

РАССМОТРЕНО на Совете ГБУДО «ОДЮСШ» Протокол №__ от _____	УТВЕРЖДАЮ Директор ГБУДО «ОДЮСШ» _____ Ю.П.Логинов приказ №__ от _____
---	---

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ»

Возраст: 5-10 лет
Срок обучения: 3 года

Тренер-преподаватель: Попова Мария Викторовна,
высшее профессиональное образование

г. Челябинск,
2016 год

ВВЕДЕНИЕ

Данная программа составлена с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008),
- «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125)
- Устав ГБУДО «Областная детско-юношеская спортивная школа».

Деятельность по Программе направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях современными танцами,
- отбор одаренных детей,
- создание условий для эстетического воспитания и художественного развития,
- формирование знаний, умений, навыков современного танца
- подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области искусства

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Современный танец» является модулем программы, которая рассчитана на 3 года обучения детей 5-10-летнего возраста, проявляющих интерес к современному искусству хореографии. Программа предусматривает как общее начальное хореографическое образование, так и индивидуальное обучение одаренных детей.

В конце XIX - начале XX века в Германии и Америке зарождается современное направление хореографии - танца модерн. Истоки зарождения проявились в искусстве Айседоры Дункан, педагога Э. Жака-Далькроза. Это стремление создать новую хореографию, отвечающую потребностям человека XX столетия, получило большую поддержку. основополагающие принципы данного направления: отказ от канонов в противовес танцу классическому, воплощение новых тем и сюжетов оригинальными танцевально-пластическими средствами. С каждым годом все больше и больше российских балетмейстеров и педагогов-хореографов обращаются к современному танцу. И даже во всех главных академических театрах страны в последние годы практикуются постановки на базе современной хореографии и пластики.

Актуальность данной программы заключается в систематизации принципов работы с воспитанниками в направлении «Современная хореография». Это направление в хореографическом искусстве стало очень привлекательным для детских хореографических коллективов, т.к. классический танец довольно труден для изучения и доступен далеко не всем воспитанникам, а принципы освоения современного танца помогают достигать любому ребенку самовыражения через движения.

Художественная направленность данной программы прослеживается в том, что изучение воспитанниками современного танца, проходит неразрывно с изучением истории современного хореографического искусства, знакомства с постановками современных балетмейстеров и мировой музыкальной культуры. Средствами этих занятий у детей формируются творческие способности в опоре на эстетическое сознание: эстетических эмоций, чувств, интереса, вкуса, потребностей, представлений о красоте движений, звука, формы, цвета.

Новизна: данная программа комплексная, направлена не только на формирование умений и навыков в искусстве хореографии, но и развитие творческого аспекта личности ребенка и формирование его активной жизненной позиции.

Цель: способствовать формированию личности ребенка с развитым художественно-эстетическим вкусом и системой ценностей в восприятии современной культуры, способного к творческой самореализации посредством современного искусства хореографии

Задачи

1. Образовательные:

- Расширить кругозор детей в области истории балета,
- Познакомить с особенностями народной культуры в области танца, костюма, духовно нравственных ценностей;
- Познакомить с различными стилями исполнения современного танца;
- Сформировать основные умения, навыки в области хореографического искусства;
- Сформировать у детей музыкально-ритмические навыки правильного и выразительного движения в области современной хореографии; актерского мастерства, самостоятельной и коллективной деятельности

2. Воспитательные:

- Воспитать эстетический вкус, интерес к творческой деятельности;
 - Воспитать активную жизненную позицию, лидерские качества

 - сформировать общую культуру поведения ребенка в обществе, навыки самоконтроля и взаимоконтроля.
- 3. Развивающие:**
- Развить у детей мотивацию познания и достижений, поиска новых познавательных ориентиров;
 - Развить музыкально-ритмические способности детей, творческое мышление, воображение, фантазию;
 - Развить внимание, память, пространственное мышление;
 - Развить творческие и организаторские способности
 - формировать общую культуру поведения ребенка в обществе, навыки самоконтроля и взаимоконтроля.

Особенности программы

Программа предназначена для детей 6-16 лет, проявляющих интерес Искусству хореографии. Программа рассчитана на 3 года. Зачисление в группы происходит автоматически, со второго года обучения, и рассчитана на детей от 6 лет, обладающих основной хореографической подготовкой. К моменту изучения предмета «Современный танец» воспитанники занимались ритмикой, введением в хореографию, классическим танцем и гимнастикой, в задачи, которых на раннем этапе входили развитие чувства ритма, опорно-двигательного аппарата, мышц рук, спины, живота, навыков микро-координации и ориентации в сценическом пространстве (макро-координации). Кроме того, на занятиях введения в хореографию и гимнастики закладывался фундамент для изучения основ современного танца. Тем более, к моменту его изучения воспитанники приобрели значительный опыт выступлений на сцене

Получив возможность осваивать импровизации, ученик избавляется от физических и психологических зажимов, у него изменяются движенческие привычки, в повседневной жизни появляются новые, более гармоничные движения, он получает удовольствие от выражения эмоций и свободы мысли средствами пластики. Кроме прикладных знаний, в программе учтены воспитательные мероприятия в виде тематических бесед, диспутов, посещения спектаклей и концертов по данному профилю, конкурсных поездок, проведения традиционных досуговых мероприятий, направленных на осознание детьми и подростками значения современного искусства и их личного творчества, развитие индивидуальных творческих способностей, формирование устойчивого интереса к творческой деятельности.

Занятия проходят в разновозрастных группах: 5-6 лет, 7-8 лет, 9-10 лет. Планируются групповые и индивидуальные занятия в рамках программы работы с солистами.

Режим занятий:

1-ый год обучения – 2 ч. в неделю; (2занятия по 1 часу);

2-ой г. обучения - 2 ч. в неделю (2 занятия по 1 часу);

3-ий г. обучения – 2ч в неделю (2 занятия по 1 часу).

Применяются следующие методы обучения: словесный, наглядный, практический. Предпочтение отдается эвристическому и креативному методу со 2–го года обучения.

Формы обучения

Теория преподносится в форме беседы, эвристической беседы, презентации, обзора, экскурсии и т.п.

Практические занятия проходят в форме практикума, этюда, репетиции, тренинга, мастер-класса и т.п.

Прогнозируемый конечный результат

К концу обучения формируется творческая, дружелюбная личность с активной жизненной позицией, с приоритетами здорового образа жизни, проявляющая уважение к культуре и традициям своей страны и других народов, с развитой мотивацией к познанию и творчеству.

В процессе реализации программы дети научатся взаимодействовать, сотрудничать друг с другом и взрослыми в процессе решения творческих задач, принимать решения и отвечать за собственные действия и поступки. Терпимо относится к чужому мнению и отстаивать свое. У них разовьются память, внимание, творческое мышление, художественно-эстетический вкус, расширится кругозор в области хореографического искусства. Полученные знания помогут учащимся организовать свой досуг, реализоваться в творчестве, посредством хореографии. Эта часть модуля необходима для того, чтобы лучше развить возможности тела исполнителя, закрепить и совершенствовать навыки, полученные в процессе изучения классического танца, изучить другие принципы движения и координации. В процессе реализации программы дети научатся взаимодействовать, сотрудничать друг с другом и взрослыми в процессе занятий современной хореографией. У детей разовьется двигательный аппарат, они овладеют приемами движения современного танца.

Усвоение программы возможно по 3-м уровням: низкий, средний, высокий.

1 год обучения

Низкий уровень:

Знания:

- Правила поведения на занятиях;
- Технику безопасности на занятиях;
- Ритмичность;
- Простые упражнения на изоляцию

Умения:

- Понимать учебную задачу, сохранять ее содержание в процессе ее выполнения;
- работать в паре;
- Правильно вести себя на занятиях, на экскурсии и т.п.;
- Навыки подвижности отдельных частей тела, музыкальности.

Средний уровень

Знания:

- Понятия «contraction» и release»;
- Характерные признаки contemporary;
- Работать в малой группе.

Умеют:

- Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- Планировать свою деятельность с помощью взрослого;
- Сотрудничать с взрослыми и сверстниками в процессе выполнения учебной задачи;
- Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности под руководством взрослого;
- Выполнять движение за счет падения и подъема тяжести корпуса.
- Основные хореографические термины, их названия и содержание

Высокий уровень:

Знания:

- Простые упражнения партнеринга;
- Упражнения-подготовку к импровизации;
- Особенности contemporary;

Умения:

- Двигаться плавно, широко и более пространственно;
- Стали более сильными и гибкими, координированными;

2 год обучения

Низкий уровень

Знания:

- Правила поведения на занятиях;
- Технику безопасности на занятиях;
- Характерные признаки contemporary;
- Ритмичность, динамику;
- Упражнения на свободу и координацию частей тела
- Хореографические термины.

Умения:

- Понимать учебную задачу, сохранять ее содержание в процессе ее выполнения;
- Работать в паре, малой группе;
- Обладают базовым уровнем свободы позвоночника;
- Навыки подвижности отдельных частей тела, музыкальности.

Средний уровень

Знания:

- Ключевые моменты из истории развития современной хореографии;
- Понятия «центр», «полицентризм»;
- Основные хореографические термины, их названия и содержание;

Умения:

- Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- Выполнять движение за счет падения и подъема тяжести корпуса, движение-задержка в кульминационной точке и обратный возврат.
- Легко переходят из одного уровня в другой;
- Координировать одновременно два центра.

Высокий уровень

Знания:

- Основные принципы техники движения современного танца;
- Особенности партнеринга;
- Основы импровизации;
- Имена родоначальников современных танцевальных техник;
- Важность четкого, правильного, красивого выполнению задания

Умения:

- Проводить взаимосвязь исполнения движения с дыханием, выполнять задания на импровизацию;
- Концентрироваться на практическом применении информации
- Быстро менять направления движения при перемещении в пространстве

3 год обучения

Низкий уровень

Знания:

- Характерные признаки contemporary;
- Ритмичность, динамику, колоритность;
- Свободу и координацию частей тела
- Хореографические термины.

Умения:

- Понимать учебную задачу, сохранять ее содержание в процессе ее выполнения;
- Работать в паре, малой группе, в большой группе;
- Правильно вести себя на занятиях, на экскурсии и т.п.;
- Обладают достаточной свободой позвоночника;
- Обладают навыками подвижности всего тела, музыкальности.

Средний уровень

Знание:

- Основные принципы техники движения современного танца;
- Ключевые моменты из истории развития хореографии;
- Понятия «bounce» и «rebound»;
- Основные хореографические термины, их названия и содержание;

Умения:

- Работать в парах и малых группах с заданиями контактной импровизации;
- Импровизировать на заданные темы;
- Двигаться амплитудно, чередуя расслабление и напряжение.

Высокий уровень

Знания:

- Особенности партеринга;
- Основы импровизации;
- Имена родоначальников современных танцевальных техник;
- Особенности современных танцевальных техник;
- Владеют терминологией современного танца.

Умения:

- Двигаться плавно, амплитудно и пространственно;
- Проводить взаимосвязь исполнения движения с дыханием, свободно импровизировать;
- Самовыражаться в движении;
- Принимать творческие решения.

Критерием обученности будут: положительная динамика уровня обученности и развития творческих способностей детей, успешное участие в конкурсах и выставках различного уровня, заинтересованность детей в творческой деятельности.

Режим работы по каждому году обучения

При подготовке к занятию педагог условно делит изучаемый материал на разделы: разогрев, изоляцию, упражнения для развития позвоночника, уровни, кросс, комбинации или импровизации. Не обязательно в занятие включать все перечисленные разделы, можно использовать лишь два-три, но с учетом возрастных особенностей воспитанников. В конце каждого занятия необходимо оставить несколько минут для выполнения комплекса упражнений стрейчинга, которые нужно соединить с движениями из йоги для расслабления и восстановления дыхания.

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Тема	Всего часов	Теория	Практика
1	Основные понятия современного танца. Разогрев позвоночника	6		6
2	Упражнения, развивающие гибкость позвоночника	6	1	5
3	«Координация», «Изоляция», «Центр»	8	2	6
4	«Кросс»	8	2	6
5	«Стрейчинг»	12	3	9
6	«Комбинация и импровизация»	10	2	8
7	«Постановка и отработка танцевального номера	10		10
8	Основы импровизации	10	2	8
9	Отчетный концерт	2		2
ИТОГО		72	12	60

Краткое содержание тем 1-го года обучения

- 1. Основные понятия современного танца. Разогрев позвоночника (6ч)** раздел состоит из 3-4 упражнений на различные группы мышц. Возможно сочетание нескольких движений в единую комбинацию, которая обязательно исполняется с двух ног и во всех направлениях.
- 2. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника (6ч.)** – упражнения roll up, roll down, swing, tilt.
- 3. Координация, Изоляция, Центр (8ч.)** - более глубокий разогрев, развивающий подвижность суставов и связок всего тела; упражнения для позвоночника, используется быстрая музыка с четким акцентом на первую долю.
- 4. «Кросс (8ч.)** (передвижение в пространстве) изучение шагов афро-джаза сопровождается под ударные инструменты. На данном этапе обучения музыкальное сопровождение должно быть с простым мелодическим рисунком и устойчивым ритмом
- 5. Стрейчинг (12ч.)** комплекс упражнений на развитие гибкости, пластичности
- 6. Комбинация и импровизация» (9 ч.)** разучиваются комбинации на материале стиля «афро-джаз». Изучение основ джаз-танца и исполнение импровизаций
- 7. Постановка и отработка танцевального номера (10ч.)** Постановка номеров Работа над четким и синхронным исполнением комбинаций, музыкальностью и выразительностью.
- 8. Основы импровизации(10ч.)**
- 9.Отчетный концерт (2 ч.)**

Учебно-методический план 2-го года обучения

№ п/п	Тема	Всего часов	Теория	Практика
1	Восстановление физической формы.	6		6
2	Разогрев	6	1	5
3	Изоляция	8	2	6
4	Координация	8	2	6
5	Новые элементы и развернутые комбинации	12	3	9
6.	Основы импровизации	10	2	8
7	Основы партнеринга	10	2	8
8	«Постановка и отработка танцевального номера	10		10
9	Отчетный концерт	2		2
ИТОГО		72	12	60

Краткое содержание тем 2-го года обучения

- 1. Восстановление физической формы (6 ч).**
- 2. Разогрев (6 ч)** изменяется положение воспитанников, например, несколько упражнений на середине исполняются с изменением уровней.
- 3. Изоляция (8 ч.)** соединения движений одного центра в простейшие комбинации «крест», «квадрат», «круг», «полукруг».
- 4. Координация (8 ч.)** сочетания работы двух центров в параллель и оппозицию. Знакомство с джаз-модерн танцем, простейшие движения и комбинации.
- 5. Новые элементы и развернутые комбинации (12ч.)** Deep body bent, свободные падения корпуса вперед и в сторону – drop, свинговые раскачивания рук, корпуса, головы, пелвиса. Движение за счет падения и подъема тяжести корпуса, его построение по синусоиде: движение-задержка в кульминационной точке (suspend) и обратный возврат (recovery). 1.Комбинации, включающие в себя движения, развивающие гибкость позвоночника: flat back, deep body bend, roll dawn, roll up. Комбинации, развивающие координацию.Простейшие комбинации в технике танца модерн, исполнения contraction, release, high release со сменой уровней. Комбинации стрейчинг-характера на полу.
- 6..Основы импровизации (10 ч.)** Приемы импровизации: физическое воплощение образа, чувства, настроения под музыкальное сопровождение, предложенное педагогом. Тренинг актерского мастерства на развитие воображения и фантазии: «придумай себе дело», «здравствуйте, я ...!», «снимаем-одеваем», «я – не я» и т.п.
- 7. Основы партнеринга (10 ч.)** Понятия «Вес», «Опора», упражнения в партере на перенос веса и правильную опору в пол.
- 8. Постановка и отработка танцевального номера (10 ч.)**
- 9. Отчетный концерт (2 ч.)**

Учебно-методический план 3-го года обучения

№ п/п	Тема	Всего часов	Тео-рия	Практика
1	Восстановление физической формы и повторение прошлогоднего материала.	6		6
2	Новые элементы. Комбинации импровизации	12	4	8
3	Партнеринг	12	2	10
4	Уровни	8	2	6
5	Кросс, вращения	10	2	8
6.	Стрейчинг	8	1	6
7	Воркшоп «Я и пространство»	4	1	3
8	Постановка танцевальных номеров	10		10
9	Отчетный концерт	2		2
ИТОГО		72	12	60

- 1. Восстановление физической формы и повторение прошлогоднего материала (6 ч.)**
- 2. Новые элементы. Комбинации импровизации (12 ч.)** Взаимосвязь движения и дыхания. Особенность более полного использования пространства в танце модерн за счет передвижения по горизонтали и вертикали. Построение более сложных комбинации в разделе «уровни» с использованием движений из йоги. В комбинациях используются сочетания нескольких уровней, шагов, прыжков, вращений, спиралей и наклонов торса, скольжений. Самостоятельно выполняемые воспитанниками небольшие импровизации. Отправной точкой импровизации будет, предложенный педагогом музыкальный материал в джазовом стиле.
- 3. Партнеринг (12 ч.)** Твисты, спирали в продвижении без использования рук и ног, перекаты на одно и два плеча; движения на полу, где один центр, активизирует другой, по принципу «ртути»; скольжение всем телом по полу, движени , напоминающее «ящерицу», «змею», упражнения в парах, малых группа. Понятия push и pull.
- 4. Уровни (8 ч.)** Упражнения и комбинации со сменой уровней и направлений.
- 5. Кросс, вращения (10 ч.)** усложненные комбинации с разученными движениями: скольжениями, вращениями, твистами, спиралями торса, прыжками, падениями и перекатами
- 6. Стрейчинг (8 ч.)** элементы йоги для разогрева, улучшения физической формы, растяжки.
- 7. Воркшоп «Я и пространство» (4 ч.)** – танцевальная лаборатория, направленная на работу с пространством, пониманием своего места в пространстве и взаимодействие с окружающими людьми, включающая в себя основы партнеринга и импровизации.
- 8. Постановка танцевальных номеров (10 ч.)**
- 9. Отчетный концерт (2 ч.)**

Методическое обеспечение

Программа экспериментальная, комплексная, общеразвивающая. В основе создания программы лежит идея социально-педагогического взаимодействия: родитель-ученик-педагог.

В основу программы положены следующие **методические принципы**:

- единства обучения, воспитания и развития,
- принцип наглядности,
- принцип последовательности и системности,
- принцип индивидуальности,
- принцип развития,
- принцип результативности.

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы необходимы следующие средства обучения:

- хореографический класс (светлый и просторный зал, деревянный настил пола, зеркальная стенка)
- сценические костюмы;
- аудио- и видеоматериалы;
- аудиоаппаратура.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Нормативные документы:

Список литературы

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам;
3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)

Литература для педагогов:

1. С. Наборщикова «Видеть музыку, слышать танец. Стравинский и Баланчин. К проблеме музыкально-хореографического синтеза», Московская государственная консерватория им. Чайковского, 2010г.
2. Бежар Морис. Мгновение в жизни другого (мемуары). М.: «Балет», 2007.
3. Бореев Ю.Б. Эстетика в 2-х т. – Смоленск: 5-е изд., Русич, 2006.
4. Блэйер Фредерика. «Айседора. Портрет женщины и актрисы». Смоленск: «Русич», 2011.
5. Конен Б. Пути американской музыки. – М.: Композитор, 2010.
6. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. История, методика, практика. ГИТИС, М., 2000.
7. Н.Е. Шереметьевская «Длинные тени». - редакция журнала «Балет», 2009г.
В.А. Шубарин Джазовый танец на эстраде (+ DVD-ROM). – Лпнь, Планета музыки, 2012г.
2. Стюарт Отис. «Рудольф Нуриев. Вечное движение». Смоленск: «Русич», 2001.
3. Франк С.Л. Духовные основы общества. Смысл жизни. Свет во тьме. – М., 2008.
4. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. М.: Искусство, 2010.
5. Балет. Журнал. М.: Министерство печати и информации, 2011- и т.д.
6. «Пяти Па». Журнал о балете для детей. М.: «Студия «Антре», 2002-2005.
7. Студия «Антре». Журнал о балете для детей. М.: «Студия «Антре», 2003-2005.
8. Н.А. Александрова, В.А. Голубева «Танец модерн». Лань, Планета музыки 2011г.
Возрастная и педагогическая психология: Детство, отрочество, юность - М.: Академия, - 2000г. - 624с.
9. Кудрявцев В.Т. Развитие детства и развивающее образование - Ч. 1. / В.Т. Кудрявцев - Дубна, 1997.

Видеоматериалы для занятий:

1. Детский шоу-балет «Экситон». Концертные выступления. 2010г.
2. Иржи Киллиан «Шесть танцев», «Маленькая смерть» 2011г.
3. Михаил Барышников. Телефильм Jodav productions INC. «Барышников в Голливуде», 1982.
4. Михаил Барышников. «Frank Sinatra and more...», 2001
5. Морис Бежар. «Метаморфозы Мориса Бежара», 2000.
6. Морис Бежар «ВВС». «Моцарт танго», 2005.
7. Художественный фильм «Авансцена», 2008.
8. С.Прокофьев «Romeo and Juliet». Opera national de Lion, 2011.
9. «Notre Dame de Paris» Рачард Кочанте, Люк Пلامондон, 2009.
Использование видеоматериалов с видеохостингов: YouTube, RuTube, Vimeo, Яндекс.видео, Видео@mail.ru.

Литература для воспитанников:

1. Бежар Морис. Мгновение в жизни другого (мемуары). М.: «Балет», 2007.
2. Блэйер Фредерика. «Айседора. Портрет женщины и актрисы». Смоленск: «Русич», 2011.
3. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. М.: Искусство, 2010.
4. Балет. Журнал. М.: Министерство печати и информации, 2011- и т.д.
5. «Пяти Па». Журнал о балете для детей. М.: «Студия «Антре», 2002-2005.
6. Современные и эстрадные танцы. Журнал. Фонд «Здоровье. Культура. Спорт»: 2002-2003.
7. Студия «Антре». Журнал о балете для детей. М.: «Студия «Антре», 2003-2012

Интернет – ресурсы:

1. <http://online.horeograf.com/>
2. <http://horeograf.ucoz.ru/>
3. <http://kulturarb.ru/choreography/>
4. <http://babydance-ufa.ru/>

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

РАЗОГРЕВ. Задача этой части занятия привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. В отличие от классического тренажа с определенной последовательностью упражнений, в современном танце существуют различные способы разогрева: у станка, на середине зала и в партере (на полу). По функциональным задачам можно выделить четыре группы упражнений:

1. Первая группа – это упражнения стрейч-характера, т.е. растяжение, связанные со статическим напряжением мышц различных частей тела.
2. 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 занятия). Эти упражнения эффективнее всего исполнять стоя или в партере.
3. Третья группа связана с разогревом ног. Здесь много заимствований из классического экзерсиса.
4. Четвертая группа связана с расслаблением позвоночника и включает в себя упражнения свингового характера или падения (drop) торса в различных направлениях.

При сочетании упражнений из всех четырех групп достигается необходимый разогрев различных групп мышц.

Возможна следующая система разогрева, которая может варьироваться в зависимости от задач занятия:

1. Упражнения для разогрева стопы и голеностопа, demi-plie et grand plie по параллельным и выворотным позициям, перегибы и наклоны корпуса, растяжки.
2. Спирали и изгибы торса, наклоны, упражнения на расслабление и напряжение, упражнения для разогрева позвоночника, упражнения, заимствованные из классического танца.
3. В партере (на полу): упражнения для позвоночника, упражнения стрейч-характера, упражнения для разогрева стопы и голеностопа.

Педагог имеет возможность выбрать тот разогрев, который наиболее полно готовит тело воспитанника для дальнейших нагрузок, необходимых для выполнения поставленных задач. Темп разогрева также может быть различен: упражнения в медленном темпе, построенные на статическом напряжении, или упражнения, выполняемые в быстром темпе. Длительность разогрева полностью зависит от года изучения.

Примечание: несмотря на весьма интенсивный характер раздела «РАЗОГРЕВ» педагоги студии перед началом занятия применяют специальный разогрев (комплекс разработан врачом-реабилитологом, инструктором-методистом по ЛФК Федосовым А.Б.), который длится 10 минут.

ИЗОЛЯЦИЯ. Эта часть занятия более насыщена упражнениями, чем предыдущая. И если в разогреве все тело активизируется, то при изоляции происходит глубокая работа с мышцами различных частей тела. Основная задача педагога во время изучения движений изолированных центров следить за тем, чтобы движения у воспитанников были действительно изолированными, чтобы во время движения одного центра не двигался другой. Эта на первый взгляд простая задача вызывает трудности, т.к. анатомически все центры тесно связаны. Вот почему воспитанникам необходимы знания анатомии человека.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА. Основой техники этой части занятия служит, прежде всего, позвоночник, поэтому главная задача педагога развить у

воспитанников подвижность во всех его отделах и укрепить мышцы спины, что позволит детям избежать травм и улучшить aplomb.

УРОВНИ. Основные уровни: стоя, сидя на корточках, стоя на коленях, сидя и лежа. Задачи уровней многообразны. Во-первых, в различных уровнях исполняются движения на изоляцию (особенно это эффективно в нижних уровнях, т.к. нет необходимости держать вес тела и все центры двигаются более свободно). Во-вторых, в партере очень полезно выполнять упражнения стрейч-характера, т.е. растяжки. В уровнях «сидя» и «лежа» достаточно много упражнений на contraction и release, спирали и твисты торса. И, наконец, смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой – это дополнительный тренаж для развития координации.

КРОСС. Передвижение в пространстве. Этот раздел урока развивает танцевальность и позволяет приобрести манеру и стиль исполнения модерн-джаз танца. Воспитанники должны уметь передвигаться в пространстве шагами, прыжками и вращениями по заданной педагогом схеме. В этом разделе занятия воспитанники должны освоить шаги в модерн-джаз манере, в рок-манере, в мюзикл-джаз манере, различные прыжки с двух ног на две (jump), с одной ноги на другую с продвижением (leap), с одной ноги на ту же ногу (hop) и с двух ног на одну. Основные виды поворотов: на двух ногах, на одной ноге и повороты по кругу вокруг воображаемой оси.

КОМБИНАЦИЯ ИЛИ ИМПРОВИЗАЦИЯ. Последним, завершающим разделом занятия, является комбинация. Здесь все зависит от фантазии педагога и его балетмейстерских способностей. Однако главная задача педагога научить воспитанников танцевальности, умению слушать музыку (развитие музыкальности), умению использовать определенный рисунок, заданный педагогом (ориентация воспитанника в пространстве), четко исполнять направления и ракурсы, правильно дышать во время исполнения комбинаций (связь движения с дыханием), а также, самое главное, научить ребят использовать средства танцевальной выразительности.