Министерство образования и науки Республики Адыгея
Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Республики Адыгея
«Центр дополнительного образования детей Республики Адыгея»

«У Т В Е Р Ж Д А Ю»:
И.о. директора РЦДОД
_____ Валуева Н.Н.
Приказ № 251 от 5 декабря 2019 г.
Принят на заседании Педагогического совета
Протокол № __2__ от 4.12.2019 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дистанционной формы обучения «ОСНОВЫ ДЖАЗ-МОДЕРНА»

Направленность	*художественно-эстетическая*
Срок реализации программы	*3 месяца (72 часа)*
Вид программы	*Авторская:*
	Нестеренко Т.Н., старший преподаватель ФГБОУ ВО «АГУ»
Возраст обучающихся	*13-15 лет*

г. Майкоп, 2019 г.

Пояснительная записка

Программа направлена на гармоничное развитие личности, на формирование у воспитанников танцевальных навыков, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития.

Отличительная особенность программы состоит в том, что, занятия по данной программе приобщают детей к пониманию искусства танца, и знакомят с основами современной хореографии в дистанционной форме. На основе этих знаний формируется интерес к танцевальной культуре и профориентация обучающихся.

Педагогическая целесообразность данной программы – выбор принципа доступности изучаемого материала ведущим принципом. Он предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей детей и в связи с этим – определение посильных для них заданий. Оптимальная мера доступности определяется соответствием возрастных возможностей ребенка, степени сложности заданий. Это обусловлено тем, что учащимся не владеющим даже начальными навыками в хореографической деятельности будет сложно в физическом и психологическом смысле воспринимать новые движенческие навыки, поэтому есть опасность снижения результативности и потери заинтересованности обучаемых в изучаемом виде искусства.

Предполагаемая рабочая программа ориентирована на работу с детьми, как не имеющих какой-либо хореографической предварительной подготовки, так и на детей, у которых есть первоначальные навыки по хореографии.

Программа опирается на психологические особенности подростков; ориентирована на достижение личностных и метапредметных результатов образования.

Цель обучения по данной программе – создание условий для формирования танцевальной культуры, посредством изучения современной хореографии, обучение основам джаз-модерна.

Задачи:

- *образовательные*– обучить основным элементам и комбинациям современного танца (джаз-модерн)
- развитие познавательного интереса к изучению различных видов искусства, включение в познавательную деятельность; приобретение знаний по структуре, хронологии, видов движений в джаз-модерне;
- *воспитательные* – способствовать развитию умственной и физической работоспособности;
- развитие музыкальных способностей (развитие чувства ритма, умение слушать музыку);
- способствовать развитию интереса к миру танца.
- *развивающие* – сформировать танцевальную культуру подрастающего поколения; эстетическое воспитание посредством хореографии;

Теоретические знания (терминология, методика исполнения) осваиваются в процессе занятий.

– **Планируемые результаты:**

- знание практических основ современной хореографии;
- активизация интереса к миру танца, произведениям искусства в направлении современного танца; расширение знаний об искусстве творцов, мастеров Западной культуры;
- повышение уровня музыкальности, общей физической формы, уровня пластичности, ритмичности;
- физическое и психологическое раскрепощение, появление свободы, амплитуды в движении, расширение танцевальной лексики.
- освоение терминологии джаз-модерна.

Для реализации программы запланировано использование дистанционной формы обучения. Режим занятий – 3 раза в неделю по 2 часа. Общее количество учебных часов на курс – 72 ч., 12 учебных недель.

Содержание программы: учебный (тематический) план

№	Раздел
1.	Введение. Краткая история возникновения джазового танца и танца модерн. Объяснение построение урока, терминология.
2.	Разогрев. Упражнения для позвоночника. Виды движений для разогрева.
3.	Изоляция. Виды движений для изоляции центров. Полиритмия.
4.	Позиции ног. Позиции и положения рук в джазовом танце.
5.	Комбинации на середине зала
6.	Кроссы, шаги (джазовые)
7.	Основы партерной техники
8.	Композиции, этюды в стиле джаз-модерн/Бродвейский джаз
9.	Композиции, этюды в стиле contemporary dance

Каждое занятие содержит в себе все вышеуказанные разделы, из урока в урок они повторяются и прорабатываются до появления танцевального навыка у обучающихся.

Построение урока (90 мин.)

№	Раздел	Время, мин.
1.	Разогрев. Упражнения для позвоночника.	15
2.	Изоляция.	10
3.	Позиции ног. Позиции и положения рук в джазовом танце.	5
4.	Комбинации на середине зала.	15
5.	Кроссы	15
6.	Основы партерной техники	15
7.	Этюды, танцевальные связки	15

Содержание учебного (тематического) плана

«Джаз-модерн»

№ п/п	Тема	Краткое описание	Ссылки
1	Введение. Краткая история возникновения джазового танца и танца модерн. Объяснение построение урока, терминология.	Зарождение джазового танца, место, время. Зарождение танца модерн, отличие его от классического танца, пионеры модерна. Английская терминология, перевод упражнений.	Учебное пособие - Никитин, В. Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика / В.Ю. Никитин. – М.: ГИТИС, 2000. – 438 с.
	Разогрев. Упражнения для позвоночника. Виды движений для разогрева.	Техники выполнения roll down и roll up, flat back, Body roll, twist торса, curve, arch, упражнения стреч -характера.	1.Учебное пособие - Никитин, В. Ю «Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника». Издание 2004 года дополненное и переработанное. 2.Видео – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=lhHYI_GOjNY 3. Modern-Jazz уроки https://www.youtube.com/watch?v=mij22Vpzm40&list=PLBFSEbzBRK7rMGlB4l2WeoKo95eVNjuq6&index=19&t=0s 4. Modern-Jazz уроки: https://www.youtube.com/watch?v=fnoZWWOUmEs&list=PLBFSEbzBRK7rMGlB4l2WeoKo95eVNjuq6&index=18&t=0s
	Изоляция. Виды движений для изоляции центров. Полиритмия.	Движения для головы Виды движений: - наклоны вперёд и назад; - наклоны вправо и влево;	https://www.youtube.com/watch?v=a3mpsfhclFo&list=PLBFSEbzBRK7rMGlB4l2WeoKo95e

		- повороты вправо и влево; - sundari (зундари) из стороны в сторону, вперёд, назад. Комбинации: - крест; - квадрат; - круг; - фиксированный полукруг; - свинговый полукруг («маятник»); - sundari – крест, квадрат, круг. Движения для плеч Виды движений: - подъёмы одного или двух плеч вверх; - движение плеч вперёд — назад; Комбинации: - крест; - квадрат; - полукруг; - круг; - «восьмёрка» Движения для грудной клетки Виды движений: - движение из стороны в сторону; - движение вперёд — назад; - подъём и опускание; - twist (твист). Комбинации: - крест; - квадрат; - полукруги; - круги. Движения для пелвиса - из стороны в сторону; - вперёд — назад. Комбинации: - крест; - кравдрат; - полукруги; - круги; - «восьмёрка»; - полукруг одним бедром. Движения для рук - отдельно кисти рук; - рука от локтя; - от плеча.	VNjuq6&index=17&t=0s

		Координация 2-х изолированный центров. Движение центров не только в различных пространственных направлениях, но и в различных ритмических рисунках, метрически независимых друг от друга.	
	Позиции ног. Позиции и положения рук в джазовом танце.	Позиции ног - I – V, параллельная позиция, ин-позиция, аут-позиция. Трансформация стопы: - point, flex. Тема 2. Позиции рук - подготовительное положение рук; - I, II, III, IV, V позиции; - Press – position; - Jerk position; - А-Б-В-положения. Трансформация кисти: - point, flex; - jazz hand; - rock-hand; - franch-hand; - flower-hand.	1.https://www.youtube.com/watch?v=DAqggvZqZAc&list=PLBFSEbzBRK7rMGlB4l2WeoKo95eVNjuq6&index=24&t=0s 2. https://www.youtube.com/watch?v=50KaiCs9iWA&list=PLBFSEbzBRK7rMGlB4l2WeoKo95eVNjuq6&index=22
	Комбинации на середине зала	releve по I, II позиции; - подъём согнутой в колене ноги; - demi и grand plie; - battement tendu по параллельным позициям; - battement tendu jete – носок flex, point - rond de jamb par terre; - Adagio	1. https://www.youtube.com/watch?v=lnjJ6pfcL70&list=PLBFSEbzBRK7rMGlB4l2WeoKo95eVNjuq6&index=12&t=0s 2. https://www.youtube.com/watch?v=YDwx64qHg_U&list=PLBFSEbzBRK7rMGlB4l2WeoKo95eVNjuq6&index=15&t=0s 3. https://www.youtube.com/watch?v=h2WSKkecQOo&list=PLBFSEbzBRK7rMGlB4l2WeoKo95eVNjuq6&index=9&t=0s
	Кроссы, шаги	Передвижение в пространстве. Шаги на	1.

	(джазовые)	координацию. Соединение шагов, прыжков, вращений в единую комбинацию по заданию педагога. Упражнения на развитие прыжка flat step с координацией изолированных 2 центров; - «step ball change»; «kick ball change», «Hitch kick» Прыжки по диагонали: - hop в продвижении; - jete;	https://www.youtube.com/watch?v=-iJxYU9NiNI 2. https://www.youtube.com/watch?v=My60k5Ka47U&list=PLBFSEbzBRK7rMGlB4l2WeoKo95eVNjuq6&index=4&t=0s 3. https://www.youtube.com/watch?v=GtWM9ZHmHkU
	Основы партерной техники	партерные перекаты и упражнения, перекаты через одно плечо; - силовые и упражнения стрейч-характера; - frog – position; - джазовый шпагат; - crossed swastica - сидя на одном бедре. Стойки, кувырки через плечо. свинг ногами в положении лежа.	1. https://www.youtube.com/watch?v=XUSYURNPWto&list=PLBFSEbzBRK7rMGlB4l2WeoKo95eVNjuq6&index=2&t=0s 2. https://www.youtube.com/watch?v=SYrEGRV2SqM 3. https://www.youtube.com/watch?v=6Qx2zxAvnho&list=PLBFSEbzBRK7rMGlB4l2WeoKo95eVNjuq6&index=6&t=0s
	Композиции, этюды в стиле джаз-модерн/Бродвейский джаз Композиции, этюды в стиле contemporary dance	Сценические композиции на основе проученных движений в стиле джаз модерн, бродвейский джаз, contemporary dance	1. https://www.youtube.com/watch?v=Bj5MswBTeCw 2. https://www.youtube.com/watch?v=JWIX0axFDLA 3. https://www.youtube.com/watch?v=TSV0dCy52pc 4.

			https://www.youtube.com/watch?v=w9lWqPg8FvY

Формы аттестации и оценочные материалы

Контроль предлагается проводить в форме обратной связи, ученики записывают видео с исполнением всего выученного материала и отправляют его педагогу, реализующему данную программу. Педагог после просмотра этого видео указывает на имеющиеся ошибки исполнителя, дает методические указания по их устранению.

Методическое и техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

– балетные залы площадью не менее 40 кв.м (на 12-14 обучающихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие), балетные станки (палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль трех стен, зеркала размером 7 м х 2 м на одной стене;

– наличие музыкального инструмента (рояля/фортепиано, музыкального центра) в танцевальном классе;

– раздевалки и душевые для обучающихся.

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы. Для изучения всех разделов урока приводятся соответствующие ссылки на видео, в которых дан разбор упражнений, элементов, показ готовых танцевальных связок, комбинаций.

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся.

1.Никитин, В. Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца / В. Ю. Никитин. – Москва: Один из лучших, 2006 – 254 с.

2.Никитин, В. Ю. Модерн – джаз танец: этапы развития. Методика. Техника / В. Ю. Никитин. – Москва: Один из лучших» 2004 – 414 с., ил.

3.Ивлева, Л. Д. Джазовый танец / Л. Д. Ивлева. – Челябинск: ЧГАКИ, 2006. -104 с.

4.Полятков, С. С. Основы современного танца / С. С. Полятков. - 2-е изд. –Ростов-на-Дону: Феникс, 2006 – 80 с.

5.Васенина, Е. Российский современный танец. Диалоги. – Москва, 2005

Список источников

№ п/п	Наименование, библиографическое описание
1	*Dance magazine (Нью-Йорк) / Специальный выпуск памяти Марты Грэхем // Балет. – 1992. – №3.*
2	*Бежар М. Мгновения из жизни другого. Мемуары. – М.: Союзтеатр, 1989*
3	*Васенина Е. Российский современный танец. Диалоги. Emergency Exit. – М., 2005.*
4	*Гердт О. Неустойчивое равновесие // Балет. – 1999. – №1.*
5	*Добротворская К.А. Айседора Дункан и театральная культура эпохи модерна. – Л.: ЛГИТМ и К, 1992.*
6	*Домрина Н. Мари Вигман // Советский балет. – 1989. – №4.*
7	*Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. – М.: ГИТТИС, 2000.*
8	*Скотт Ю. Американский театр Алвина Эйли // Советский балет. – 1991. – №3.*
9	*Суриц Е. Балет и танец в Америке. Очерки истории. – Екатеринбург: Изд-во госуниверситета, 2004.*
10	*Суриц Е. Пластический и ритмопластический танец: его жизнь и судьба в России // Советский балет. – 1988. – №6.*
11	*Тарасова Н. Марта Грехэм // Советский балет. – 1990. – №1.*
12	*Gay Cheney. Basic Concepts In Modern dance. A Dance Horizons Book. Princeton Book Company, Publishers. – Princeton, New Jersey ,1989*

Таблица 5. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование, библиографическое описание
1	*Armitage Merle. Martha Graham: The Early Years. 1937; reprint. – New York: Da Capo Press, 1978.*
2	*Cunningham Merce. Changes: Notes on Choreography. – West Glover, NY: something Else Press, 1969.*
3	*Fitt Sally. Dance Kinesiology. – NY: Schirmer Books, 1988.*
4	*Foster, Susan Leigh. Reading Dancing: Bodies and Subjects in Contemporary American Dance. – Berkeley, CA: The University of California Press, 1986.*
5	*Lewis Daniel. The illustrated dance technique of José Limón. – New York: Harper and Row, Publishers, 1984.*
6	*Minton Sandra Cerny. Choreography: A Basic Approach Using Improvisation. – Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers, Inc., 1986.*
7	*Taylor Paul. Private Domain: The Autobiography of Paul Taylor. – New York: Knopf, 1987.*