

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

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

**ПРОГРАММА**

**ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

**В.00. УП.01. СОВРЕМЕННАЯ ХОРЕОГРАФИЯ**

Камышлов, 2025

СОГЛАСОВАНО: ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ ГАУДОСО «КДХорШ» ПРОТОКОЛ № 9 от 25.08.2025	УТВЕРЖДЕНО: ПРИКАЗОМ ДИРЕКТОРА ГАУДОСО «КДХОРШ» № 129 ОТ 25.08.2025
--	---

Разработчик:

**М.С. Озорнина**, преподаватель хореографических дисциплин ГАУДОСО «КДХорШ» ВКК

## СОДЕРЖАНИЕ

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

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

хореографии. На основе выученного материала и движений, можно создать концертный репертуар.

**Задачи:**

1 Дать развернутую историю развития современного танца.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);

- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития обучающегося);

- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);

- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);

- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);

- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

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

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

Текущий контроль:

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

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

Промежуточная аттестация:

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

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

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

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

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

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

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

## II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1-й год обучения (4 класс)

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

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

2-й год обучения (5 класс)

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

3-й год обучения (6 класс)

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

7.	Прыжки (большие)	5	5	10
				70

4-й год обучения (7 класс)

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

5-й год обучения (8 класс)

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

### III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### 1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ (4 КЛАСС).

##### 1. *Введение.*

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

##### 2. *Разогрев.*

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

##### 3. *Изоляция. Координация.*

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

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

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

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

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

##### 4. *Особенности постановки корпуса:*

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

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

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

- Позиции ног:

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

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

Один вариант третьей позиции: аналогичен третьей позиции классического танца.

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

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

## **5. Базовые движения.**

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

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

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

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

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

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

- Arch - арка, прогиб торса назад.

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

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

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

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

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

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

- Drop - падение расслабленного торса вперёд или в сторону.

- Roll dolphin – волна вперед.

- Snake - «змея», волна через стороны.

- Twist торса - скручивание в двух точках.

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

- Bounce - трамплинное покачивание вверх-вниз.

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

- Flex - сокращённая стопа, кисть или колени.

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

## 6. Учебный экзерсис.

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

### - Demi и grand plié:

По параллельным позициям;

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

Изменение динамики исполнения;

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

В комбинации используются различные перегибы и скручивания корпуса.

### - Battement tendu:

Исполнение по параллельным позициям;

Перевод из параллельного в выворотное положение и наоборот;

Исполнение с сокращенной стопой (flex);

Использование brash, prance.

Соединения:

С demi plié,

С подъемом о порной пятки вовремя выноса на носок,

С подъемом опорной пятки во время закрытия,

С полуповоротами и поворотами приемом fouette.

### - Grand battement:

С сокращенной стопой;

С подъемом опорной пятки во время броска;

По параллельным позициям.

## 7. Базовые элементы floor work (par terre).

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

- Постановка корпуса в par terre, определение центра.

- Положение тела (и продвижение в данном положении):

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

- Спирали в par terre и их применение в комбинациях.

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

- Элементы stretch в положении сидя и лежа.

## 8. Cross.

Используются приемы упражнений в *par terre*.

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

### **9. Комбинации.**

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

### **10. Прыжки.**

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

## **2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ (5 КЛАСС).**

### **1. Введение.**

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

### **2. Разогрев.**

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

### **3. Базовые шаги.**

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

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

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

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

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

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

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

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

- *Boll change* - смена ног.

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

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

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

- Slide - «скользнуть», затянутый шаг.

#### **4. Учебный экзерсис.**

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

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

##### **- Rond de jambe par terre:**

Исполнение варианта из урока народно-сценического танца.

Исполнение по параллельной позиции.

Соединения:

С demi plie.

с подъемом на 45 и 90 градусов,

с сокращенной стопой (flex).

##### **- Battement fondu:**

С сокращенной стопой.

Вариант из урока народно-сценического танца.

По параллельным позициям.

#### **5. Уровни.**

Уровни в современном танце – это положение тела относительно пола. Модерн-джаз танец использует в работе 3 уровня: верхний, средний и низкий уровни – стоя, в plié и par terre. Наиболее распространенные положения: стоя, стоя на полупальцах, сидя на корточках, стоя на коленях, сидя и лежа. Задачи уровней во время урока многообразны. Во-первых, в различных уровнях исполняются упражнения на изоляцию (особенно это эффективно в нижних уровнях, так как нет необходимости держать вес тела, и все центры двигаются более свободно). Во-вторых, в партере очень полезно выполнять упражнения стрэтч-характера, т. е. растяжки. В уровнях "сидя" и "лежа" достаточно много упражнений на contraction и release, спирали и твисты торса. И, наконец, сама смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой - дополнительный тренаж на координацию.

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

#### **6. Floor work.**

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

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

#### **Упражнения:**

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

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

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

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

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

### **7. Cross.**

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

- Простые вращения:

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

Основные виды поворотов:

- на двух ногах;
- на одной ноге;
- повороты по кругу вокруг воображаемой оси;
- повороты на различных уровнях;
- лабильные вращения.

Повороты на двух ногах – этот тип поворотов, как самый легкий, изучается первым. Начинается изучение с так называемого "трехшагового поворота", который исполняется следующим образом:

И.П. 1 парал. поз. ног .

1. Шаг П.Н. вправо.

2. Шаг Л.Н. в том же направлении, одновременно полуповорот на 180

градусов.

3. Шаг П.Н. в том же направлении, завершая полный поворот .

4. Приставить Л.Н. к П.Н.

Также исполнить с продвижением влево с Л.Н.

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

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

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

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

### **8. Комбинации. Импровизация.**

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

### **9. Прыжки.**

Jump с contraction в центр торса во время прыжка.

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

## **3-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ (6 КЛАСС).**

### **1. Введение.**

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

### **2. Разогрев.**

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

### **3. Учебный экзерсис.**

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

### **-Разучивание *Battement developpe, battement releve lent*:**

С сокращенной стопой.

По параллельным позициям.

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

Основные цели, которые ставит педагог при создании комбинации:

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

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

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

### **4. *Floor work*.**

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

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

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

### **5. *Cross*.**

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

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

Вращения с продвижением: *botafogo* со сменой направления, с одиночным туром в конце. Вращения через *plié* по 2 позиции в 1,5 оборота со сменой направлений. Простые пируэты на одной ноге. Повороты на различных уровнях – «штопорные повороты».

## **6. Комбинации. Импровизация. Партнеринг. Самостоятельная работа.**

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

Далее все переходит на самостоятельную импровизацию учащихся.

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

## **7. Прыжки.**

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

## **4-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ (7 КЛАСС).**

### **1. Введение.**

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

### **2. Разогрев.**

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

### **3. Учебный экзерсис.**

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

- Demi de grand plie,
- Battement tendu,
- Rond de jambe par terre,
- Battement fondu,
- Adagio,
- Grand battement в стиле,

- Swing – на основе разного лексического материала.

#### **4. Floor work.**

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

#### **5. Cross.**

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

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

Лабильные вращения: в модерн-джаз танце существует группа поворотов, когда позвоночник наклонен в каком-либо направлении или расслаблен. Эти неустойчивые повороты заканчиваются либо падением, либо переходом в стабильное вращение (т.е .с осью), либо исполнитель делает несколько шагов, чтобы обрести равновесие.

#### **6. Комбинации. Импровизация. Самостоятельная работа.**

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

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

Самостоятельная творческая работа.

#### **7. Прыжки.**

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

### **5-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ (8 КЛАСС).**

#### **1. Введение.**

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

#### **2. Разогрев.**

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

### **3. Учебный экзерсис.**

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

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

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

### **4. Floor work.**

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

### **5. Cross.**

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

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

Самостоятельная работа: подготовка комбинаций учащимися на базе изученных элементов.

### **6. Комбинации. Самостоятельная работа.**

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

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

### **7. Прыжки.**

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

## **IV. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ**

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

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

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

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

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

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

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

*уметь*:

- сознательно управлять своим телом (танец, этюд, импровизация, контакт...);
- на высоком техническом уровне исполнять танцевальные этюды и композиции;

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

*использовать:*

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

## V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

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

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

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

Работа над танцевальным материалом начинается со знакомства с ним.

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

Занятия развивающими формами обучения на уроке способствуют психологической и физической раскованности ученика, свободному владению движением, развивают творческую фантазию и художественное мышление. Среди них большой интерес представляют: повторение импровизации за педагогом, совместная импровизация учащихся с педагогом

или друг с другом, творческое задание на подготовку этюда или комбинации дома, стилизация и трансформация движения.

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

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

Рекомендуемые методические материалы:

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

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

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

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

## VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бурцева Г.В., Байкова А.П. Стили и техника джаз-танца: Учебное пособие. – Барнаул, 1998.
2. Никитин В. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца; Москва 2006г.
3. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998.
4. Никитин В. Стретчинг в профессиональном обучении современному танцу; Учебно-метод. пособие М., РАТИ 2005г.
5. Композиция в современной хореографии : учебно-методическое пособие / В. Ю. Никитин, И. К. Шварц ;Москва : [МГУКИ], 2007.
6. Модерн джаз танец. История. Методика. Практика; Учебное пособие М., ГИТИС 2000г. Шварц И.К., Никитин В.
7. Модерн джаз танец. Программа для хореографического факультета; М., МГУКИ, 2001г.