	Практическое	14		14
5	Самостоятельная работа	Практическое Теоретическое	4	4	
	ИТОГО:		70	4	66

3 год обучения (5 класс)

№	Наименование раздела, темы	Вид учебного занятия	Общий объем времени (в часах)		
			Максимальная учебная нагрузка	Самостоятельная работа	Аудиторные занятия
1	Тренаж	Практическое	20		20
3	Азбука современного танца	Практическое Теоретическое	18		18
4	Кросс	Практическое	18		18
5	Танцевальные комбинации	Практическое	10		10
6	Самостоятельная работа	Практическое Теоретическое	8	8	
	ИТОГО:		74	8	66

4 год обучения (6 класс)

№	Наименование раздела. темы	Вид учебного занятия	Общий объем времени (в часах)		
			Максимальная учебная нагрузка	Самостоятельная работа	Аудиторные занятия
1	Тренаж	Практическое	24		24
2	Азбука современного танца	Практическое Теоретическое	12		12
3	Кросс	Практическое	18		18
4	Танцевальные комбинации	Практическое	20	”	20
5	Самостоятельная работа	Практическое Теоретическое	8	8	
	ИТОГО:		74	8	66

5 год обучения (7 класс)

№	Наименование раздела, темы	Вид учебного занятия	Общий объем времени (в часах)		
			Максимальная учебная нагрузка	Самостоятельная работа	Аудиторные занятия
1	Тренаж	Практическое	24		24
2	Азбука современного танца	Практическое	18		18
3	Кросс	Практическое	12		12
4	Танцевальные комбинации	Практическое	12		12
5	Самостоятельная работа	Практическое Теоретическое	8	8	
	ИТОГО:		74	8	66

6 год обучения (8 класс)

№	Наименование раздела, темы	Вид учебного занятия	Общий объем времени (в часах)		
			Максимальная учебная нагрузка	Самостоятельная работа	Аудиторные занятия
1	Тренаж	Практическое	16		16
2	Азбука современного танца	Практическое Теоретическое	16		16
3	Кросс	Практическое	12		12
4	Танцевальные комбинации	Практическое	22		22
5	Самостоятельная работа	Практическое Теоретическое	8	8	
	ИТОГО:		74	8	66

Содержание учебного предмета

Современный танец — направление искусства танца, включающее танцевальные техники и стили XX-начала XXI вв., сформировавшиеся на основе танца Модерн. В данном направлении танец рассматривается как инструмент для развития тела танцовщика и формирования его индивидуальной хореографической лексики. Средствами этого выступает синтез, актуализация и развитие различных техник и танцевальных стилей. В модерн-танце используются фигуры классической школы танцевания, он все равно характеризуется исключительностью. Большое внимание уделяется графике движения, форме фигур, ритму и ракурсу исполнения.

Создателями джаз-танца были американцы и афро-американцы. Принципы джаз-танца закладывались вне музыкального направления джаза и в общем не имеют к нему отношения, поэтому необходимо разделять джаз как музыкальное направление и как танцевальную технику. Джаз вобрал в себя экзерсис классического танца (в джазе параллельные позиции ног сосуществуют с выворотными, а руки теряют присущую классике округлость и приобретают вид одной или нескольких прямых линий), движения и приемы танца модерн, народного танца.

В джаз-модерн танце органично переплетаются элементы уличных стилей хип-хопа, брейка, стрит джаз джаз-фанка. Основными дидактическими единицами учебного предмета «Современный танец» являются тренаж, азбука современного танца, кросс, танцевальные комбинации и самостоятельная работа.

Тренаж. Включает в себя упражнения для разогрева мышц, т.е. группа движений, которые приводят двигательный аппарат в рабочее состояние. Тренаж бывает: верхний, партерный, стилизованный; в него также входит растяжка, развитие физических данных, силовые упражнения и т.д.

Азбука современного танца. Теоретический и практический материал танцевальных техник, которые разучиваются, закрепляются и усложняются на каждом году обучения.

Кросс. Включает в себя шаги, бег, комбинирующиеся с прыжками и поворотами по прямой, а так же в диагоналях. Кросс помогает найти ощущение тела в пространстве, развивает танцевальность, позволяет приобрести манеру и стиль, сюда входят так же прыжки и вращения.

Танцевальные комбинации. Составляются на середине зала исходя из всего изученного материала и осуществляются по принципу «от простого к сложному».

Самостоятельная работа. Виды самостоятельной работы: участие обучающихся в мастер-классах, фестивалях, конкурсах; посещение учреждений культуры (театры, концерты); участие в концертно-просветительской деятельности образовательного учреждения. В третьем и четвертом классах на самостоятельную работу отводится по 2 часа в каждом полугодии; с пятого по восьмой класс - по 4 часа в каждом полугодии.

Первый год обучения (3 класс)

1. Тренаж (26 ч.)

1.1 Джазовый тренаж:

а) движения головы: наклоны, повороты, круговые вращения и т.д. для ощущения изоляции;

б) работа корпуса:

- плечи вверх - вниз, круговые, выражают стиль танца: работа с изоляцией;
- верхняя часть корпуса (грудная клетка) исполняет релакцию и контракцию с помощью сокращения и освобождения, толчков и положения прямо, движений по квадрату;
- движение тазом и бедрами вперед - назад, в стороны,

в) вспомогательные упражнения

- упражнения равновесия
- упражнения для коленного сустава
- упражнения для стопы
- разнообразные наклоны корпуса и т.д.

1.2 Растяжка. Верхняя растяжка - стоя на ногах с помощью различных упражнений разрабатываются внутренние мышцы ног, рук и спины.

1.3 Партерный тренаж. В партере изучаются упражнения, укрепляющие мышцы спины, пресса, коленного сустава, подъема стопы, растяжки сидя на полу разрабатывают паховые мышцы. Положение в корпусе сидя на полу и стоя на ногах способствуют освоению терминов параллель, оппозиция, flex, point.

2. Азбука современного танца (24 ч.)

2.1 Беседа о современном танце, понятие современного танца и его составляющие :

2.2 Основные принципы техники джазового танца: contraction,

- relaes, изоляция, координация.

2.3 Основные позиции ног и рук.

а). Руки имеют максимальную важность движения и множество различных положений, даётся основа и принципы движения, в зависимости от положения кисти и локтя. (Press-position, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 позиции и дополнительные положения)

б). Ноги выполняют двойную функцию: продвигают тело в пространстве и выполняют самостоятельные движения (1-5 позиции параллельные и выворотные, а также Plance - быстрая смена положения стопы).

3. Танцевальные комбинации. Кросс. (16 ч.) Постановка танцевальной комбинации или композиции включает некоторые танцевальные элементы, выученные в ходе работы на практических аудиторных занятиях. В дальнейшем данные комбинации могут использоваться при постановке концертных номеров. Шаги, прыжки. Шассе.

4. Самостоятельная работа (4 ч.) Посещение учреждений культуры (театры, концерты).

Второй год обучения (4 класс)

1. Тренаж (20 ч.)

1.1 Тренаж на середине зала. Изучение техники Лестона Хортон.

1.2 Усложнённый партер. Партер усложняется новыми джазовыми техническими движениями, не использованными ранее.

1.3 Верхний тренаж: растягивание позвоночника, изгибы топса (twist, Curve, Arch, Twist topca, Roll down, roll up), contraction и relaes, спираль (body roll - волна), наклоны топса (Flat back, Deep body bend, Side stretch).

2. Азбука современного танца (18 ч.)

- 1.1 Знакомство со стилями джазового танца. Теоретический и наглядный (видео) материал Джаз-танца.
- 1.2 Знакомство с техническими приёмами: мультипликация, коллапс, шейк, импульс, координация. Это основные принципы джаз танца, которые относятся к технике движения. Они сложились в процессе эволюции различных систем танца, например полицентрия, полиритмия, поза коллапса, импульс, шейк, координация. Знакомство со стилем Афро-джаз танец.

3. Кросс (14 ч.) Комбинированные танцевальные связки в стиле джаз-танец. Элементы афро-джаза. Этот раздел урока развивает танцевальность и позволяет приобрести манеру и стиль.

4. Танцевальные комбинации (14 ч.) Изучение джазовых танцевальных связок, которые могут использоваться в дальнейшем при постановке концертных номеров. Главное их требование - это танцевальность, использование определенного рисунка движений, различных направлений и ракурсов, использование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности.

5. Самостоятельная работа (4 ч.) Посещение концертов и конкурсов с участием других коллективов современного танца; личное участие обучающихся в концертной деятельности образовательного учреждения.

Третий год обучения (5 класс)

1. Тренаж (20 ч.)

1.1 Партерный тренаж: упражнение на contraction, использование дыхания. Технический приём - спираль. Понятие и отличие партерного тренажа от танца модерн:

- упражнение на расслабление
- упражнение на координацию
- упражнение на дыхание

Очень большое внимание уделяется дыханию, которое влияет на движение и наоборот. На нём основано базовое движение модерна - контракция.

а) Спираль относится к движениям для позвоночника. Если техника заимствована из джазового танца, то движения телом целиком, без изоляции отдельных центров - своеобразие танца модерн. Основой этой техники служит, прежде всего, позвоночник, главная задача педагога развить подвижность во всех его отделах.

2. Азбука современного танца (18 ч.)

2.1 Танец модерн. Основные направления. Теоретический материал с просмотром видеоматериала. Основные направления школы танца модерн, один из основоположников этого танца - Хосе Лемон, его техника Release. Техника свингов.

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

Техника падения изучается для изучения красивого перетекания тела из одного уровня в другой, что помогает более эмоционально выразить танец, либо комбинацию.

3. Кросс (18 ч.) Движение в пространстве позволяет двигаться легко в разных ритмах, всевозможные варианты ходьбы, пробежек, прыжков.

4. Танцевальные комбинации (10 ч.) Техника танца модерн очень сложна, поэтому сначала нужно изучить основы классического танца, но обязательно включение в урок комбинаций, напоминающих короткие танцевальные фразы.

5. Самостоятельная работа (8 ч.) Посещение учреждений культуры, участие в мастер-классах, конкурсах, творческих мероприятиях и культурно-просветительской деятельности школы.

Четвертый год обучения (6 класс)

1. Тренаж (24 ч.)

- 1.1 Новые техники современного танца: plie, battement tendu, rond de jambe, adagio, grand battement jete.
- 1.2 Изучение терминологии данного раздела.

2. Азбука современного танца (12 ч.)

Свинги - раскачивание. Составление комбинации с использованием свингов.

а) Работа на полу (Floor work) начинается с простых движений, предназначенных для концентрации внимания на теле, особенно на туловище, затем работа спины и ее разогрев, затем экзерсис для рук и ног, развивающий

координацию между правой и левой стороной. Главное преимущество работы на полу - это то, что вы можете изолировать мышечные группы таза, ног, спины и работать на них;

3. Кросс (18 ч.) Разучивание больших вращений и прыжков. Движения на середине и в продвижении развивают ощущение центра тяжести, развитие силы ног, в сочетании с общей выносливостью.

4. Танцевальные комбинации (20 ч.) На этом этапе обучения в экзерсисе на середине используются сначала комбинации в параллельной позиции, затем в выворотной. Исполнение большинства комбинаций одновременно развивает координацию, равновесие между позами и т.д. Из этих комбинаций составляются большие танцевальные композиции для концертных программ.

5. Самостоятельная работа (8 ч.) Посещение учреждений культуры, участие в мастер-классах, конкурсах, творческих мероприятиях и культурно-просветительской деятельности школы.

1. Тренаж (24 ч.)

- 1.1 Все выученные ранее упражнения разминочного тренажа повторяются и закрепляются.
- 1.2 Усложняются и варьируются упражнения для позвоночника.

2. Азбука современного танца (18 ч.)

- 2.1 Уровни танцевального пространства. Задачи уровней во время урока многообразны. Во-первых, в различных уровнях используются упражнения на изоляцию, во-вторых, в партере очень полезно выполнять упражнения стрейч характера, т.е. растяжки. Сама смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой - дополнительный тренаж на координацию.
- 2.2 Усложняется и закрепляется технический приём - изоляция.
- 2.3 Изучается и закрепляется профессиональная терминология.

3. Кросс (12 ч.) Усложняются комбинации в изученных техниках модерн танца. Работа с пространством, с полом и с партнером.

4. Танцевальные комбинации (12 ч.) В уроке модерн-джаз танца нет такой определенной последовательности движений, как в классическом танце. Многие педагоги, изучив основные базовые школы, создают собственную систему преподавания, объединяющую несколько направлений.

5. Самостоятельная работа (8 ч.) Посещение учреждений культуры, участие в мастер-классах, конкурсах, творческих мероприятиях и культурно-просветительской деятельности школы.

Шестой год обучения (8 класс)

1. Тренаж (16 ч.) Разминочный тренаж с использованием всего изученного ранее материала. Выработка технически грамотного исполнения упражнений.

2. Азбука современного танца (12 ч.) Повторение и закрепление профессиональной терминологии и всех технических приёмов.

3. Кросс (12 ч.) Выработка технически грамотного исполнения упражнений в продвижении.

4. Танцевальные комбинации (22 ч.) Повторение и закрепление всех изученных ранее концертных композиций.

5. Самостоятельная работа (8 ч.)

- 5.1 Практическая работа учащихся:
 - самостоятельное сочинение комбинаций
 - самостоятельное ведение разминочного тренажа
 - подготовка к экзамену
- 5.2 Посещение учреждений культуры, участие в конкурсах, творческих мероприятиях и культурно-просветительской деятельности школы.

Требования к уровню подготовки обучающихся

Результатом освоения программы «Современный танец» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

3 класс

- знание определения современного танца и его составляющих (джаз, модерн и др.);
- знание требований к физической подготовленности обучающихся;
- знание особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций;
- владение первоначальными навыками постановки корпуса, рук, ног, головы;
- умение технически грамотно выполнять комплекс тренажных упражнений;

- умение выполнять основные позиции ног и рук в сочетании с танцевальной комбинацией;
- навыки музыкально-пластического интонирования;

4 класс

- знание разнообразных стилей джазового танца;
- умение осваивать и преодолевать технические трудности при исполнении усложнённого тренажа и кросса;
 - умение выполнять технические приёмы и комбинации джазового танца;
 - умение выполнять комплексы специальных упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств;
 - умение соблюдать требования к безопасности при выполнении танцевальных движений;
 - навыки координации движений;

5 класс

- знание основных направлений школы танца модерн;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- знание принципов взаимодействия музыкальных и танцевальных выразительных средств;
- умение двигаться в пространстве легко и технически грамотно в разнообразных ритмах и движениях;
- умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца;
- умение осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже современного танца;
- навыки техники дыхания и прыжка;

6 класс

- знание профессиональной терминологии;
- умение соблюдать требования к безопасности при выполнении больших вращений и прыжков;
- умение работать в танцевальном коллективе;
- умение осваивать и преодолевать технические трудности в разучивание хореографического произведения;
 - навыки координации и равновесия;
 - навыки сохранения и поддержки собственной физической формы;
 - навыки публичных выступлений;

7 класс

- знание уровней танцевального пространства;
- знание требований к физической подготовленности обучающегося;
- умение технически грамотно исполнять все упражнения и ориентирование в уровнях танцевального пространства;
 - умение видеть, анализировать и исправлять ошибки исполнения;
 - навыки танцевальной пластики;

8 класс

- знание основ формирования специальных упражнений для развития профессионально необходимых физических качеств;
 - знание средств создания образа в хореографии;
 - умение самостоятельно разработать и провести тренаж;
 - умение понимать и исполнять указания преподавателя, творчески работать над хореографическим произведением на репетиции;
 - умение исполнять различные виды современного танца;
 - навыки ансамблевого исполнения, сценической практики.

Формы и методы контроля, система оценок

Контроль знаний, умений и навыков обучающихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции.

Текущий контроль знаний и умений осуществляется в рамках урока в целях оперативного контроля за успехами обучающихся по результатам контрольных работ, устного опроса, творческого показа.

Промежуточная аттестация осуществляется в форме контрольного урока, который проводится в

рамках основного учебного времени в конце каждого полугодия.

Содержание контрольного урока включает показ обучающимися всех освоенных в полугодии танцевальных элементов, упражнений, комбинаций.

Итоговая аттестация проводится в форме выпускного экзамена, который представляет собой творческий показ освоенных в течении всего срока обучения танцевальных элементов, включая самостоятельную работу.

График учёта успеваемости и примерные контрольные требования по классам

Класс	Первое полугодие	Второе полугодие
3 класс	Контрольный урок (2 ч.) - тренаж (джазовый тренаж, растяжка, партерный тренаж) <i>Contraction</i> и <i>relies</i> . Взаимосвязь дыхания и движения.	Контрольный урок (2 ч.) азбука современного танца (беседы о современном танце, основные законы и приёмы техники джазового танца, основные позиции ног и рук) - танцевальные комбинации
4 класс	Контрольный урок (2 ч.) - тренаж (тренаж на середине зала , Техника Лестона Хортон. усложненный партер) - азбука современного танца (знакомство со стилями и техническими приёмами джазового танца)	Контрольный урок (2 ч.) - тренаж (тренаж на середине зала в , усложненный партер) - кросс (в стиле афро-джаза.) - танцевальные комбинации. Этюд. - подготовка к пируэтам (у станка, на середине зала). - Понятие «Координация».
5 класс	Контрольный урок (2 ч.) - тренаж (партерный и верхний) - азбука современного танца (танец модерн, основные направления; техника падения. Уровни. Стойки)	Контрольный урок (2 ч.) - тренаж (партерный и верхний) - кросс (всевозможные варианты ходьбы, пробежек, прыжков, вращений.) - танцевальные комбинации. Свинги.
6 класс	Контрольный урок (2 ч.) - тренаж (Техника Марты Грехем. Отработка основных движений техники на полу и на середине. терминология данного раздела) - азбука современного танца . - «импровизация» .История зарождения стиля. Основные Принципы.	Контрольный урок (2 ч.) - тренаж (новые техники современного танца, терминология данного раздела) - кросс (комбинированные вращения и большие прыжки) - танцевальные комбинации. Импровизация.
7 класс	Контрольный урок (2 ч.) - тренаж (упражнения разминочного тренажа, упражнения для позвоночника) - азбука современного танца (Техника Хосе Лимона-основные принципы- взаимосвязь с дыханием, пространством, настроением.) - Contemporary dance.	Контрольный урок (2 ч.) - тренаж (разминочный комплекс в изученных техниках) - кросс (комбинации со сменой уровней) - танцевальные комбинации с элементами contemporary dance. - Контактная импровизация. Основные принципы КИ.
8 класс	Контрольный урок (2 ч.) - творческое задание (самостоятельное составление комбинаций современного танца)	Экзамен (2 ч.) - творческий показ (концертные танцевальные композиции)

Критерии оценок текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой

аттестации обучающихся

Выступления учащихся оцениваются характеристикой, в которой отражаются достигнутые успехи и имеющиеся недостатки, а также оценкой по пятибалльной системе, которая выставляется коллегиально.

Оценка «5» («отлично»):

- знание методики исполнения танцевальных движений;
- грамотное исполнение движений, согласно методике;
- умение двигаться в соответствии с разнообразным ритмом и характером музыкального сопровождения;
- умение различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальной фразы и всего музыкального произведения;
- эмоциональное исполнение танцевальных комбинаций и этюдов;

Оценка «4» («хорошо»):

- знание методики исполнения танцевальных движений;
- не совсем точное исполнение движений, согласно методике;
- умение двигаться в соответствии с разнообразным ритмом и характером музыкального сопровождения;
- умение различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальной фразы и всего музыкального произведения;
- не достаточно эмоциональное исполнение танцевальных комбинаций и этюдов.

Оценка «3» («удовлетворительно»):

- слабое знание методики исполнения танцевальных движений;
- неграмотное исполнение движений, согласно методике;
- не достаточное умение двигаться в соответствии с разнообразным ритмом и характером музыкального сопровождения;
- не достаточное умение различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальной фразы и всего музыкального произведения;
- слабоэмоциональное исполнение танцевальных комбинаций и этюдов.

Оценка «2» («неудовлетворительно»):

- отсутствие знания методики исполнения танцевальных движений;
- неграмотное исполнение движений, согласно методике;
- неумение двигаться в соответствии с разнообразным ритмом и характером музыкального сопровождения;
- неумение различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальной фразы и всего музыкального произведения;
- отсутствие выразительности в исполнении танцевальных комбинаций и этюдов.

Методическое обеспечение учебного процесса

Методика данной программы опирается на профессиональные знания в области современного танца, а также на сценический опыт и результаты изучения разных направлений хореографического искусства: классического, народно-сценического, историкобытового и современного танца. Данная учебная программа обеспечена необходимым дидактическим материалом (теоретический материал, видеоматериал, музыкальное сопровождение) и основана на следующих педагогических принципах:

- целенаправленность учебного процесса;
- систематичность и регулярность занятий;
- строгая последовательность в овладении лексикой, техническими приёмами;
- постепенное увеличение физической нагрузки, сложности материала;

- постепенное развитие профессиональных данных обучающихся.

Занятия включают в себя различные виды активности - двигательную, голосовую, слуховую, коммуникативную.

Методы делятся на словесные, практические и наглядные. Словесный метод основывается на объяснении, беседе, рассказе. Практический - на обучении навыкам хореографии. Важным методом воздействия на обучающихся является наглядный метод. Он имеет решающее значение в обучении детей младших классов, т.к. они воспроизводят манеру, характер и методику исполнения движений за преподавателем. Поэтому пользуясь методом наглядного показа, необходимо быть предельно внимательным, чтобы исключить недочеты, которые могут проявиться в исполнительстве. В работе преподавателю следует применять наиболее целесообразные методы, учитывая возраст детей, уровень их специальной подготовки, уровень эмоциональной отзывчивости, наличие интереса к современному танцу.

Профессиональные знания преподавателя должны включать знание законов педагогики и психологии, физиологии развития ребёнка, методики воспитательной работы. Эти знания необходимы для изучения личности ребёнка, анализа его поступков и поведения, особенностей его общения, совместимости его в коллективе. Преподаватель должен уметь организовать внимание всей группы, находить тон и «язык», который даст обучающимся возможность правильно и чётко понять и услышать преподавателя.

Для успешного выполнения программных требований следует уделять особое внимание развитию двигательных навыков, которые складываются из ряда элементов: основных движений (разминочный тренаж), силовых упражнений, различных технических приёмов, танцев. Во всех упражнениях необходимо следить за правильной осанкой, при движении необходимо соблюдать правильную координацию рук и ног, следить за равномерным дыханием. При выполнении заданий следует добиваться осознанного отношения к взаимосвязи движения и музыки, выразительности, пластичности в исполнении.

С первого года обучения необходимо добиваться сознательного выполнения движений, самоконтроля обучающихся за мышечным напряжением и координацией движений. Особое внимание следует уделять воспитанию музыкальности, выразительности и эмоциональности исполнения. Так как занятия по предмету «Современный танец» осуществляется под музыку, необходимо обратить особое внимание на качество её исполнения. Произведения должны быть высокохудожественны, разнообразны, ясны по форме и содержанию, доступны для эмоционального восприятия ребёнком и удобны для выполнения движений. Музыкальное сопровождение должно соответствовать изучаемому материалу.

Самостоятельная работа обучающихся - это такая работа, которая выполняется без непосредственного участия учителя, но по его заданию в специально отведённое для этого время; при этом учащиеся сознательно стремятся достигнуть поставленной в задании цели, употребляя свои усилия и выражая в той или иной форме результат умственных или физических действий. К данной работе также относится посещение культурных мероприятий с участием других творческих коллективов, мастер-классы с участием приглашенных педагогов, личное участие в конкурсных и концертных программах. В восьмом классе добавляется самостоятельное составление комбинаций современного танца, проведение разминочного тренажа, подготовка к экзаменам.

Использование различных видов самостоятельной работы помогает преподавателю повысить уровень знаний учащихся и их познавательную активность, разнообразить работу с учащимися, как при изучении нового материала, так и закреплении уже изученного.

Понятийный аппарат, используемый в учебном процессе

Contraction и relaes

Оба термина связаны с положением торса, рук, ног. Contraction - сжатие, сокращение, т.е. относительное уменьшение объёмов тела.

Противоположное понятие - relaes, т.е. расширение, когда тело расширяется в пространстве. Contraction используется на выдохе, relaes на вдохе. Взаимосвязь дыхания и движения приводит к естественности, придает динамическую окраску движениям.

Contraction не является динамическим движением, т.е. сжатие происходит за счет сокращения мышц, а не за счет их движения. И, важная особенность во время contraction происходит аккумуляция внутренней энергии, которая затем выплескивается во время relaes или какого-то движения.

Мультипликация

Это понятие тесно связано с ритмом. Оно означает, что единое движение раскладывается на составные части, фазируется или мультиплицируется. Однако количественное увеличение танцевальных акцентов не должно приводить к увеличению музыкального такта. Говоря иными словами, в четырехдольном такте делается несколько акцентов в промежутках между основными долями такта. Мультипликационные движения могут быть неодинаковыми по времени и не регулярными. Они могут занимать весь такт, а могут только какую-либо его часть. Рассмотрим мультипликацию на примере шага. Шаг - это не только движение, связанное с перемещением в пространстве, но и перенос веса тела с одной ноги на другую.

При мультипликации в промежутке между шагами исполняется несколько движений, но только одно связано с переносом веса тела. Варианты мультиплицированных движений будут более подробно рассмотрены в дальнейшем.

Координация

При движении двух или более центров одновременно возникает необходимость их скоординировать. Координация осуществляется двумя способами: импульсом, при котором два или несколько центров приводятся в одновременное движение, либо в движение последовательно.

Координироваться могут самые различные центры: голова и плечи, руки и голова, и т.д. Менее употребительна координация головы и грудной клетки, но и она возможна. Плечи могут координироваться с головой, грудной клеткой, руками и ногами. Движение двух и более центров могут быть исполнены в одном направлении (например, голова и плечи вперед-назад), и тогда мы говорим о параллелизме, но могут двигаться и в противоположном направлении (например, голова - вперед, таз - назад), и тогда мы говорим об оппозиции.

В джаз-танце существует понятие, на первый взгляд, противоречащее изоляции, когда один центр активизирует другой, как бы управляет им, но при управлении заметен временный разрыв между движениями. Первоначально начинает движение один центр, затем через определенный промежуток времени, другой, третий и т.д. При активизации центра мы затрачиваем определенные мышечные усилия, которые и называются импульсом.

Первый этап обучения - координация изолированных центров. Координируются два, три, четыре центра в одновременном параллельном движении. Затем эта координация усложняется движением в оппозицию, введением сложных ритмических рисунков. И, наконец, последний этап - координация нескольких центров во время передвижения.

Второй этап обучения - координация трёх центров.

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

Уровни

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

Поза коллапса

Это понятие ничего общего с медицинским термином не имеет. Речь идет о своеобразном держании тела, когда нет напряжения и вытянутости вверх. Тело свободно и расслаблено, его изгибы немного утрируются, колени согнуты, торс и голова чуть наклонены вперед. Основное отличие джаз-танца, танца-модерн и классического балета, прежде всего, лежит в держании позвоночника. Если в классическом балете позвоночник является осью всего тела, осью вращения и прыжка и существует даже специальный термин - «поставить спину», то в джазовом танце всё диаметрально противоположно - позвоночник мягкий и расслабленный. В танце-модерн позвоночник, как и в классическом танце, является осью движения, но эта ось не всегда направлена строго вертикально, а очень часто изгибается и вращается в различных отделах. При напряжении невозможно движение отдельных центров, например, таз или грудной клетки, в то время как при расслаблении такие движения возможны.

Основная задача педагога на первом этапе обучения - добиться максимальной свободы позвоночника,

чтобы совершать движения различных его частей. Но в то же время тело должно быть достаточно напряженным, чтобы движения были энергичны. Распределение напряжения и расслабления - основы техники джазового танца.

Изоляция и полицентрия

В африканском танце тело как бы состоит из отдельных центров: голова, и шея, плечевой пояс, грудная клетка, тазобедренная часть, руки, ноги. Поскольку руки, ноги состоят из отдельных сочленений: в руке - кисть, предплечье, в ноге - стопа и голеностоп, то эти части центров, которые называются ареалами, могут так же изолироваться и выполнять движения независимо от других центров. Каждая часть тела или каждый центр имеет своё собственное поле напряжения и свой собственный центр движения. В своём движении изолированные центры могут сочетаться друг с другом (координироваться). При движении двух центров одновременно мы говорим о бицентрии, трех - о трицентрии, при движении всех центров - полицентрии. Полицентрия - это основополагающий принцип танцевальной техники. Для того чтобы перевести его в реальную видимость танца, существует технический прием, который называется изоляцией, и подразумевает, что каждая часть тела, центр двигается независимо от другой части. Эта, на первый взгляд, простая задача достаточно сложна для начинающего танцора, так как по анатомическим особенностям нашего тела все центры тесно связаны между собой, и движение, например, головы, вызывает напряжение в плечевом поясе или в грудной клетке. Однако изоляция - это основной технический приём, с которого начинается обучение джаз-танцу.

Полиритмия

В джаз-танце центры могут двигаться не только в различных пространственных направлениях, но и в различных ритмических рисунках, метрически не зависимых друг от друга. Примером полиритмического движения является ударник, который одновременно руками и ногами создает разные ритмы и зачастую поёт. Всё вышесказанное относится к иной по жанру музыке, используемой для создания хореографического произведения. Современная музыка очень сложна по ритмической структуре. Особую сложность у исполнителя вызывает нечетные размеры, которые не привычны для эстетики классического балета. Это требует внимательного отношения к развитию ритмического восприятия у учащихся.

Список литературы и средств обучения

Использованная литература

1. С.С. Полятков: Основы современного танца. Изд-во «Феникс», 2006
2. Лисенкова И.Н. Развитие пластики в хореографии. Методическая разработка. ЦНМК, Москва, 1980
3. Методическое пособие по основам танца модерн / По материалам зарубежной печати. Составила Е Шилова - Владивосток, 1997
4. Музыка и хореография современного балета. Сб. статей. Выпуски 1,2,3,4. Л. «Музыка». 1974, 1977, 1978, 1979.
5. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: История, Методика, Практика. - М.: Изд-во «ГИТИС», 2000.
6. Образовательная программа: «Танцуем джаз» для учащихся детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств, Москва, 2009.
7. Образовательная программа «Основы джаз модерн танца», составитель В. А. Шараева, пд. Кисловка, 2013.
8. Сабинов Б., Суворов Н. Поддержка в танце. М., 1969
9. Сарабянов Д. Стиль модерн. Истоки, история, проблемы. М. «Искусство», 1997.
10. Федеральные государственные требования к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области искусств «Хореографическое творчество», 2012.

Средства обучения

1. Аудиоматериал для музыкального сопровождения постановочной и поурочной работы.