

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** |  | **страницы** |
| **I.** | **Целевой раздел** |  |
| 1. | Пояснительная записка  | 3 |
| 1.1. | Актуальность | 3 |
| 1.2. | Цели и задачи реализации программы  | 3 |
| 1.3. | Этапы реализации программы | 4 |
| 1.4. | Методическое обеспечение | 4 |
| 1.4.1. | Формы проведения занятий |  |
| 1.4.2. | Методы проведения занятий |  |
| 1.5. | Планируемые результаты | 5 |
| **II.** | **Организационный раздел** |  |
| 2. | Материально – техническое обеспечение программы  | 6 |
| 2.1. | Организация дополнительного образования | 6 |
| 2.1.1. | Учебный план первого года обучения | 6-9 |
| 2.1.2. | Учебный план второго года обучения | 10-11 |
| 2.2. | Планирование дополнительного образования |  |
| 2.3. | Организация предметно – пространственной среды |  |
| **III.** | **Содержательный раздел** |  |
| 3. | Описания вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы |  12-14 |
| 3.1. | Комплексно-тематическое планирование занятий на первый год обучения  | 14 |
| 3.1.1. | Комплексно-тематическое планирование занятий на второй год обучения | 14-15 |
| 4 | Формы проведения итогов реализации Программы | 15 |
| 5.  | Литература |  |
| 6. | Приложение |  |

1. **Целевой раздел**
2. **Пояснительная записка**

**1.1. Актуальность**

Модерн – джаз танец – это своеобразный пласт в искусстве танца, не похожий не на классический балет, не на бальные танцы. Как и все эти направления, он обладает своей неповторимой спецификой, изяществом, энергетикой. Применения джазового танца в настоящее время достаточно многообразно, танец органически соединяет движения характерные для танцевальной системы. Именно эта «всеядность» позволяет создать свой богатейший, выразительный язык движения, характерный именно для модерн – джаз танца.

Курс джазового танца для кружковой работы «Танец – это жизнь» рассчитан на два года обучения (5-7 лет). Данная программа разработана мной на основе методике обучения «Модерн – джаз танца» В. Никитина и «Афро - джаз» Е. Шевцова, является модифицированной.

Настоящая программа составлена традиционно: содержит перечень разучиваемых движений и танцевальных комбинаций.

Реализуется в соответствии с художественно-эстетической направленностью. Данная программа направлена на практическую подготовку  детей. Практика является составной частью основных образовательных программ хореографического образования и выступает в роли основного преобразователя полученных знаний в практические умения и навыки.

Учитывая индивидуальный характер занятий по данному предмету, допускается наиболее успешным детям давать более сложный хореографический материал.

**1.2.Цель и задачи программы:**

**Цель:** Ознакомления с основами Модерн – джаз и Афро – джаз танцев (их характеристиками и особенностями)

**Задачи:**

* Развития техники и манеры исполнения джазового танца
* Воспитания культуры воспитания и поведения в обществе.
* Овладения определенным запасом знаний, умений и навыков джазового танца
* Соблюдения системности в процессе обучения (от простого к сложному)
* Учитывать возрастные особенности учащихся
* Развития общего эмоционального фона учащихся, свободного общения, уверенности, силы духа.

**1.3.Этапы реализации программы**

Данная программа носит экспериментальный характер и нацелена охватить полный объем хореографических дисциплин, позволяющих повысить уровень исполнительского мастерства.

Данная разработка состоит из трех этапов:

1. Подготовительный этап

Ознакомление с техническими элементами в поступательном развитии. Как и в классическом танце, Джаз-модерн предполагает приобретение навыков «от простого к сложному».

1. Основной этап

Изучение методики обучения основных понятий и принципов техники Джаз-модерн танца. Охватывается необходимый лексический материал для овладения данной техникой.

1. Заключительный этап

Закрепление приемов и средств хореографии, за счет использования общей раскрепощённого и личного участия в творческом процессе.

**1.4. Методическое обеспечение программы**

1.4.1. Формы проведения занятий

* групповое учебное занятия
* репетиционно – тренировочное занятие – проводится в период подготовки к конкурсам, фестивалям, показательным выступлениям.
* комбинированное занятие. Направленно на интеграцию задач и методов разных типов занятий. Усложнения технологий и структуры занятий обусловлено растущим уровнем мастерства.
* гуманизация. Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с педагогом и сверстниками.

1.4.2. Методы проведения занятий

* словесный: педагог по средством слова объясняет значения и методы исполнения движения.
* наглядный: предполагает показ танцевального материала самим педагогом.
* импровизационный: предполагает совместный учебный процесс педагога и ребенка, где педагог выявляет творческие способности своих исполнителей, давая задания.

**1.5 Планируемые результаты**

Планируемые результаты определяются в зависимости от возрастной группы и этапа освоения программы. Основной показатель работы – выполнение программных требований по уровню подготовленности детей:

* Физическое развитие
* Техническое развитие (технически правильно выполнять движения, танцы)
* Музыкальное развитие
* Эстетическое развитие.

К концу года должны сформироваться творческая, дружелюбная личность с активной жизненной позицией, с приоритетами здорового образа жизни. Освоить основные знания, умения, навыки в области современной хореографии. В процессе реализации программы дети должны уметь контактировать в паре, в группах, сотрудничать друг с другом и взрослыми в процессе занятий современной хореографией. У обучающихся разовьётся опорно-двигательный аппарат, они овладеют техникой и приёмами современного танца. Также формируется правильное дыхание во время исполнения различных движений, должен уметь свободно импровизировать.

**II. Организационный раздел**

**2. Материально – техническое обеспечение программы**

**2.1. Организация дополнительного образования**

**2.1.1. Учебный план первого года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п\п |  Тема | Количество учебных часов |
| СЕНТЯБРЬ |
| 1 | Введения в предмет Джаз – модерн танец – это истоки, развития, особенности, техника безопасности. | 1 |
| 2 | Позиция положения рук и ног, разогрев, стреч - упражнения | 2 |
| ОКТЯБРЬ |
| 3 | Понятия isolation, contraction, release.  | 2 |
| 4 | Позиции положения рук и ног, разогрев, стреч - упражнений | 2 |
| НОЯБРЬ |
| 5 | Упражнения на середине зала, партер | 2 |
| 6 | Понятий isolation, contraction, release. Практическое выполнение | 2 |
| ДЕКАБРЬ |
| 7 | Элементы координации, их особенностям и их практическому выполнению. | 2 |
| 8 | Упражнения на середине зала, партер. Практическое выполнение | 2 |
| ЯНВАРЬ |
| 9 | Практическое обучение элементам уровней «levels», их особенностям и их практическому выполнению | 2 |
| 10 | Кросс, перемещение в пространстве | 2 |
| ФЕВРАЛЬ |
| 11 | Практическое выполнение кросс, перемещение в пространстве | 2 |
| 12 | Импровизация, постановочная деятельность | 2 |
| МАРТ |
| 13 | Практическое обучение элементам джаз - вращений, их особенностям и их практическому выполнению. | 2 |
| 14 | Импровизация, постановочная деятельность | 2 |
| АПРЕЛЬ |
| 15 | Практическое обучение простейшим комбинациям, импровизации, их особенностям и их практическому выполнению. | 2 |
| 16 | Импровизация, постановочная деятельность | 2 |
| МАЙ |
| 17 | Элементам координации, их особенностям и их практическому выполнению. | 2 |
| 18 | Импровизация, постановочная деятельность | 2 |
| 19 | Открытое занятия постановочной деятельности | 1 |
| Итого: | 36 |

**2.1.2. Учебный план второго года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п\п |  Тема | Количество учебных часов |
| СЕНТЯБРЬ |
| 1 | Введения в предмет Джаз – модерн танец, техника безопасности. | 1 |
| 2 | Изучение isolation на различные levels | 2 |
| ОКТЯБРЬ |
| 3 | Навыки isolation на различных levels | 2 |
| 4 | Импровизация, постановочная деятельность | 2 |
| НОЯБРЬ |
| 5 | Упражнений на середине зала, партер | 2 |
| 6 | Импровизация, постановочная деятельность | 2 |
| ДЕКАБРЬ |
| 7 |  Упражнения на координацию, и их практическому выполнению. | 2 |
| 8 | Импровизация, постановочная деятельность | 2 |
| ЯНВАРЬ |
| 9 | «Levels» levels change | 2 |
| 10 | Импровизация, постановочная деятельность | 2 |
| ФЕВРАЛЬ |
| 11 | Практическое выполнение «Levels» levels change | 2 |
| 12 | Импровизация, постановочная деятельность | 2 |
| МАРТ |
| 13 | Практическое обучение элементам джаз падение и подъем и их практическому выполнению. | 2 |
| 14 | Импровизация, постановочная деятельность | 2 |
| АПРЕЛЬ |
| 15 | Кросс, перемещение в пространстве | 2 |
| 16 | Импровизация, постановочная деятельность | 2 |
| МАЙ |
| 17 | Джаз – вращений и их практическому выполнению. | 2 |
| 18 | Импровизация, постановочная деятельность | 2 |
| 19 | Открытое занятия постановочной деятельности | 1 |
| Итого: | 36 |

**2.2. Планирование дополнительного образования**

Программа рассчитана на двухлетнее обучения детей старшего дошкольного возраста

(5-7 лет)

Занятия проводятся один раз в неделю 30 минут

|  |
| --- |
| Четверг |
| 15.30 – старший дошкольный возраст |

**2.3. Организация предметно – пространственной среды**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид помещения** | **Оснащение** |
| Спортивный зал | Музыкальное оборудованиеИнвентарь для постановочной деятельности (элементы костюмов, помпоны, шляпы, веера, мячи и.т.д.) |

**III. Содержательный раздел**

1. **Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы**

**3.1. Комплексно – тематическое планирование занятий учебного года обучения**

КОСПЛЕКСТНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ В РАЗВИТИИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

(1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п | Тема | Программные задачи, методы и формы |
| Сентябрь1-2 | Введения в предмет Джаз – модерн танец – это истоки, развития, особенности, техника безопасности. | Техника безопасности, гигиена, дисциплина, дети прослушивают инструкцию по правилам поведения на занятиях хореографией и в помещении спортивного зала. Ознакомление детей с новым для них видом танцевального искусства, его историческим развитием, особенностями, значением: джаз-модерн танец – его истоки, развитие, особенности. |
| Сентябрь3-4 | Позиция положения рук и ног, разогрев, стреч - упражнения | Ознакомление детей с позициями и положениями рук и ног, использующихся в джаз-модерн танце, с методами и упражнениями разогрева, для подготовки тела к хореографической работе, особенностями стретч -упражнений. |
| Октябрь1-2 | Понятия isolation, contraction, release. | Ознакомление детей с использующимися в джаз-модерн танце элементами isolation, contraction, release. |
| Октябрь3-4 | Позиции положения рук и ног, разогрев, стреч - упражнений | Закрепление навыков позиций и положения рук и ног, использующихся в джаз-модерн танце, с методами и упражнениями разогрева, для подготовки тела к хореографической работе, особенностями стретч -упражнений. |
| Ноябрь1-2 | Упражнений на середине зала, партер | Ознакомление детей с использующимися в джаз-модерн танце хореографическими элементами, отрабатывающимися на середине зала, в партере, их особенностями и требуемым выполнением. |
| Ноябрь 3-4 | Понятий isolation, contraction, release. Практическое выполнение | Закрепление навыков и умений детей с использующимися в джаз-модерн танце элементами isolation, contraction, release. |
| Декабрь 1-2 | Элементам координации, их особенностям и их практическому выполнению. | Свинговое раскачивание двух центров, параллель, координация движений рук и ног, без передвижения. Ознакомление детей с использующимися в джаз-модерн танце элементами: - полицентрия; - соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунках; - использование различных ритмов в исполнении движений различными центрами, их особенностями и требуемым выполнением. |
| Декабрь 3-4 | Упражнений на середине зала, партер. Практическое выполнение | Закрепление навыков использующихся в джаз-модерн танце хореографическими элементами, отрабатывающимися на середине зала, в партере, их особенностями и требуемым выполнением. |
| Январь 1-2 | Практическое обучение элементам уровней «levels», их особенностям и их практическому выполнению | Ознакомление детей с использующимися в джаз-модерн танце элементами уровней: - основные уровни: стоя, сидя, лёжа; - упражнения стретч; - характера и isolation на различных Levels, их особенностями и требуемым выполнением |
| Январь 3-4 | Кросс, перемещение в пространстве | Ознакомление детей с использующимися в джаз-модерн танце элементами кросса: - мультипликация и джаз – шаги; - джаз; - бег и прыжки; - шаги по квадрату, их особенностями и требуемым выполнением |
| Февраль 1-2 | Практическое выполнение кросс, перемещение в пространстве | Закрепление навыков элементов кросса: - мультипликация и джаз – шаги; - джаз; - бег и прыжки; - шаги по квадрату, их особенностями и требуемым выполнением |
| Февраль 3-4 | Импровизация, постановочная деятельность | Ознакомление детей с использующимися в джаз-модерн танце простейшими комбинациями, импровизациями, их особенностями и требуемым выполнением. Постановка танцев. |
| Март 1-2 | Практическое обучение элементам джаз - вращений, их особенностям и их практическому выполнению. | Повторение с детьми использующихся в джаз-модерн танце элементами джаз-вращений, изучение новых, например: - подготовка к вращению на середине (на согнутой ноге, на прямой ноге, смена); - подготовка, вращение с contraction спереди и сзади; - вращения с contraction спереди и сзади с переменой ног с выходом в подготовительное положение со сменой позиций в руках; - вращения с contraction спереди и сзади с переменой ног с выходом в подготовительное положение со сменой позиций в руках, добавить голову, группировка, их особенностями и требуемым выполнением. |
| Март 3-4 | Импровизация, постановочная деятельность | Ознакомление детей с использующимися в джаз-модерн танце простейшими комбинациями, импровизациями, их особенностями и требуемым выполнением. Изучение и повторения постановочных работ (танцы) |
| Апрель 1-2 | Практическое обучение простейшим комбинациям, импровизации, их особенностям и их практическому выполнению. | Развития чувства ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку. Разучивание новых танцевальных движений, повтор выученных ранее движений. Постановочная работа (танцы) |
| Апрель 3-4 | Импровизация, постановочная деятельность | Развития творческих способностей. Разучивание новых танцевальных движений, повтор выученных ранее движений. Постановочная работа (танцы) |
| Май 1-2 | Элементам координации, их особенностям и их практическому выполнению. | Закрепление у детей с использующимися в джаз-модерн танце элементами: - полицентрия; - соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунках; - использование различных ритмов в исполнении движений различными центрами, их особенностями и требуемым выполнением. |
| Май 3-4 | Импровизация, постановочная деятельность | Развитие танцевальной выразительности, координацию движений, ориентировку в пространстве; пробуждать фантазию, способность к импровизации; развитие артистизма, умение исполнять ролевые танцы. Разучивание новых танцевальных движений, повтор выученных ранее движений. Постановочная работа (танцы) |
| Май | Открытое занятия постановочной деятельности | Показ проделанной работы, в виде танцевального папури «Мы в движении» |

КОСПЛЕКСТНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ В РАЗВИТИИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

(2 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п | Тема | Программные задачи, методы и формы |
| Сентябрь1-2 | Введения в предмет Джаз – модерн танец, техника безопасности. | Техника безопасности, гигиена, дисциплина, дети прослушивают инструкцию по правилам поведения на занятиях хореографией и в помещении спортивного зала. Ознакомление детей с новым для них видом танцевального искусства, его историческим развитием, особенностями, значением: джаз-модерн танец – его истоки, развитие, особенности. |
| Сентябрь3-4 | Изучение isolation на различных levels | Ознакомление детей с использующимися в джаз-модерн танце элементами isolation на различных levels: - полиритмия; - полицентрия; - движения 3х, 4х и более центров одновременно, в различных ритмических рисунках. |
| Октябрь1-2 | Навыки isolation на различных levels | Закрепление навыков использующиеся в джаз-модерн танце элементами isolation на различных levels: - полиритмия; - полицентрия; - движения 3х, 4х и более центров одновременно, в различных ритмических рисунках. |
| Октябрь3-4 | Импровизация, постановочная работа | Развития чувства ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку. Разучивание новых танцевальных движений, повтор выученных ранее движений. Постановочная работа (танцы) |
| Ноябрь1-2 | Упражнений на середине зала, партер | Повторение с детьми использующихся в джаз-модерн танце хореографическими элементами, отрабатывающимися на середине, в партере, их особенностями и требуемым выполнением, изучение новых. |
| Ноябрь 3-4 | Импровизация, постановочная работа | Отработка, практическое обучение обучающихся использующимся в джаз-модерн танце хореографическим элементам, отрабатывающимся на середине, в партере. Разучивание новых танцевальных движений, повтор выученных ранее движений. Постановочная работа (танцы) |
| Декабрь 1-2 | Упражнения на координацию и их практическому выполнению | Повторение с детьми использующихся в джаз-модерн танце элементами с усложнениями: - полицентрия; - соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунках; - использование различных ритмов в исполнении движений различными центрами, их особенностями и требуемым выполнением. |
| Декабрь 3-4 | Импровизация, постановочная работа | Отработка и практическое обучение детей использующимся в джаз-модерн танце элементам координации с усложнениями, их особенностям и их практическому выполнению. Разучивание новых танцевальных движений, повтор выученных ранее движений. Постановочная работа (танцы) |
| Январь 1-2 | «Levels» levels change | Ознакомление детей с использующимися в джаз-модерн танце элементами Levels change (простые): - элементарные движения, смена уровня с 1 на 2 уровень (скручивания, опускания, падения); - элементарные переходы с одного уровня на другой в хаотичном движении; - элементарные прыжки; их особенностями и требуемым выполнением. |
| Январь 3-4 | Импровизация, постановочная работа | Практическое обучение детей использующимся в джаз-модерн танце элементам Levels change (простые), их особенностям и их практическому выполнению. Разучивание новых танцевальных движений, повтор выученных ранее движений. Постановочная работа (танцы) |
| Февраль 1-2 | Практическое выполнение «Levels» levels change | Закрепление детей использующимся в джаз-модерн танце элементам Levels change (простые), их особенностям. |
| Февраль 3-4 | Импровизация, постановочная деятельность | Разучивание новых танцевальных движений, повтор выученных ранее движений. Постановочная работа (танцы) |
| Март 1-2 | Практическое обучение элементам джаз – падения и подъем и их практическому выполнению. | Изучение с учащимися использующихся в джаз-модерн танце джаз - падений и подъёмов, например: - подготовка к падениям, у стены, на середине в паре, перекаты; - элементарные падения на середине в паре с приземлением на колено через подъем в перекат; - подъем через 1 ногу в паре после падения, их особенностям и требуемому выполнению. |
| Март 3-4 | Импровизация, постановочная деятельность | Закрепление танцевальных движений, повтор выученных ранее движений. Постановочная работа (танцы) |
| Апрель 1-2 | Кросс, перемещение в пространстве | Повторение с учащимися использующихся в джаз-модерн танце элементами Кросса, изучение новых, в том числе: - кач с ноги на ногу; - продвижение вперед и назад на 8 – 16 шагов; - продвижение в сторону; - передвижение вперед и назад «елочкой» с переменой сторон, с добавлением рук и головы, их особенностям и требуемому выполнению. |
| Апрель 3-4 | Импровизация, постановочная деятельность | Развития творческих способностей. Разучивание новых танцевальных движений, повтор выученных ранее движений. Постановочная работа (танцы) |
| Май 1-2 | Джаз – вращения и их практическое выполнение | Ознакомление учащихся с использующимися в джаз-модерн танце элементами джаз-вращений: - со сменой Levels; - со сменой плоскости; - с использованием полицентрии, их особенностями и требуемым выполнением. |
| Май 3-4 | Импровизация, постановочная деятельность | Закрепление танцевальной выразительности, координацию движений, ориентировку в пространстве; пробуждать фантазию, способность к импровизации; развитие артистизма, умение исполнять ролевые танцы. Закрепление танцевальных движений, повтор выученных ранее движений. Постановочная работа (танцы) |
| Май | Открытое занятия постановочной деятельности | Показ проделанной работы, в виде танцевального папури «Мы в движении» |

**4. Диагностика навыков и умений**

Карта диагностического обследования

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Ф.И. ребенка | Гибкость и пластичность | Музыкальный ритм | Танцевально – двигательные навыки | Освоения программного материала |
| 1 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Условные обозначения:**

**«3»-** навыки сформированы, **«2» -** навыки на стадии формирования**, «1»** - навыки не сформированы.

**Критерии оценки:**

**«3»-** навыки сформированы: правильность исполнения движений в соответствии с годом обучения; точность, музыкальность и выразительность исполнения танцевальных− комбинаций. Умение работать в коллективе и полностью владеть репертуаром соответствующего года− обучения.

**«2» -** навыки на стадии формирования: неполное овладение танцевальной− дисциплиной в соответствии с годом обучения; недостаточно точное исполнение танцевальных комбинаций с точки− зрения координации движений и музыкальности.

**«1»** - навыки не сформированы: слабое усвоение программного материала− соответствующего года обучения; неточное исполнение танцевальных комбинаций. Не владения репертуаром.

**5. Формы проведения итогов реализации Программы.**

* Открытое занятие в конце учебного года

**6. Используемая литература:**

1. «Концепция духовно – нравственного развития и воспитания гражданина России»
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца.- Изд. 2-е. - Л., 1983, с.5-11
3. Ваганова А. Основы классического танца.- Изд. 5-е. - Л., 1980, с.95-147
4. Васильева Т. Секрет танца. – СПб., 1977, с.7-1
5. Ветлугина Н. Музыкальное развитие ребёнка. - М.,1976, с.3-16
6. Вербицкая А. Основы сценического движения. – М., 1983, с.5-13
7. Звёздочкин В. Классический танец. - «Феникс» 2003, с.6-24
8. Климов А. Основы русской народной хореографии. - М., 1981, с.9-159
9. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. - М., 1972, с. 2-98
10. Стриганов В., Уральская В. Современный бальный танец. - М., 1978, с. 15-76
11. Тарасов Н. Классический танец. – М., 1971; 1981,с. 20-90
12. Ткаченко Т. Народные танцы. - М., 1975,с. 6-35
13. Устинова Т. Беречь красоту русского танца. – М., 1959, с. 4-10
14. МорицВ.Э, Тарасов Н.И., Чекрыгин А.И. Методика классического тренажа.-М-Л:Искусство,1940.-(Хореографическое училище ГАБДТ СССР).
15. Луговская А.. Ритмические упражнения, игры и пляски./Общ. Ред. Дормидонтовой Т..-М.:Советский композитор,1991.
16. Аникеева Н.П. «Воспитание игрой» Новосибирск, 1994
17. Гусев Г.П. «Методика преподавания народного танца» Танцевальные
движения и комбинации на середине зала. Учебное пособие.
Гуманит.изд. центр ВЛАДОС, 2002
18. Полятков С.С. «Основы современного танца» Ростов н/Д : Феникс,2005
19. Мерзлякова С.И. «Фольклор - музыка - театр» Программно- метод.

 пособие. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999.

1. Петрусинского В.В. «Игры - обучение, тренинг, досуг»- М.: Новая

 школа, 1998

1. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В., «Учите детей танцевать»

 М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2003

**7. Приложение**

**Структура построения занятия:**

1. Разогрев.

2. Изоляция.

3. Упражнения для позвоночника.

4. Уровни.

5. Комбинация или импровизация.

6. Поза коллапса.

энергичны.

7. Изоляция и полицентрия.

8. Полиритмия.

9. Мультипликация.

10. Координация.

11. Contraction и release.

**1. Разогрев.**

Задача этого раздела урока - привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. Разогрев должен состоять из 5-10 упражнений на различные группы мышц. Возможно сочетание нескольких движений в единую комбинацию, которая обязательно исполняется с двух ног и во всех направлениях.

Первая группа - это упражнения стрэтч-характера, т.е. растяжения, связанные со статическим напряжением мышц различных частей тела.

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 урока). Эти упражнения эффективнее всего стоя или в партере.

Третья группа упражнений связана с разогревом ног. Здесь много заимствований из классического экзерсиса: plie, releve, battementtendu, battementjete и т.д.

Четвертая группа упражнений связана с расслаблением позвоночника и включает в себя упражнения свингового характера или падения (drop) торса в различных направлениях. При сочетании всех упражнений достигается необходимый разогрев различных групп мышц.

**2. Изоляция.**

Эта часть урока более насыщена упражнениями, чем предыдущая. И если в разогреве все тело активизируется, то при изоляции происходит глубокая работа с мышцами различных частей тела.

Изоляции, как правило, подвергаются все центры - от головы до ног.

**3. Упражнения для позвоночника.**

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

**4. Уровни.**

Джаз-модерн танец достаточно широко использует движения исполнителя на полу (в партере). Основные уровни: стоя, сидя на корточках, «на четвереньках», 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.

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 так называемые акробатические уровни: шпагаты (поперечный и продольный), «мост», стойка на руках, стойка на лопатках («березка»), колесо.

**5. Комбинация или импровизация.**

Последним, завершающим разделом урока джаз-модерн танца является комбинация. Здесь все зависит от фантазии педагога и его балетмейстерских способностей. Нет никаких рецептов построения комбинации: они могут быть на различные виды шагов, движения изолированных центров, вращений. Могут быть комбинации в партере, связанные с положениями contraction и release, спиралями и твистами торса, а также с нетрадиционными передвижениями на полу типа перекатов, кувырков и т.п. комбинации могут быть на основе движений, заимствованных из модных стилей бытовой хореографии.

Однако главное требование комбинации - ее танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя.

**6. Поза коллапса.**

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. При напряжении невозможно движение отдельными центрами, например, пелвисом или грудной клеткой, в то время как при достаточном расслаблении такие движения возможны. Основная задача педагога на первом этапе обучения - добиться достаточной свободы позвоночника, чтобы совершать движения различными его частями. Но в то же время тело должно быть достаточно напряженным, чтобы движения были энергичны.

**7. Изоляция и полицентрия.**

В африканском танце тело как бы состоит из отдельных частей-центров: это голова и шея, плечевой пояс, грудная клетка, педвис (тазобедренная часть), руки и ноги. Эти центры могут пространственно и ритмически независимо двигаться, именно это и создает полицентрию движения. Каждая часть тела или каждый центр имеет свое собственное поле напряжения исвой собственный центр движения. Полицентрия - это основополагающий принцип танцевальной техники. Для того чтобыперевести его в реальную видимость танца, существует технический прием, который называется изоляцией и подразумевает, что каждая часть тела, центр двигается независимо от другого центра. 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, головой, естественно вызывает напряжение в плечевом поясе или в грудной клетке. Однако изоляция - это основной технический прием, с которого начинается обучение джаз-танцу.

**8. Полиритмия.**

В джаз-танце центры могут двигаться не только в различных пространственных направлениях, но и в различных ритмических рисунках, метрически независимых друг от друга.

Полиритмия тесно связана с музыкой. Современная музыка, в особенности джазовая, монометрична по своей структуре, т.е. наложения различных ритмических рисунков не происходит, однако во время импровизации того или иного инструмента на основной, базовый ритм накладывается ритм импровизации. Это приводит к появлению такого понятия, как свинг, т.е. определенной пульсации основного ритма, связанного со смещением мелодического рисунка и ритмической основы произведения. Именно это смещение невозможно зафиксировать нотными знаками, однако оно очень влияет на танцевальное движение, которое исполняется под свинговую музыку, поэтому танцор должен чувствовать своим телом музыкальный свинг и стараться воплотить его в движении. Отсюда и появляется не только музыкальное, но и танцевальное понятие свинга. В танце это понятие означает раскачивание, моторно-ритмическое движение какой-либо части тела или всего тела целиком.

Примером полиритмичного движения является ударник, который одновременно руками и ногами создает разнообразные ритмы и зачастую поет.

Все вышесказанное относится и к иной по жанру музыке, используемой для создания хореографического произведения. Современная музыка, не только джазовая, в основном очень сложна по ритмической структуре. Особую сложность у исполнителя вызывают нечетные размеры, которые непривычны для эстетики классического балета. Это требует внимательного отношения к развитию ритмического восприятия у учащихся.

**9. Мультипликация.**

Это понятие также 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. Мультиплицированные движения могут быть неодинаковыми по времени и нерегулярными. Они могут занимать весь такт, но могут и 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 движение связано с переносом веса тела.

**10. 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 применяется принцип управления, т.е. центры включаются в движение последовательно. Координироваться могут самые различные центры: голова и пелвис, руки и голова, плечи и голова. Менее употребительна координация головы и грудной клетки, но и она возможна. Плечи могут координироваться с головой, пелвисом, руками и ногами. Пелвис сочетается с головой, грудной клеткой, плечами, руками и ногами. Движения двух и более центров могут быть исполнены в одном направлении (например, голова и пелвис вперед-назад), и тогда мы говорим о параллелизме, но могут двигаться и в противоположных направлениях (например, голова - вперед, пелвис - назад), и тогда мы говорим об оппозиции.

В джаз-танце существует понятие, на первый взгляд, противоречащее изоляции, когда один центр активизирует другой центр, как бы управляет им, но при управлении заметен временной разрыв между движениями. Первоначально начинает движение один центр, затем через определенный промежуток времени - другой, третий и т.д. При активизации центра мы затрачиваем определенное мышечное усилие, которое и называется импульсом.

**11. Contraction и release.**

Эти два термина связаны с положением торса, рук и ног. Contraction - сжатие, сокращение, т.е. относительное уменьшение объема тела. Противоположное понятие - release, т.е. расширение, когда тело расширяется в пространстве.

Contraction и release тесно связаны с дыханием. Contraction исполняется на выдохе, release 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. Важная особенность - во время contraction происходит как бы аккумуляция внутренней энергии, которая затем выплескивается во время release или какого-либо движения.

Contraction начинается в глубине таза, между берцовыми костями, а затем распространяется вверх, захватывая весь позвоночник, последней в движение приходит голова. Аналогично, снизу вверх, исполняется и release. Это замечание очень важно, поскольку зачастую contraction исполняют в «солнечное сплетение», что является серьезной ошибкой. К обучению contraction педагогу необходимо подходить очень внимательно.