

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКАЯ МУЗЫКАЛЬНАЯ
ШКОЛА №2 ИМ. М.П.МУСОРГСКОГО

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА**

**по учебному предмету
СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ**

Псков 2016

<p>«РАССМОТРЕНО»</p> <p>Методическим советом МБУ ДО «Детская музыкальная школа № 2 им. М.П. Мусоргского»</p>	<p>«УТВЕРЖДЕНО»</p> <p>Директор МБУ ДО «Детская музыкальная школа № 2 им. М.П. Мусоргского Ю.В. Наконечный</p>
<p>« <u>31</u> » августа _____ 2016 г. (дата рассмотрения)</p>	<p>« <u>31</u> » августа _____ 2016 г. (дата утверждения)</p>



Разработчики: Заведующая хореографическим отделением ПОКИ,
художественный руководитель ансамбля «Современный балет» Пасина Т.М.
Преподаватель хореографии Пасина В.Е.

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

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

II. Содержание учебного предмета

- *Годовые требования*

III. Требования к уровню подготовки учащихся

IV. Методическое обеспечение учебного процесса

- *Методические рекомендации преподавателям*
- *Словарь терминов*

V. Список рекомендуемой методической литературы

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Программа учебного предмета «Современный танец» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ, с учетом современных тенденций в области хореографического искусства.

Хореографическое искусство - одно из универсальных средств всестороннего развития личности. Его специфика определяется многогранным воздействием на человека, так как хореография является синтетическим искусством и объединяет музыку, движение и театр.

Совершенствуя тело человека, влияя на становление эмоциональной сферы, воспитывая через музыку духовно, хореография способствует раскрытию творческого и познавательного потенциала, дает импульс к самосовершенствованию, постоянному личностному росту.

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

Художественная особенность современного танца – это полная свобода движений танцора при его крайней эмоциональной напряженности, предельной «самоотдаче», это новый язык движения. Причем «эмоции в большей степени зависят не от идеи или сюжета, а от телесных ощущений танцовщика»¹, от восприятия музыки и ритмов.

¹ Никитин В.Ю. «Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца». – М.: Один из лучших, 2006, с. 12.

Учебный предмет «Современный танец» вызывает активный интерес у детей и родителей, направлен на воспитание интереса и любви к танцу и искусству в целом, на овладение основами исполнения современного танца, на эффективное индивидуально-личностное развитие ребенка и раскрытие его творческих способностей, а также на укрепление здоровья учащихся, на формирование у них чувства прекрасного и других эстетических категорий, на развитие эмоциональной восприимчивости и двигательной выразительности.

Учебный предмет «Современный танец» ориентирован на развитие физических данных учащихся, на приобретение начальных базовых знаний, умений и технических навыков в области современной хореографии. Освоение содержания предмета «Современный танец» способствует формированию художественно-эстетической культуры учащихся, обеспечивает развитие мотивации к познавательной и творческой деятельности.

Программа учебного предмета «Современный танец» разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей детей и построена по принципу «от простого к сложному». Физическая нагрузка увеличивается постепенно, усложняются творческие задания, уровень сложности движений нарастает поэтапно и последовательно и так же целенаправленно возрастает уровень ответственности детей. Учебно-воспитательный процесс ориентирован на личность ребенка, его индивидуальные склонности, способности и особенности, что позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу сотрудничества, взаимодействия и заинтересованности в творческой активности каждого ученика.

Срок реализации учебного предмета

Срок реализации учебного предмета – 4 года.

Программа предназначена для детей от 10 лет, имеющих начальную хореографическую подготовку.

Объем учебного времени и форма проведения занятий, предусмотренные на реализацию учебного предмета

Максимальная учебная нагрузка по предмету «Современный танец» составляет 2 часа в неделю.

Основной формой учебной работы является групповое занятие – урок (групповая форма проведения занятий, наполняемость группы от 4 человек). Рекомендуемая продолжительность урока – 1 час 20 минут (2 академических часа). Учебно-тематический план каждого года обучения рассчитан на 35 недель. Общий объем аудиторной нагрузки за весь период обучения составляет 280 часов.

Цель и задачи учебного предмета «Современный танец»

Цель:

Целью учебного предмета «Современный танец» является раскрытие творческих способностей детей, создание условий для гармоничного развития и успешной личностной реализации посредством обучения современному танцу.

Задачи учебного предмета:

1) Обучающие задачи:

- дать представление о технике современного танца;
- научить:
 - необходимым двигательным умениям и навыкам в области современного танца;
 - качественно и осознанно выполнять требования педагога;
 - самостоятельно работать над ошибками.

2) Воспитательные задачи:

- воспитать:
 - стремление к здоровому образу жизни;
 - чувство ответственности и дисциплину;
 - самостоятельность, целеустремленность, инициативность;
 - терпение и силу воли для достижения результатов;
 - осознанное отношение к ценностям культуры;

- художественный вкус, эмоционально-ценностное отношение к искусству;

- сформировать дружный коллектив и способствовать возникновению уважительных отношений между учащимися.

3) Развивающие задачи:

– развивать физические качества и специальные навыки:

- координацию,
- ловкость,
- силу,
- выносливость,
- гибкость,
- шаг,
- прыжок,
- ось вращения;

– развивать личностные качества:

- аналитическое и пространственное мышление;
- образное мышление;
- музыкальные способности;
- зрительную память и специфические виды памяти: моторную, слуховую и образную;
- эмоциональную выразительность;
- коммуникативные качества;
- общий уровень культуры;

- укреплять здоровье, формировать мышечный корсет и осанку;

- расширять танцевальный кругозор путем посещения концертов хореографических коллективов, участия в конкурсах и фестивалях хореографического искусства.

Обоснование структуры программы

Программа учебного предмета «Современный танец» содержит:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки учащихся;
- методическое обеспечение учебного процесса.

Методы обучения

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

✓ метод словесной передачи учебной информации (рассказ, объяснение, беседа и др.);

✓ методы наглядной передачи и зрительного восприятия учебной информации (иллюстрация, демонстрация, показ и др.);

✓ методы передачи учебной информации посредством практических действий. Практические методы применяются в тесном сочетании со словесными и наглядными методами обучения, так как практической работе по выполнению упражнения должно предшествовать инструктивное пояснение педагога. Словесные пояснения и показ иллюстраций обычно сопровождают и сам процесс выполнения упражнений, а также завершают анализ его результатов;

✓ проблемно-поисковые методы обучения. Педагог создает проблемную ситуацию, организует коллективное обсуждение возможных подходов к ее разрешению. Ученики, основываясь на прежнем опыте и знаниях, выбирают наиболее рациональный вариант разрешения проблемной ситуации. Поисковые методы в большей степени способствуют самостоятельному и осмысленному овладению информацией;

✓ методы эмоционального восприятия. Подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений. Опора на собственный фонд эмоциональных переживаний каждого учащегося;

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

Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

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

- балетные залы площадью не менее 30 кв.м (на 12-14 учащихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие), балетные станки вдоль трех стен, зеркала на стене;
- наличие музыкального инструмента (рояля/фортепиано) в балетном классе, аудиоаппаратуры для обеспечения звучания фонограммы;
- костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Годовые требования

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

Возможно изучение движений по следующему алгоритму:

а) знакомство с правилами выполнения движения, его физиологическими особенностями;

б) изучение движения путем его повторения;

в) работа над движением в комбинации.

Урок включает в себя основные разделы: экзерсис у станка, экзерсис на середине зала.

Первый год обучения

На первом году обучения учащиеся изучают экзерсис у станка в стиле танца модерн. На середине зала знакомятся с основными понятиями, положениями и движениями в следующих направлениях: модерн, хаус.

Экзерсис у станка:

1. Основные позиции ног: I, II, III и VI.
2. Plie по I, II параллельным позициям, позже по I, II out позициям.
3. Releve по I, II параллельным позициям, позже по I, II out позициям.
4. Flat back вперед:
 - на прямых ногах,
 - на plie.
5. Battement tendu по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад.
6. Battement tendu jeté по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад.
7. Passé на полной стопе по I параллельной и out позиции.
8. Arch по I, II параллельным и out позициям.
9. Stretch.
10. Lay out.
11. Relevé lent на 45° лицом к станку во всех направлениях.
12. Grand battements на 90° в сторону лицом к станку.

Основные понятия, положения и движения танцевального стиля модерн:

Танец модерн - одно из направлений современной зарубежной хореографии, зародившееся в кон. XIX — нач. XX веков.

Принципы танца модерн: отказ от канонов, воплощение новых тем и сюжетов оригинальными танцевально-пластическими средствами. Модерн, можно суммировать, как концентрацию не только на движениях тела, но и на ощущениях, возникающих в процессе танца, и на душевном состоянии. Его иногда называют танцем для головы, философским танцем. Цель модерна – это гармония в теле, в душе и в голове, а также между этими тремя компонентами.

1. Упражнения для выработки подвижности позвоночника и для развития мышц спины:
 - повороты корпуса «спираль»;
 - наклоны «вертикаль»;
 - упражнение «Двойная спираль».
2. Упражнения для дыхания.
3. Упражнение «Спираль» в партере.
4. Plie с «Контракшн».
5. Battement tendu jete с переходом на работающую ногу и обратно с движением «спираль»
6. Battement tendu с «контракшн».
7. Трамплинные прыжки:
 - прыжки на одной ноге;
 - sissone по диагонали.
8. Широкий бег.
9. Композиция из широких и мелких шагов.

Основные понятия, положения и движения танцевального стиля хаус:

Основными техниками хауса можно назвать: jacking, footwork и lofting. В танце обязательно должна присутствовать импровизация, а сам он представляет собой сочетание сложных и динамичных шагов с плавными и широкими

элементами движений верхней части корпуса. Корпус визуально не успевает за ногами и догоняет их во время танца. Пружинистость и обязательная легкость при работе стоп должны присутствовать, а также достаточно высокая скорость движений.

1. Jacking (The Jack, джекинг) – движение характеризуется расслабленным раскачиванием центра груди, оно напоминает волну. Элемент много раз повторяется, и, все время ускоряясь, «ловит» основной бит в музыке. Музыка хаус имеет быстрый темп, поэтому джекинг помогает танцору создать свою схему, это определяет характер танца, а исполнитель добавляет пластики. Джекинг является основой хауса, в которую включаются работа ног и сложные элементы.
2. Footwork (работа, техника ног, футворк) – вариации сочетаний движений ног, которые напоминают внешне джаз и чечетку. Техника работы ног предполагает присутствие постоянного эксперимента. Можно при помощи движений отмечать четкость ритма в треке, также танцор может создать собственный рисунок.
3. Lofting (лофтиг, волна) – это сочетание акробатического стиля и нижнего брейка (полусиловые и силовые элементы, которые выполняются на полу). Это самый поздний элемент в хаус-танце.

Ритм в хаусе имеет очень важное значение, ноги четко подчиняются музыкальному ритму.

Второй год обучения

На втором году обучения учащиеся продолжают изучение экзерсиса у станка в стиле танца модерн и начинают знакомиться с движениями экзерсиса на середине зала. На середине зала, также знакомятся с основными понятиями, положениями и движениями в следующих направлениях: Хип-хоп, Рок-н-ролл.

Экзерсис у станка:

1. Основные позиции ног: IV параллельная позиция.
2. Plie: прием plie – releve по I, II и IV параллельным и I, II out позициям.

3. Flat back вперед:

- на полупальцах.

4. Passé по I параллельной позиции на полупальцах.

5. Deep body bend с ногой на станке:

- на plie.

6. Battement tendu:

- на plie.

7. Battement tendu jeté:

- положения flex/point стопы.

8. Rond de jambe par terre по I out и параллельной позиции по раскладке – en dehors и en dedans.

9. Relevé lent на 90° лицом к станку во всех направлениях по I параллельной и out позиции.

10. Grand battements на 90° во всех направлениях лицом к станку.

Экзерсис на середине зала:

1. Основные позиции рук: пресс-позиция, I, II, III и V положения.

2. Техника изоляции.

3. Поза коллапса.

4. Plie по I, II параллельным позициям, позже по I, II out позициям.

5. Releve по I, II параллельным позициям, позже по I, II out позициям.

6. Flat back вперед:

- на прямых ногах,

- на plie

7. Battement tendu по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад.

8. Battement tendu jeté по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад.

9. Passé на полной стопе по I параллельной и out позиции.

10. Deep body bend.

11. Arch по I, II параллельным и out позициям.

12. Stretch.
13. Lay out.
14. Roll down/ Roll up.
15. Contraction / release.

Основные понятия, положения и движения танцевального стиля хип-хоп (старой, средней и новой школы):

Хип-хоп танец (анг. Hip-hop dance) относится к уличным танцевальным стилям, в основном сопровождаемый хип-хоп музыкой и той, которая развивалась как часть хип-хоп культуры. Он включает в себя широкий диапазон стилей, таких как брейк-данс, локинг, поппинг, которые были созданы в 1970 году и стали популярными в США благодаря танцевальным командам.

1. Кач в стиле хип-хоп, феймос дансер, жигало, робокоп, попкорн, NY степ.
2. Пати машин, раннин мэн, бруклин, баттерфлай, па-де-бурре, крис кросс, монастри.
3. Ней-ней, виктории дэнс, берни, си-волк.

Основные понятия, положения и движения танцевального стиля рок-н-ролл:

Рок-н-ролл (анг. Rock-n-roll) получил свое развитие в начале 60-х годов. Основной ход в рок-н-ролле – «дабл-тайм». Прыжковый ход – «бол гонг».

Танцевальные позиции в рок-н-ролле:

1. Закрытая позиция.
2. Позиция променада.
3. Теневая позиция.
4. Позиция с опорой на бедро.
5. Позиция с опорой на плечо партнёра.

Танцевальные фигуры рок-н-ролла:

1. Смена мест.

2. Ворота.
3. Америэн спин.
4. Тоу-хил.
5. Многоножка.

Третий год обучения

На третьем году обучения учащиеся продолжают изучение экзерсиса у станка и экзерсиса на середине зала в стиле танца модерн. На середине зала, также знакомятся с основными понятиями, положениями и движениями в следующих направлениях: Диско, Афро-джаз.

Экзерсис у станка:

1. Основные позиции ног: IV out позиция.
2. Plie:
 - по IV out позиции,
 - в координации с arch, contraction / release, спиралями в корпусе.
3. Flat back вперед:
 - прием plie – releve.
4. Passé по I out позиции на полупальцах.
5. Battements developpe во всех направлениях по I параллельной и out позиции.
6. Grand battements на 90° во всех направлениях боком к станку.
7. Перегибы корпуса.

Экзерсис на середине зала:

1. Техника изоляции – координация двух центров (параллель и оппозиция).
2. Swing.
3. Plie: прием plie – releve по I, II и IV параллельным и I, II out позициям.
4. Battement tendu:
 - на plie,
 - перевод рук из позиции в позицию во время движения.

5. Battement tendu jeté:

- положения flex/point стопы,
- перевод рук из позиции в позицию во время движения.

6. Rond de jambe par terre по I out и параллельной позиции по раскладке – en dehors и en dedans.

7. Relevé lent на 90° во всех направлениях по I параллельной и out позиции.

Основные понятия, положения и движения танцевального стиля диско:

Танцевальные композиции в стиле «disco» (от слова «диск» – грампластинка) относительно просты в исполнении, техника исполнения базируется на чередовании мышечного напряжения и расслабления в единстве с ритмом музыки. Однако диско-танцы дают почти вдвое большую нагрузку, чем многие другие традиционные танцы: румба, вальс и фокстрот. Диско-танцы строятся на широком использовании шагов, подскоков, прыжков. Движения рук и ног сочетаются чаще всего на основе разноимённой координации (правая рука – левая нога и наоборот), а не на одноимённой, что характерно для джазовых танцев (правая рука – правая нога и наоборот).

Основные понятия, положения и движения танцевального стиля афро-джаз:

1. Пружинка с расслабленным корпусом из plié, подъем колена, изоляция прогибы;
2. Кросс - шаги с изоляцией и кросс-комбинация из упора в бедро (в корпусе изоляция, с руками-крыльями);
3. Chasse, выход ноги на бедро, шаг kick battement, plie;
4. Кросс-комбинация (бег, прыжок с ногой, chasse, шпагат);
5. Вращения, прыжки, падения;
6. Бисерный бег (просто движение - мелкая разбежка на полупальцах);
7. Кач - из второй параллельной позиции.

Четвертый год обучения

На четвертом году обучения учащиеся закрепляют изученные упражнения экзерсиса у станка и экзерсиса на середине зала в стиле танца модерн. На середине зала, также знакомятся с основными понятиями, положениями и движениями в следующих направлениях: Джаз, Контемпорари.

К итоговому экзамену учащиеся подготавливают танцевальный этюд собственного сочинения в одном из пройденных за четыре года танцевальном стиле.

Экзерсис у станка:

1. Основные позиции ног: IV out позиция.
2. Plie:
 - по IV out позиции,
 - в координации с arch, contraction / release, спиралями в корпусе.
3. Flat back вперед:
 - прием plie – releve.
4. Passé по I out позиции на полупальцах.
5. Battements developpe во всех направлениях по I параллельной и out позиции.
6. Grand battements на 90° во всех направлениях боком к станку.

Экзерсис на середине зала:

1. Техника изоляции – координация двух центров с шагами.
2. Flat back вперед:
 - прием plie – releve.
3. Plie: в координации с arch, contraction/release, спиралями в корпусе.
4. Battement tendu: в координации с arch, contraction /release, спиралями в корпусе.
5. Battement tendu jeté:
 - положения flex/point колена и стопы,
 - в координации с arch, contraction/release, спиралями в корпусе.
6. Rond de jambe par terre:

- на plie,
- «восьмерка».

7. Battements developpe во всех направлениях по I параллельной и out позиции.

Основные понятия, положения и движения танцевального стиля джаз:

Так же, как и джазовая музыка, джазовый танец афроамериканского происхождения. Его создали афроамериканцы, соединившие основные элементы африканских танцев с движениями европейских танцев.

От примитивных плясок африканцев джазовый танец унаследовал два основных признака – «полицентровку» и «изоляцию двигательных центров».

Африканские танцоры не танцуют с выпрямленной спиной и напряжённым туловищем, их движения как будто «выходят» из различных центров. Различные части тела двигаются независимо друг от друга, часто с различной скоростью и с разной амплитудой. Этот двигательный принцип и называется *полицентровкой*.

Изоляция двигательных центров – это способность отдельных частей тела или групп мышц двигаться как бы независимо друг от друга. Условными центрами в джазовом движении становятся голова, плечи, руки, грудная клетка, таз, бока, ноги. Исполнители джазовых танцев двигаются мягко. Создаётся впечатление, что все движения вытекают из абсолютной расслабленности тела танцующего человека.

Специфическими признаками джазового танца являются также «мультипликация» и «оппозиция». *Мультипликация* означает разложение одного простого движения внутри ритмической единицы. Типичный пример мультипликации – различные виды джазовой ходьбы, при которой всё тело переносится постепенно, в большинстве случаев с акцентом на неударную долю ритма танца.

Оппозиция означает специфическое «противодействующее» положение или противоположно направленное движение каких-либо двух частей тела, то

есть положения (или движения) частей тела как бы в разных противоположных фазах. Например, грудная клетка движется в одном направлении по отношению к тазу, а голова – в обратном, относительно той же грудной клетки. Об оппозиции говорят также при обозначении такого положения отдельных частей тела, которое нарушает прямую линию.

Основные понятия, положения и движения танцевального стиля контемпорари:

Контемпорари (англ. *contemporary dance*) — современный сценический танец, включающий в себя самые различные направления и техники. Это постоянно формирующийся стиль танца, в котором продолжают поиски выразительных форм. Контемпорари – это не единый однозначный стиль, а объединение танцевальных методик: модерн, классический танец и восточные искусства движения.

- Слайды (скольжения);
- Свинги (раскачивания);
- Ролл ап / ролл даун (скручивание / раскручивание);
- Прыжки и падения;
- Работа в партере, работа с весом;
- Работа с партнером.

III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

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

знать:

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

уметь:

- ✓ двигаться в технике современного танца,
- ✓ работать самостоятельно и в коллективе.

У учащихся сформированы:

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

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

1. Методические рекомендации преподавателям

Особенности образовательного процесса по этапам обучения

Первый год обучения имеет определяющее значение в процессе обучения современному танцу, поскольку именно на первом году обучения закладывается та основа, которая является базой для всей последующей учебно-воспитательной и образовательной деятельности. Это касается как учебных навыков, так и формирования интереса детей к занятиям, их мотивации. Для педагога крайне важно увлечь учащихся, создать в классе особую творческую атмосферу сотрудничества и взаимоподдержки, а также создать условия для творческой активности каждого учащегося.

При построении урока преподавателю следует учитывать степень психофизического развития детей, а также опираться на общий уровень хореографической подготовки класса, группы в целом. Задача каждого урока должна быть по силам учащимся, иначе у детей быстро снижается интерес к занятиям. Также следует учитывать и рационально дозировать физическую

нагрузку, избегая перенапряжения детей. Важно помнить, что положительные ожидания от каждого учащегося дают огромный развивающий эффект.

В построении урока следует избегать монотонности, чередовать различные по характеру движения, периодически включать развивающие игры, творческие задания и импровизацию.

Основная задача преподавателя на данном этапе (первый год):

научить детей качественно, «чисто» и грамотно выполнять основные позиции, движения и положения современного танца;

развить у учащихся элементарные навыки координации, ощущения себя и своих мышц в пространстве.

направить решение локальных учебных задач на развитие силы и выносливости, музыкальности и артистичности.

На втором году обучения продолжается работа над качеством и чистотой исполнения пройденного материала. Идет дальнейшее развитие выносливости и силы мышц за счет выполнения упражнений в более быстром темпе и увеличения общего количества повторов.

Основная задача преподавателя на данном этапе обучения (второй год): целенаправленное обучение детей грамотному исполнению движений современного танца, ритмически точному и четкому, с фиксацией; дальнейшее развитие координации и артистизма.

Третий и четвертый года обучения завершают обучение основам современного танца и суммируют приобретенные учащимися за несколько лет знания и навыки.

На третьем году обучения усложняется координация рук в сочетании с различными движениями, смена позиций рук происходит не только между движениями, но и во время движения. Упражнения объединяются в комбинации, ускоряется общий темп исполнения движений и усложняется ритмический рисунок. На четвертом году продолжается работа над развитием силы и выносливости, а также работа над чистотой исполнения движений при

более быстром темпе урока. Следует уделить внимание выработке устойчивости и правильности формы при выполнении вращений.

Основная задача преподавателя на данном этапе обучения (третий и четвертый год): уделить наибольшее внимание развитию координации учащихся, а также развитию творческих навыков (сочинение и импровизация), навыков музыкальности и танцевальности учащихся.

2. Словарь терминов

Arch – легкий прогиб торса назад.

Body roll – волна корпусом.

Contraction – сжатие диафрагмы.

Deep body bend – глубокий наклон корпуса с прямым позвоночником.

Flat back – «ровная спина», наклон на 90°, голова и руки продолжают линию спины.

Flex – сокращенная стопа, кисть или колени.

Hop – прыжок с одной ноги на ту же ногу.

Jump – прыжок с двух ног на две.

Lay out – в положении flat back нога поднята на 90°.

Leap – прыжок с одной ноги на другую.

Pas de bourre – чередование трех переступаний с одной ноги на другую с окончанием на demi plie.

Point – вытянутое положение стопы.

Press-position – согнутые в локтях руки касаются бедер.

Release – положение обратное contraction, вдох и раскрытие диафрагмы..

Roll down – закручивание корпуса вниз, начиная с головы по одному позвонку до конца позвоночника.

Roll up – раскручивание корпуса снизу вверх по одному позвонку.

Side stretch – боковое растягивание корпуса.

Side walk – продвижение боком.

Stretch – вытягивание, растяжка.

Twist – закручивание корпуса в горизонтальной плоскости, начиная с плеч.

V. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ МЕТОДИЧЕКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Головкина С.Н. Уроки классического танца в старших классах. – М.: Искусство, 1989
2. Джозеф С. Хавилер Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. – М.: Новое слово, 2004
3. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студентов ВУЗа / Под ред. О.Е. Лебедева. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000
4. Двигательная деятельность как фактор воспитания физической культуры ребенка/В.Я.Лыкова //Дополнительное образование и воспитание.- 2003.-№11. - С. 49-52
5. Клейтон П., Гэммонд П. Джаз. Притворись его знатоком. – СПб, Амфора, 2000
6. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. – Л., Искусство, 1968
7. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998
8. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. - М.: Изд-во "ГИТИС", 2000
9. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. – М.: Один из лучших, 2006
10. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. - М.: Народное образование, 1998
12. Суриц Е.Я. Балет и танец в Америке: Очерки истории. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2004
13. Чельшева Т.В., Ламыкина Л.В. Профильное обучение в школе. Художественно-эстетический профиль: Учебно-методическое пособие. – М.: АПКиПРО, 2004
14. Родионов С.В. Феномен евродэнса: взгляд из России, 2006
15. Никитин В.Ю. Contemporary dance как направление хореографического искусства: Academia: Танец. Музыка. Театр. Образование. – 2015.