

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества г. Нижнеудинск»

РАССМОТРЕНО:
на педагогическом совете
протокол № 1
от 29.06.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:
приказом директора
ДДТ г.Нижнеудинск
№ 630 от 29.06.2022 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ИМПУЛЬС 2»

Направленность: художественная

Адресат программы: учащиеся 7-17 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень: стартовый

Разработчик программы:
педагог ДО
Зарубина Анна Александровна

Нижнеудинск- 2022

Пояснительная записка

Программа современной хореографии «Импульс 2» 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.

Дополнительная общеразвивающая программа современной хореографии «Импульс 2» разработана с учетом действующих федеральных, региональных нормативно-правовых документов и рассчитана на базовый уровень освоения, имеет **художественную направленность**.

Актуальность программы. Джаз-модерн танец вызывает активный интерес у детей и родителей, так как, это одно из новых направлений хореографии, продолжающее переживать в наше время период становления и развития. Программа направлена на воспитание интереса и любви к танцу и искусству в целом, на овладение основами исполнения джазового 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 эмоциональной восприимчивости.

Педагогическая целесообразность. Дополнительная общеразвивающая программа современной хореографии «Импульс 2» ориентирована на развитие физических данных учащихся, на приобретение начальных базовых знаний, умений и технических навыков в области джазовой хореографии. Освоение программы способствует формированию художественно-эстетической культуры учащихся, обеспечивает развитие мотивации к познавательной и творческой деятельности. Программа 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.

Отличительная особенность программы. Танец джаз-модерн вобрал в себя практически все современные направления танцевальных течений — это динамичный сплав уличных танцев и клубных танцев с элементами рок-н-ролла, фанка, техно, степа, сумевший соединить в себе разнообразие африканских, латиноамериканских, арабских и других ритмов. Музыка подбирается по настроению танца, ритм может быть самым разнообразным - от спокойных классических до энергичных афро-джазовых композиций. Именно джаз-модерн является уникальной техникой, которая позволяет воспитывать универсальных танцовщиков. Художественная особенность джазового танца – это полная свобода движений танцора при его крайней эмоциональной напряженности, предельной «самоотдаче», это новый язык движения.

Адресат программы. Программа ориентирована на школьников 7-17 лет. Зачисление на обучение по программе осуществляется по желанию детей, по заявлению их родителей (законных представителей).

Принимаются дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Учащиеся предоставляют заключение от врача (справку) об отсутствии противопоказаний к занятиям хореографией. Программа предусматривает свободное вхождение в процесс обучения.

Срок освоения программы. Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Импульс 2» рассчитана на 1 год обучения.

Объем программы: 144 часа.

Форма обучения: очная.

Форма и режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по два академических часа с обязательным 10-минутным перерывом. Продолжительность академического часа – 45 минут.

Цель программы: Формирование гармонично развитой личности посредством современной хореографии.

Задачи программы:

1. Создать условия для овладения техникой современного танца.
2. Развивать физические качества и специальные навыки: координацию, ловкость, силу, выносливость, гибкость, шаг, прыжок, ось вращения.
3. Научить качественно и осознанно выполнять требования педагога, самостоятельно работать над ошибками.
4. Дать представление о технике джазового танца, научить необходимым двигательным навыкам в области джазового танца.
5. Воспитать стремление к здоровому образу жизни, чувство ответственности и дисциплину.
6. Развивать художественный вкус, эмоционально-ценностное отношение к искусству.
7. Сформировать дружный коллектив и способствовать возникновению уважительных отношений между учащимися.
8. Расширять танцевальный кругозор путем посещения концертов хореографических коллективов, участия в конкурсах и фестивалях хореографического искусства.

Планируемые результаты

К концу учебного года учащиеся

должны знать:

- манеру и стиль исполнения танца модерн.
- усложненные техники исполнения современного танца
- приемы контактной импровизации

должны уметь:

- исполнять движения с координацией всех центров
- уверенно импровизировать на заданную и свободную тему
- работать в паре (партнеринг)
- чувствовать своё тело и работать с ним.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	-	2
2	Разогрев. Партерная гимнастика. Стретчинг.	-	24	24
3	Положения и позиции рук и ног в джаз-танце.	-	10	10
4	Основные положения торса.	-	10	10
5	Изоляция и полицентрия.	-	8	8
6	Танцевальные шаги, вращения и прыжки в джаз-танце.	-	12	12
7	Работа в уровнях.	-	8	8
8	Кроссы.	-	12	12

9	Модерн-танец.	-	10	10
10	Импровизация в хореографии.	-	10	10
11	Партнеринг.	-	10	10
12	Постановка и отработка танцевальных композиций.	-	26	26
13	Итоговое занятие.	-	2	2
	Итого:	2	142	144

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности (2ч.) Вопросы организации и проведения занятий. Повторение правил поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях. Учащиеся должны заниматься в балетной или спортивной форме. Приходить в танцевальный зал аккуратно причесанными, с гладко убранными волосами. Бережно относиться к оборудованию в зале. Соблюдать правила поведения и дисциплину. Во время занятий запрещается употреблять пищу и жевательную резинку. В случае плохого самочувствия сообщить об этом преподавателю.

Тема 2. Разогрев. Партерная гимнастика. Стретчинг (24ч.) Разогрев в положении "сидя" и "лежа", используя упражнения стретч-характера. Наклоны и твисты торса. Соединение разогрева в единую комбинацию из нескольких движений. Постановка корпуса. Проучивание позы коллапса (своеобразное держание тела, когда нет напряжения и вытянутости вверх).

Упражнения для разогрева ног: plie, grand plie; battements tendu (усложняем одновременной работой рук); battements tendu jetes на 45 градусов; releve по параллельным позициям; demi rond и rond de jambe par terre.

Движение для стоп: вытягивание и сокращение стоп вместе и поочередно; в различных сочетаниях; развороты стоп пяткой вверх (рука под коленом).

Движения для корпуса: расслабление и выпрямление спины (колени согнуты, обхватить руками); наклоны корпуса вперед – лоб касается колен (сидя на полу обе ноги вместе и вытянуты); перегибы корпуса – «кольцо», «птичка».

Упражнения для гибкости позвоночника: растяжки в положение "рабочая нога на полу", растяжки лежа на спине в разные направления, упражнения для разогрева стопы и голеностопа.

Изучаются все виды разогрева в комплексной форме.

Тема 3. Позиции рук и ног в джаз-танце (10ч.) Изучение основных позиций рук, ног в джаз танце (1,2,3,4,5,6,7,8,V-position,L-position,S-position - позиции рук; параллельные и перпендикулярные позиции ног). Положения рук и кистей: baseuall bat, shampoo, press-position, windmill, locomotor, jerk-position, cap, jazz hand, finger fan, point, flex, wist pon. Движения для стоп: point, flex, bruch.

Тема 4. Основные положения торса (10ч.)

1. Наклоны торса: flat back (плоская спина) – наклоны, в которых спина, голова и руки составляют одну прямую линию, при наклонах в сторону важно наклонять торс без изгиба в грудной клетке; deep body bend-глубокий наклон вперед, ниже, чем на 90°, при этом наклоне спина, голова, руки находятся также на одной прямой; side stretch-наклон в сторону, при котором грудная клетка изгибается.

2. Твист торса: curve (керб) - загиб верхней части позвоночника вперед или в сторону, начинается от головы и выполняется до точки, расположенной ниже "солнечного сплетения"; arch-арка-это вариант curve, выполняется назад; твист плечей; roll down и roll up, roll down-постепенно начиная от головы, закручивание торса вниз, причем, все позвонки один за другим, включаются в это движение, roll up -обратное движение.

3. Спирали. К ним относятся движения, развивающие подвижность позвоночника в тазобедренном суставе. Body roll ("волны"). Последовательное включение нескольких центров по принципу управления один за другим - получается волна всем телом.

4. Contraction, releas, high releas: contraction - это сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, выполняется на выдохе; releas – расширение объема тела, которое происходит на вдохе; high releas - высокое расширение, т.е. торс поднимается и немного прогибается назад, но голова не запрокидывается, перегиб происходит через 7-й позвонок.

5. Tilt (угол). Корпус, сохраняя прямую линию, отклоняется вправо, влево или вперед.

Тема 5. Изоляция и полицентрия (8ч.)

1. Работа изолированного центра – голова.
2. Работа изолированного центра – плечи.
3. Работа изолированного центра - грудная клетка.
4. Работа изолированного центра – таз.
5. Работа изолированного центра - ноги.
6. Координация - составная часть урока. Координируются два, три, четыре центра в одновременном параллельном движении.
7. Бицентрия - движение двух центров в параллели и оппозиции.
8. Трицентрия в параллельном направлении.
9. Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунках.
10. Использование различных ритмов в исполнении движений, например, один центр исполняет движение медленно и плавно, другой, акцентировано и резко.
11. Положение рук и кистей: Baseball bat, shampoo, locomotor, jazz hand, finger fan.
12. Swing – раскачивание любой части тела.

Тема 6. Основные танцевальные шаги, вращения и прыжки в джаз-танце (12ч.)

1. Комбинации шагов, соединенные с вращениями и стабильными позами (вращение на двух ногах и на одной).
2. Вращение как способ передвижения в пространстве.
3. Соединение шагов с изолированными движениями двух центров.
4. Вращения: повороты на двух шагах (трех шаговый поворот), corkscrew повороты - повороты, аналогичные soutenu en tournant, Jazz turn, Stretch turn.
5. Прыжки: hop, jump, leap.

Тема 7. Работа в уровнях (8ч.)

1. Комбинации с использованием contraction, releas, спирали и твисты торса.
2. Перемещение из одного уровня в другой.
3. Упражнения стретч-характера в соединении с твистами и спиралями торса.
4. Использование падений и подъемов во время комбинации.
5. Акробатические уровни: шпагаты, стойка на руках.

Тема 8. Кроссы (12ч.) Использование всего пространства класса. Шаги с координацией 3-4-х и более центров, шаги с использованием contraction и release, смены направлений и комбинаций шагов. Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации. Изучение вращений по кругу и со сменой уровней. Движения для развития всего тела: fan kick, Grape wine, square, step ball change, triplet.

Тема 9. Модерн-танец.(10ч.) Танец *модерн* возник в начале века, как альтернатива классическому танцу. Модерн-танец немыслим без человека, который воплощал бы идею в своем танце. В зависимости от того, какова идея танца строится хореография, ее форма. Модерн-танцу свойственна сиюминутность, высока доля импровизации. Несмотря на то, что в модерн-танце используются фигуры классической школы, он все равно характеризуется исключительностью. Основоположниками модерн-танца являются Айседора Дункан, Марта Грехем, Мэрс Каннингэм, Хосе Лимон, Дорис Хамфри и др. Этим людям обязаны своим появлением целые школы, танцевальные направления по всему миру. Следует отметить, что эти школы совершенно не похожи друг на друга по стилю и технике танцевания.

Техника Грехем формировалась постепенно в течение нескольких лет. Она считала, что танцовщик должен развивать свое тело, чтобы сделать его послушным инструментом

для танца. Ею был выработан собственный стиль, основанный на соединении движений классического танца и ритмопластической гимнастики.

Хореография Хосе Лимона основывается на технике свингового движения, что придает танцевальному движению широту, амплитуду и выразительность. Духовным «отцом» хореографического авангарда, несомненно, был Мэрс Каннингем. Он считал, что любое движение может быть танцевальным, а композиция танца строится по законам случайности. Основная задача балетмейстера – создание сиюминутной хореографии, где каждый исполнитель имеет свой ритм и свое движение.

Таким образом, к началу 70-х годов сложилось три основные школы танца модерн: техника М. Грехем, Х. Лимона и М. Каннингема. Сегодня танец модерн имеет огромное количество различных направлений. Это организм, который постоянно живет и изменяется, не имея четких канонов и границ. И соответственно в уроке модерн-танца нет такой определенной последовательности движений как это существует в классическом танце. Уроки модерна рассчитаны на начинающих танцоров и любителей, желающих познакомиться с техникой танца модерн. Занятия модерном помогают в укреплении здоровья обучающихся (в основе многих упражнений лежат принципы исполнения, заложенные в йоге), развивают воображение, творческую инициативу и способствуют интеллектуальному развитию, так как отличительным признаком модерна является включение элементов импровизации в постановку. Если техника изоляции заимствована из джазового танца, то движение тела целиком, без изоляции отдельных центров – своеобразие танца-модерн. Поэтому главная задача педагога совершенствовать у учащихся подвижность во всех отделах позвоночника. В части урока «импровизация» обучающиеся могут показать собственную миниатюру, где они одновременно и балетмейстеры-постановщики, и исполнители. Занятия танцем модерн совершенствуют у учащихся технику исполнения, прививают умение чувствовать свое тело и работать с ним, распределять его в пространстве, развивают чувство стиля и образа в движении, хореографическую память. Через необычную пластику развивается воображение, творческая инициатива, умение передать характер музыки и содержание образа.

Тема 10. Импровизация в хореографии (10ч.) Импровизация является важной частью занятия, т.к. она развивает не только физические данные ребенка, но и способствует развитию интеллекта. В подобных упражнениях первым танцем является спонтанная импровизация (в рамках поставленной задачи).

Импровизация любой частью тела, смена по сигналу педагога и самостоятельно. Так же, как и в предыдущих упражнениях возможно варьирование динамических характеристик движения. Рисовать на полу или в пространстве буквы, слова и т.п.: а) руками (плечом, кистью, локтем и т.п.); б) ногами (коленом, бедром, стопой и т.п.); в) головой (всей головой, макушкой, ухом, носом и т.п.); г) тазом; д) спиной или её частями (например, лопаткой).

Контактная импровизация. Начать занятие со знакомства и каждый должен рассказать о себе.

Танцевать, не касаясь партнера, но следить мысленно, где находится точка контакта или ограничить точки прикосновения. Научиться доверять партнеру (ведущий – ведомый).

Тема 11. Партнеринг (10ч.) В этой части занятия проучиваются поддержки, на основе которых учащиеся могут импровизировать.

Тема 12. Постановка и отработка танцевальных композиций (26ч.)
Разучивание и отработка танцевальных композиций согласно репертуарному плану.

Тема 13. Итоговое занятие (2ч.)

Календарный учебный график

на 2022-23 учебный год

(понедельник, среда)

Раздел/месяц	Сен т.	Окт.	Ноя б.	Дек.	Янв.	Фев р.	Мар т	Ап р.	Май	всего
Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности.	2									2
Тема 2. Разогрев. Партерная гимнастика. Стретчинг.	14	10								24
Тема 3. Положения рук и ног в джаз-танце.		8	2							10
Тема 4. Основные положения торса.			10							10
Тема 5. Изоляция и полицентрия.			6	2						8
Тема 6. Танцевальные шаги, вращения и прыжки в джаз-танце.				12						12
Тема 7. Работа в уровнях				2	6					8
Тема 8. Кроссы.					4	8				12
Тема 9. Модерн-танец.						8	2			10
Тема 10. Импровизация в хореографии.							10			10
Тема 11. Партнёринг.							6	4		10
Тема 12. Постановка и отработка танцевальных композиций.								12	14	26
Тема 13. Итоговое занятие.									2	2
Итого:	16	18	18	16	10	16	18	16	16	144

Календарный учебный график

на 2022-23 учебный год
(вторник, четверг)

Раздел/месяц	Сен т.	Окт.	Ноя б.	Дек.	Янв.	Фев р.	Мар т	Ап р.	Май	всего
Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности.	2									2
Тема 2. Разогрев. Партерная гимнастика. Стретчинг.	14	10								24
Тема 3. Положения рук и ног в джаз-танце.		6	4							10
Тема 4. Основные положения торса.			10							10
Тема 5. Изоляция и полицентрия.			4	4						8
Тема 6. Танцевальные шаги, вращения и прыжки в джаз-танце.				12						12
Тема 7. Работа в уровнях				2	6					8
Тема 8. Кроссы.					6	6				12
Тема 9. Модерн-танец.						8	2			10
Тема 10. Импровизация в хореографии.							10			10
Тема 11. Партнёринг.							6	4		10
Тема 12. Постановка и отработка танцевальных композиций.								12	14	26

Тема 13. Итоговое занятие.									2	2
Итого:	16	16	18	18	12	14	18	16	16	144

Оценочные материалы

Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится один раз в год (декабрь) в форме открытого занятия, концертного выступления, участия в фестивалях и конкурсах различного уровня. Итоговая аттестация определяет уровень и качество освоения образовательной программы, проводится в конце учебного года.

Методические материалы

Техника джаз-модерн танца складывается из овладения отдельными упражнениями, помогающими понять, как построено движение, в чём заключается его начало, середина и конец. Занятия проводятся в хореографическом классе, где имеются двухуровневый станок и зеркала во весь рост. У станка разучиваются основные движения, делается разогрев и растяжки джаз - модерна, а зеркала нужны для исправления ошибок учащимися самостоятельно, т.е. для работы над собой. Также для занятий партерным экзерсисом необходимы резиновые коврики, что бы детям было комфортно на полу.

Словарь терминов. При изучении словаря необходимо помнить о том, что движения классического танца, заимствованные модерн-джаз танцем, очень часто видоизменяются. Особенно это касается выворотного и параллельного положения. В связи с этим в словаре дается терминология классического балета без изменений, а изменение положений зависит от контекста урока. Зачастую происходит терминологическое наложение английской и французской терминологии, например, temps levé аналогичен hop, battement tendu аналогичен brach, kick и т.д. В этом случае необходимо использовать движение в зависимости от конкретного упражнения.

A LA SECONDE [а ля сгон] — положение, при котором исполнитель располагается en face, а «рабочая» нога открыта в сторону на 90 градусов.

ALLONGE, ARRONDIE [алонже, аронди] — положение округленной или удлиненной руки.

ARABESQUE [арабеск] — поза классического танца, при которой нога отводится назад «носком в пол» на 45 градусов, 60 или на 90 градусов, положение торса, рук и головы зависит от формы арабеска.

ARCH [арч] — арка, прогиб торса назад.

ASSEMBLE [ассамбле] — прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе.

ATTITUDE [аттитюд] — положение ноги, оторванной от пола и немного согнутой в колене.

BATTEMENT AVELOPPE [батман авлоппе] — противоположное battement developpé движение, «рабочая» нога из открытого положения через passé опускается в заданную позицию.

BATTEMENT DEVELOPPE [батман девлоппе] — вынимание ноги вперед, назад или в сторону скольжением «рабочей» ноги по опорной.

BATTEMENT FONDU [батман фондю] — движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого «рабочая» нога приходит в положение sur le cou de pied спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и «рабочая» нога открывается вперед, в сторону или назад. В модерн джаз танце используется также форма fondu из урока народно-сценического танца.

BATTEMENT FRAPPE [батман фραπε] — движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение sur le cou de pied

в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 450 в момент разгибания вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT RELEVÉ LENT [батман релеве лян] — плавный подъем ноги через скольжение по полу на 900 вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT RETIRÉ [батман ретире] — перенос через скольжение «рабочей» ноги, через passé из V позиции впереди в V позицию сзади.

BATTEMENT TENDU [батман тандю] — движение ноги, которая скользящим движением отводится на носок вперед, назад или в сторону. В модерн-джаз танце выполняется так же по параллельным позициям.

BATTEMENT TENDU JETÉ [батман тандю жете] — отличается от battement tendu активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.

BODY ROLL [боди ролл] — группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним «волна»).

BOUNCE [баунс] — трамплинное покачивание вверх_вниз, в основном происходит либо за счет сгибания и разгибания коленей, либо пульсирующими наклонами торса.

BRUCH [браш] — скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию.

CONTRACTION [контракшн] — сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, выполняется на выдохе.

CORKSCREW TURN [корскру повороты] — «штопорные» повороты, при которых исполнитель повышает или понижает уровень вращения.

COUPE [купе] — быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения.

CURVE [кёрф] — изгиб верхней части позвоночника (до «солнечного сплетения») вперед или в сторону.

DEEP BODY BEND [диип боди бэнд] — наклон торсом вперед ниже 90 градусов, сохраняя прямую линию торса и рук.

DEEP CONTRACTION [диип контракшн] — сильное сжатие в центр тела, в котором участвуют все сочленения, т.е. в это движение включаются руки, ноги и голова.

DEGAGÉ [дегаже] — перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую по второй позиции (вправо, влево) и по четвертой позиции ног (вперед, назад), может выполняться как с demi plié, так и на вытянутых ногах.

DEMI PLIÉ [деми_плие] — полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

DEMI ROND [деми ронд] — полукруг носком ноги по полу вперед и в сторону, или назад и в сторону.

DROP [дроп] — падение расслабленного торса вперед или в сторону.

ECARTE [экарте] — поза классического танца (à la seconde), развернутая по диагонали вперед или назад, корпус чуть отклонен от поднятой ноги.

EMBOITE [амбуате] — последовательные переходы с ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком. Прыжки emboite — поочередное выбрасывание согнутых в коленях ног вперед или на 45 градусов.

EN DEDANS [ан дедан] — направление движения или поворота к себе, вовнутрь.

EN DEHORS [ан деор] — направление движения или поворота от себя или наружу.

ERAULMENT [эпольман] — положение танцовщика, повернутого в 3/4 в т. 8 или т. 2; различается eraulement croisé (закрытый) и eraulement effacé (стертый, открытый).

FLAT BACK [флэт бэк] — наклон торса вперед, в сторону (на 90 градусов), назад с прямой спиной, без изгиба торса.

FLAT STEP [флэт стэп] — шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.

FLEX [флекс] — сокращенная стопа, кисть или колени.

FLIK [флик] — мазок стопой по полу к опорной ноге.

FOUETTE [фуэтте] — прием поворота, при котором тело исполнителя поворачивается к зафиксированной в определенном положении ноге (на полу или в воздухе).

FROG POSITION [фрог_позишн] — позиция сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты в стороны.

GLISSADE [глиссад] — партерный скользящий прыжок без отрыва от пола с продвижением вправо_влево или вперед_назад.

GRAND BATTEMENT [гран батман] — бросок ноги на 90 градусов и выше вперед, назад или в сторону.

GRAND JETE [гран жете] — прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, назад или в сторону. Ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение «шпагат».

GRAND PLIE [гран плие] — полное приседание.

HIGH RELEASE [хай релиз] — высокое расширение, движение, состоящее из подъема грудной клетки с небольшим перегибом назад.

HINGE [хинч] — положение танцора, при котором прямой, без изгибов торс отклоняется назад на максимальное расстояние, колени согнуты, стопы на полупальцах.

HIP LIFT [хип лифт] — подъем бедра вверх. HOP [хоп] — шаг_подскок, «рабочая» нога обычно в положении «у колена».

JACK KNIFE [джэк найф] — положение корпуса, при котором торс наклоняется вперед, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во второй параллельной позиции, пятки не отрываются от пола.

JAZZ HAND [джаз хэнд] — положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны.

JELLY ROLL [джелли ролл] — движение пелвисом, состоящее из мелкого сокращения мышц с одновременным небольшим поворотом пелвиса вправо влево (синоним — шейк пелвиса.)

JERK_POSITION [джерк_позишн] — позиция рук, при которой локти сгибаются и немного отводятся назад, за грудную клетку, предплечья располагаются параллельно полу.

JUMP [джамп] — прыжок на двух ногах.

KICK [кик] — бросок ноги вперед или в сторону на 45 или 90 градусов через вынимание приемом *développé*.

LAY OUT [лэй аут] — положение, при котором нога, открытая на 90 градусов в сторону или назад, и торс составляют одну прямую линию.

LEAP [лиип] — прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед или в сторону.

LOCOMOTOR [локомотор] — круговое движение согнутых в локтях рук вдоль торса.

LOW BACK [лоу бэк] — округление позвоночника в пояснично_грудном отделе.

PAS BALANCEr [па балансе] — па, состоящее из комбинации *tombé* и *pas de bourrée*. Исполняется с продвижением из стороны в сторону, реже — вперед_назад.

PAS CHASSEr [шассе] — вспомогательный прыжок с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога «догоняет» другую в высшей точке прыжка.

PAS DE BOURRErE [па де бурре] — танцевальный вспомогательный шаг, состоящий из чередования переступаний с одной ноги на другую с окончанием на *demi plié*. Синоним *step pas de bourrée*. В модерн-джаз танце во время *pas de bourrée* положение *sur le cou de pied* не фиксируется.

PAS DE CHAT [па де ша] — прыжок, имитирующий прыжок кошки. Согнутые в коленях ноги отбрасываются назад.

PAS FAILLI [па файи] — связующий шаг, состоящий из проведения свободной ноги через проходящее *demi plié* по I позиции вперед или назад, затем на ногу передается тяжесть корпуса с некоторым отклонением от вертикальной оси.

PASSE [пассе] — проходящее движение, которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое, может исполняться по первой позиции на полу (*passé par terre*), либо на 45 или 90 градусов.

PIQUE [пике] — легкий укол кончиками пальцев «рабочей» ноги об пол и подъем ноги на заданную высоту.

PIROUTTE [пируэт] — вращение исполнителя на одной ноге en dehors или en dedans, вторая нога в положении sur le cou_de_pied.

PLIE RELEVÉ [плие релеве] — положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.

POINT [поинт] — вытянутое положение стопы.

PRANCE [пранс] — движение для развития подвижности стопы, состоящее из быстрой смены положения «на полупальцах» и point.

PREPARATION [препарасьон] — подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

PRESS POSITION [пресс_позишн] — позиция рук, при которой согнутые в локтях руки ладонями касаются бедер спереди или сбоку.

RELEASE [релиз] — расширение объема тела, которое происходит на вдохе.

RELEVÉ [релеве] — подъем на полупальцы.

RENVERSE [ранверсе] — резкое перегибание корпуса в основном из позы attitude croise, сопровождающееся pas de bourée en tournant.

ROLL DOWN [ролл даун] — спиральный наклон вниз вперед, начиная от головы.

ROLL UP [ролл ап] — обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.

RONDE DE JAMBE PAR TERRE [рон де жамб пар терр] — круг вытянутой ногой, касаясь пальцами пола.

ROVDE DE JAMBE EN L'AIR [рон де жамб анлер] — круговое движение нижней части ноги (голеностопа) при фиксированном бедре, отведенном в сторону на высоту 45 или 90 градусов.

SAUTE [соте] — прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.

SHIMMI [шимми] — спиральное, закручивающееся движение пелвисом вправо и влево.

SIDE STRETCH [сайд стрэтч] — боковое растяжение торса, наклон торса вправо или влево.

SISSON OUVERTEr [сиссон уверт] — прыжок с отлетом вперед, назад или в сторону, при приземлении одна нога остается открытой в воздухе на заданной высоте или в заданном положении.

SOUTENU EN TOURNANT [сутеню ан турнан] — поворот на двух ногах, начинающейся с втягивания «рабочей» ноги в пятую позицию.

SQUARE [сквэа] — четыре шага по квадрату: вперед—в сторону—назад— в сторону.

STEP BALL CHANGE [стэп болл чендж] — связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступаний на полупальцах (синоним step pas de bourée).

SUNDARI [зундари] — движение головы, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо_влево и вперед_назад.

SUR LE COU DE PIED [сюр ле ку_де_пье] — положение вытянутой ступни «работающей» ноги на щиколотке опорной ноги спереди или сзади.

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

THRUST [фрост] — резкий рывок грудной клеткой или пелвисом вперед, в сторону или назад.

TILT [тилт] — угол, поза, при которой торс отклоняется в сторону или вперед от вертикального положения, «рабочая» нога может быть открыта в противоположном направлении на 90 градусов и выше.

TOMBE [томбе] — падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперед, в сторону или назад на demi_plié.

TOUCH — приставной шаг или шаг на полупальцы без переноса тяжести корпуса.

TOUR CHAINErS [тур шене] — исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах следующие один за другим полуповороты, в модерн_джаз танце могут исполняться на полной стопе и в demi_plié.

Методические рекомендации по проведению занятий

Основные принципы модерн-джаз танца относятся прежде всего к технике движения. Они сложились в процессе эволюции различных систем танца. Эти принципы были заимствованы в основном из джазового танца и из танца модерн, а также из классического балета. Характеристика танца модерн. С момента своего возникновения течение модерн провозгласило идею природного движения (в противовес искусственному). Самым главным для танца модерн является понятие центра. Сознательное, осмысленное умение задействовать центр тела – это основная вещь, которая дает подлинное владение движением. Контроль над центром дает свободу движений рук и ног, отвечает за баланс и вращения, он же придает движениям убедительность. В этом и есть смысл: энергия движения выходит из центра и возвращается в центр. Именно работа над подвижностью позвоночника лежит в основе многих систем танца модерн. Так, например, в технике М.Грэхем основой движения служит contraction (контракция) и release (релакция) - сжатие и расширение, которое выполняется в центр тела. В технике Д. Хамфри, а затем Х. Лимона позвоночник расслаблен и свободен и движение выполняется за счет падения и подъема тяжести корпуса, т.е. движение строится по синусоиде: движение задержка в кульминационной точке (suspend) и обратный возврат (recovery). В технике М. Каннингема большую роль играют различные спирали и изгибы позвоночника в соединении с движениями ног, заимствованными из экзерсиса классического танца. Модерн - джаз танец активно использует передвижение танцора не только по горизонтали, но и по вертикали. Расположение исполнителя на полу (в партере) употребляется достаточно часто. Уровнем называется расположение тела танцора относительно земли. Основные виды уровней: стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа. Кроме того, существуют так называемые акробатические уровни: шпагаты (поперечный и продольный), «мост», стойка на руках, стойка на лопатках («березка»), колесо. В любом виде хореографии средства выразительности тесно связаны с техникой исполнения. Эмоциональность, наполнение движений смыслом должно стать неотъемлемой частью танца. Танцевальность проявляется, прежде всего, в проходящих, связующих движениях, тех, которые выполняются между отдельными элементами и фиксированными позами. Модерн-джаз танец как никакая другая техника позволяет развить подвижность позвоночника и научить управлять его напряжением и расслаблением. Разогрев может быть нескольких видов: у станка, на середине класса и в партере. Могут быть смешанные варианты, когда исполняются несколько движений у станка, затем разогрев продолжается на середине класса. Или разогрев начинается в партере, и затем исполнитель постепенно поднимается вверх. Разогрев должен состоять из 5-10 упражнений на различные группы мышц. Возможно сочетание нескольких движений в единую комбинацию, которая обязательно выполняется с двух ног и во всех направлениях.

Условия реализации программы

Материально-техническая база

Занятия по хореографии проводятся на базе Дома детского творчества. Занятия посещают учащиеся разных школ города. Группы разновозрастные. Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально-технического обеспечения:

- хореографический класс, оборудованный станками, настенными зеркалами и вентиляционной системой;
- комната для переодевания;
- качественное освещение;
- музыкальная аппаратура;
- наличие костюмов в соответствии с репертуаром;
- аудио- и видеоматериалы.

Список литературы

1. Александрова Н.А., Голубева В.А. Танец модерн. Пособие для начинающих. – СПб.: Лань; Планета музыки, 2007
2. Гринберг М., Тараканов М. Современный мюзикл // Советский музыкальный театр. М.: Советский композитор, 1982.
3. Добротворская К.А. Айседора Дункан и театральная культура эпохи модерна. Л.: ЛГИТМиК, 1992.
4. Никитин В.Ю. Модерн джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника. М.: ИД «Один из лучших», 2004
5. Сидоров В. Современный танец. М.: Первина, 1922.
6. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. М.: Искусство, 1985.

Календарно-тематический план

по программе «Импульс 2»
на 2022-23 учебный год
(Понедельник, среда)

№	Тема	Дата
1-2	I. Вводное занятие. Техника безопасности. (2ч.) Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях.	05.09.2022
3-4	II. Разогрев. Партерная гимнастика. Стретчинг. (24) Постановка корпуса	07.09.2022
5-6	Разогрев в положении "сидя" и "лежа", используя упражнения стретч-характера.	12.09.2022
7-8	Упражнения для разогрева ног.	14.09.2022
9-10	Releve по параллельным позициям; demi rond и rond de jambe par terre.	19.09.2022
11-12	Движение для стоп.	21.09.2022
13-14	Движения для корпуса.	26.09.2022
15-16	Упражнения для гибкости позвоночника.	28.09.2022
17-18	Упражнения для разогрева стопы и голенистопа.	03.10.2022
19-20	Plie, grand plie, battements tendu.	05.10.2022
21-22	Растяжки в положение "рабочая нога на полу".	10.10.2022
23-24	Соединение разогрева в единую комбинацию из нескольких движений.	12.10.2022
25-26	Все виды разогрева в комплексной форме.	17.10.2022
27-28	III. Положения рук и ног в джаз-танце. (10ч.) Изучение основных позиций рук.	19.10.2022
29-30	Изучение основных позиций ног в джаз танце.	24.10.2022
31-32	V-position, L-position, S-position - позиции рук.	26.10.2022
33-34	Положения рук и кистей.	31.10.2022
35-36	Движения для стоп.	02.11.2022
37-38	IV. Основные положения торса. (10ч.) . Наклоны торса: flat back, deep body bend.	07.11.2022
39-40	Твист торса: curve, arch.	09.11.2022
41-42	Roll down и roll up.	14.11.2022
43-44	Спираль. Body roll ("волны").	16.11.2022
45-46	Contraction, releas.	21.11.2022
47-48	V. Изоляция и полицентрия. (8ч.) Swing – раскачивание любой части тела.	23.11.2022

49-50	Работа изолированного центра – голова, плечи, грудная клетка, пелвис, ноги.	28.11.2022
51-52	Координация - составная часть урока. Координируются два, три, четыре центра в одновременном параллельном движении.	30.11.2022
53-54	Бицентриа - движение двух центров в параллели и оппозиции.	05.12.2022
55-56	VI. Танцевальные шаги, вращения и прыжки в джаз-танце. (12ч.) Повороты на двух шагах (трех шаговый поворот).	07.12.2022
57-58	Вращения: Jazz turn, Stretch turn.	12.12.2022
59-60	Corkscrew - повороты, аналогичные soutenu en turnant.	14.12.2022
61-62	Прыжки: hop, jump, leap.	19.12.2022
63-64	Соединение шагов с изолированными движениями двух центров.	21.12.2022
65-66	Комбинации шагов.	26.12.2022
67-68	VII. Работа в уровнях. (8ч.) Перемещение из одного уровня в другой.	28.12.2022
69-70	Использование падений и подъемов во время комбинации.	16.01.2023
71-72	Акробатические уровни: шпагаты, стойка на руках.	18.01.2023
73-74	Комбинации с использованием contraction, releas, спирали и твисты торса.	23.01.2023
75-76	VIII. Кроссы. (12ч.) Использование всего пространства класса.	25.01.2023
77-78	Шаги с координацией 3-4-х и более центров.	30.01.2023
79-80	Шаги с использованием contractiona и release	01.02.2023
81-82	Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации.	06.02.2023
83-84	Изучение вращений по кругу и со сменой уровней.	08.02.2023
85-86	Движения для развития всего тела: fan kick, Grape wine, square, step ball change, triplet.	13.02.2023
87-88	IX. Модерн-танец. (10ч.) Работа над подвижностью позвоночника.	15.02.2023
89-90	Техника Марты Грехем.	20.02.2023
91-92	Техника Рудольфа Фон Лабана.	22.02.2023
93-94	Тренинги на развитие воображения и преодоление психологических зажимов.	27.02.2023
95-96	Техника Уильяма Форсайта.	01.03.2023
97-98	X. Импровизация в хореографии. (10ч.) Спонтанная импровизация (в рамках поставленной задачи).	06.03.2023
99-100	Импровизация любой частью тела, смена по сигналу педагога и самостоятельно.	08.03.2023
101-102	Постановка задач, связанных с понятием времени, а именно скорости и ритма.	13.03.2023
103-104	Разными частями тела рисовать на полу или в пространстве буквы, слова и т.п.	15.03.2023
105-106	Контактная импровизация.	20.03.2023
107-108	XI. Партнеринг. (10ч.) Изучение поддержек.	22.03.2023
109-110	Научиться доверять партнеру (ведущий – ведомый).	27.03.2023
111-112	Партнеринг в разных уровнях.	29.03.2023
113-114	Импровизация и партнеринг	03.04.2023

115-116	Закрепление изученного материала.	05.04.2023
117-118	ХП. Постановка и отработка танцевальных композиций. (26ч.) Соединение ранее выученных движений в комбинацию.	10.04.2023
119-120	Изучение комбинации на 32 такта.	12.04.2023
121-122	Изучение комбинации на 64 такта.	17.04.2023
123-124	Разучивание и отработка танцевальных композиций согласно репертуарному плану.	19.04.2023
125-126	Изучение комбинации на 32 такта.	24.04.2023
127-128	Изучение комбинации на 64 такта.	26.04.2023
129-130	Отработка танцевальных композиций согласно репертуарному плану.	03.05.2023
131-132	Разучивание и отработка танцевальных композиций согласно репертуарному плану.	08.05.2023
133-134	Повтор и закрепление изученного материала.	10.05.2023
135-136	Соединение ранее выученных движений в комбинацию.	15.05.2023
137-138	Отработка танцевальных композиций.	17.05.2023
139-140	Развитие умения добиваться творческого выражения эмоций через пластику.	22.05.2023
141-142	Реализация учащимися накопленного творческого опыта через постановку хореографических этюдов.	24.05.2023
143-144	ХП. Итоговое занятие. (2ч.)	29.05.2023

Календарно-тематический план
по программе «Импульс 2»
на 2022-23 учебный год
(Вторник, четверг)

№	Тема	Дата
1-2	I. Вводное занятие. Техника безопасности. (2ч.) Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях.	06.09.2022
3-4	II. Разогрев. Партерная гимнастика. Стретчинг. (24) Постановка корпуса	08.09.2022
5-6	Разогрев в положении "сидя" и "лежа", используя упражнения стретч-характера.	13.09.2022
7-8	Упражнения для разогрева ног.	15.09.2022
9-10	Releve по параллельным позициям; demi rond и rond de jamber par terre.	20.09.2022
11-12	Движение для стоп.	22.09.2022
13-14	Движения для корпуса.	27.09.2022
15-16	Упражнения для гибкости позвоночника.	29.09.2022
17-18	Упражнения для разогрева стопы и голеностопа.	04.10.2022
19-20	Plie, grand plie, battements tendu.	06.10.2022
21-22	Растяжки в положение "рабочая нога на полу".	11.10.2022
23-24	Соединение разогрева в единую комбинацию из нескольких движений.	13.10.2022
25-26	Все виды разогрева в комплексной форме.	18.10.2022
27-28	III. Положения рук и ног в джаз-танце. (10ч.) Проучивание основных позиций рук.	20.10.2022
29-30	Проучивание основных позиций ног в джаз танце.	25.10.2022
31-32	V-position, L-position, S-position - позиции рук.	27.10.2022
33-34	Положения рук и кистей.	01.11.2022
35-36	Движения для стоп.	03.11.2022
37-38	IV. Основные положения торса. (10ч.) . Наклоны торса: flat back, deep body bend.	08.11.2022
39-40	Твист торса: curve, arch.	10.11.2022
41-42	Roll down и roll up.	15.11.2022
43-44	Спирали. Body roll ("волны").	17.11.2022
45-46	Contraction, releas.	22.11.2022
47-48	V. Изоляция и полицентрия. (8ч.) Swing – раскачивание любой части тела.	24.11.2022
49-50	Работа изолированного центра – голова, плечи, грудная клетка, пелвис, ноги.	29.11.2022
51-52	Координация - составная часть урока. Координируются два, три, четыре центра в одновременном параллельном движении.	01.12.2022
53-54	Бицентрия - движение двух центров в параллели и оппозиции.	06.12.2022
55-56	VI. Танцевальные шаги, вращения и прыжки в джаз-танце. (12ч.) Повороты на двух шагах (трех шаговый поворот).	08.12.2022
57-58	Вращения: Jazz turn, Stretch turn.	13.12.2022
59-60	Corkscrew - повороты, аналогичные soutenu en turnant.	15.12.2022
61-62	Прыжки: hop, jump, leap.	20.12.2022
63-64	Соединение шагов с изолированными движениями двух центров.	22.12.2022
65-66	Комбинации шагов.	27.12.2022

67-68	VII. Работа в уровнях. (8ч.) Перемещение из одного уровня в другой.	29.12.2022
69-70	Использование падений и подъемов во время комбинации.	10.01.2023
71-72	Акробатические уровни: шпагаты, стойка на руках.	12.01.2023
73-74	Комбинации с использованием contraction, releas, спирали и твисты торса.	17.01.2023
75-76	VIII. Кроссы. (12ч.) Использование всего пространства класса.	19.01.2023
77-78	Шаги с координацией 3-4-х и более центров.	24.01.2023
79-80	Шаги с использованием contractiona и release	26.01.2023
81-82	Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации.	02.02.2023
83-84	Изучение вращений по кругу и со сменой уровней.	07.02.2023
85-86	Движения для развития всего тела: fan kick, Crape wine, square, step ball change, triplet.	09.02.2023
87-88	IX. Модерн-танец. (10ч.) Работа над подвижностью позвоночника.	14.02.2023
89-90	Техника Марты Грехем.	16.02.2023
91-92	Техника Рудольфа Фон Лабана.	21.02.2023
93-94	Тренинги на развитие воображения и преодоление психологических зажимов.	28.02.2023
95-96	Техника Уильяма Форсайта.	02.03.2023
97-98	X. Импровизация в хореографии. (10ч.) Спонтанная импровизация (в рамках поставленной задачи).	07.03.2023
99-100	Импровизация любой частью тела, смена по сигналу педагога и самостоятельно.	09.03.2023
101-102	Постановка задач, связанных с понятием времени, а именно скорости и ритма.	14.03.2023
103-104	Разными частями тела рисовать на полу или в пространстве буквы, слова и т.п.	16.03.2023
105-106	Контактная импровизация.	21.03.2023
107-108	XI. Партнеринг. (10ч.) Изучение поддержек.	23.03.2023
109-110	Научиться доверять партнеру (ведущий – ведомый).	28.03.2023
111-112	Партнеринг в разных уровнях.	30.03.2023
113-114	Импровизация и партнеринг	04.04.2023
115-116	Закрепление изученного материала.	06.04.2023
117-118	XII. Постановка и отработка танцевальных композиций. (26ч.) Соединение ранее выученных движений в комбинацию.	11.04.2023
119-120	Изучение комбинации на 32 такта.	13.04.2023
121-122	Изучение комбинации на 64 такта.	18.04.2023
123-124	Разучивание и отработка танцевальных композиций согласно репертуарному плану.	20.04.2023
125-126	Изучение комбинации на 32 такта.	25.04.2023
127-128	Изучение комбинации на 64 такта.	27.04.2023
129-130	Отработка танцевальных композиций согласно репертуарному плану.	02.05.2023
131-132	Разучивание и отработка танцевальных композиций согласно репертуарному плану.	04.05.2023
133-134	Повтор и закрепление изученного материала.	11.05.2023
135-136	Соединение ранее выученных движений в комбинацию.	16.05.2023
137-138	Отработка танцевальных композиций.	18.05.2023
139-140	Развитие умения добиваться творческого выражения эмоций через пластику.	23.05.2023
141-142	Реализация учащимися накопленного творческого опыта через	25.05.2023

	постановку хореографических этюдов.	
143-144	XIII. Итоговое занятие. (2ч.)	30.05.2023

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 506007919238457772130328223527430359021468957989

Владелец Мацицкая Ольга Олеговна

Действителен с 08.11.2022 по 08.11.2023