

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Москвы
«Детская музыкальная школа имени М.П.Мусоргского»
(ГБУДО г. Москвы «ДМШ им. М.П.Мусоргского»)

ОДОБРЕНА

Педагогическим советом
Государственного бюджетного
учреждения дополнительного
образования города Москвы «Детская
музыкальная
школа имени М.П. Мусоргского»
Протокол от 09.06.2026 г. №5

УТВЕРЖДЕНА

приказом Государственного
бюджетного учреждения
дополнительного образования города
Москвы «Детская музыкальная школа
имени М.П.Мусоргского»
от 09.06.2026 г. №15/26

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИ
ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА

«ЛЕТНЯЯ ШКОЛА »
(для детей от 7 до 16 лет)

Срок реализации 1 месяц

Разработчик : преподаватель ГБУДО
г. Москвы « ДХШ « Фуэте»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 00EF26CC3E5E55AF0EA61CA9578F22DBEF
Действителен с 15.07.2025 по 08.10.2026
Владелец ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
"ДЕТСКАЯ МУЗЫКАЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ
М.П.МУСОРГСКОГО"

Москва 2026 г.

Структура программы

1. Пояснительная записка

- Характеристика программы и ее место и роль в образовательном и общеразвивающем процессе ;
- Цель и задачи программы;
- Методы обучения;
- Срок реализации программы;
- Объем учебного времени, предусмотренный на реализацию программы;
- Форма проведения учебных аудиторных занятий;
- Описание материально-технических условий реализации программы;

2. Содержание учебной программы «Летняя школа»

2.1 Предмет «Классический танец»

- Характеристика учебного предмета и его место и роль в образовательном процессе -
- объем учебного времени предмета ;
- срок реализации образовательной программы предмета «Классический танец»
- содержание программы предмета «Классический танец
- требования к уровню подготовки обучающихся
- формы и методы контроля, система оценок
- методическое обеспечение учебного процесса

2.2 Предмет « Народно – сценический танец»

- Характеристика учебного предмета и его место и роль в образовательном процессе -
- Цель и задачи учебного предмета;
- Обоснование структуры программы учебного предмета;
- Срок реализации учебного предмета « Народно-сценический танец»;
- Объем учебного времени предмета ;,
- Форма проведения учебных аудиторных занятий;
- Методы обучения
- Описание материально-технических условий
- Содержание учебного предмета
- Требования к уровню подготовки обучающихся
- Формы и методы контроля

2.3 Современный танец- -

- Характеристика учебного предмета
- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета-

- Объем учебного времени предмета ;
- Срок реализации программы предмета «Современный танец» в рамках программы «Летняя школа»;
- Содержание учебного предмета «Современный танец»;
-
- Требования к уровню подготовки обучающихся
- Формы и методы контроля, система оценок

2.4 Гимнастика

- Характеристика учебного предмета и его место и роль в образовательном процессе -

Цель и задачи учебного предмета;

- Обоснование структуры программы учебного предмета;
- Срок реализации учебного предмета «Гимнастика»;
- Объем учебного времени предмета ;
- Форма проведения учебных аудиторных занятий;

Методы обучения

- Описание материально-технических условий
- Содержание учебного предмета
- Требования к уровню подготовки обучающихся
- Формы и методы контроля

2.5 Подготовка концертных номеров

- Требования к уровню подготовки обучающихся
- Формы и методы контроля, система оценок

3. Методическое обеспечение учебного процесса

4. Список рекомендуемой методической литературы

Пояснительная записка

- Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Летняя школа» сформирована на основе программы "Хореографическое творчество" определяет содержание и организацию образовательного процесса в ГБУДО г. Москвы "ДХШ "Фуэте" в летний период. Данная программа регулирует обучение, поддержание физической формы, изучение хореографического материала и ориентирована на творческое, эстетическое, духовно-нравственное развитие обучающихся, создание основы для приобретения ими опыта исполнительской практики, самостоятельной работы по изучению и постижению хореографического искусства.

- Программа «Летняя школа» (на основе программы "Хореографическое творчество") учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на: – выявление одаренных детей в области хореографического искусства в раннем детском возрасте; – создание условий для художественного образования, эстетического воспитания, духовно - нравственного развития детей; – приобретение детьми знаний, умений и навыков в области хореографического исполнительства; – приобретение детьми опыта творческой деятельности; – овладение детьми духовными и культурными ценностями народов мира; – подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства.

- С целью обеспечения высокого качества образования, его доступности, открытости, привлекательности для обучающихся, их родителей (законных представителей) и всего общества; а также, с целью духовно-нравственного развития, эстетического воспитания и художественного становления личности в "ГБУДО г. Москвы "ДХШ "Фуэте" создана комфортная развивающая образовательная среда, обеспечивающая возможность: – выявления и развития одаренных детей в области хореографического образования, организации творческой деятельности обучающихся путем проведения творческих мероприятий (конкурсов, фестивалей, мастер-классов) посещений обучающимися учреждений культуры (филармоний, выставочных залов, театров, музеев и др.); – творческой и культурно-просветительской деятельности совместно с другими школами искусств, в том числе по различным видам искусств, с образовательными учреждениями среднего профессионального и высшего профессионального образования; – эффективной самостоятельной работы обучающихся при поддержке педагогических работников и родителей (законных представителей) обучающихся;

- Программа «Летняя школа» (на основе программы "Хореографическое творчество") разработана с учетом: – обеспечения преемственности общеобразовательной программы .

- Программа «Летняя школа» (на основе программы "Хореографическое творчество") ориентирована на: – воспитание и развитие у обучающихся личностных качеств, позволяющих уважать и принимать духовные и культурные ценности разных народов; – формирование у обучающихся эстетических взглядов, нравственных установок и потребности общения с духовными ценностями; – формирование у обучающихся умения самостоятельно воспринимать и оценивать культурные ценности; – воспитание детей в творческой атмосфере, обстановке доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, а также профессиональной требовательности; – формирование у одаренных детей комплекса знаний, умений и навыков, позволяющих в дальнейшем осваивать основные профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства

- .Цель и задачи учебных предметов

- **Цель** : развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей учащихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения танцевальных композиций различных жанров и форм в соответствии с поставленными задачами .

- Задачи:

- знание балетной терминологии;
- знание элементов и основных комбинаций различных жанров танца;
- знание особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы в танцевальных комбинациях;
- умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца;

- Развитие детской эмоциональной сферы, воспитание музыкального, эстетического вкуса, интереса и любви к танцу и классической музыке, желания слушать и исполнять ее;
- укрепление и дальнейшее развитие всего двигательного аппарата учащегося;
- воспитание чувства позы и музыкальности как первоосновы исполнительского мастерства, без которой невозможно самоопределение в выбранном виде искусства;
- приобретение учащимися опорных знаний, умений и способов хореографической деятельности, обеспечивающих в совокупности необходимую базу для последующего самостоятельного знакомства с хореографией, самообразования и самовоспитания;
- развитие музыкальных способностей: музыкального слуха, чувства метроритма, музыкальной памяти;
- развитие музыкального восприятия как универсальной музыкальной способности ребенка;
- развитие внимания, воли и памяти ученика, выработка твердости характера, трудолюбия, настойчивости, упорства, умения выдерживать высокую степень физического и нервного напряжения;
- умение планировать свою домашнюю работу;
- умение осуществлять самостоятельный контроль за своей учебной деятельностью;
- умение давать объективную оценку своему труду;
- формирование навыков взаимодействия с преподавателями, концертмейстерами и участниками образовательного процесса;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению и художественно-эстетическим взглядам, пониманию причин успеха/неуспеха собственной учебной деятельности, определению наиболее эффективных способов достижения результата.

- Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития обучающегося);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

- . Срок освоения программы «Летняя школа» - 1 месяц

- Объем учебного времени для следующих дисциплин в программе «Летняя школа» :

- классический танец – 2 часа в неделю;
- современный танец – 1 час в неделю;
- народно-сценический танец – 1 час в неделю ;
- ;- гимнастика – 2 часа в неделю;
- подготовка концертных номеров - 3 часа в неделю;

Продолжительность занятия составляет 40 минут .

- Общий объем аудиторной учебной нагрузки составляет 9 часов в неделю (36 часов в месяц - весь период обучения)

- Форма проведения учебных аудиторных занятий :

- мелкогрупповая (от 4 до 10 человек), занятия с мальчиками (от 3 человек)

- Материально-технические условия реализации программы «Летняя школа» :

Материально-техническая база ГБУДО г. Москвы "ДХШ "Фуэте" соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. Для реализации программы "Летняя школа" минимально необходимый перечень учебных аудиторий для групповых, мелкогрупповых и индивидуальных занятий, звукотехническим оборудованием, балетные залы площадью не менее 40 кв. м (на 4 - 10 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 и раздевалки.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ «ЛЕТНЯЯ ШКОЛА» для учащихся с 7 до 16 лет .

Программа « ЛЕТНЯЯ ШКОЛА» предусматривает в процессе обучения следующие предметы :

- Классический танец;
- Народно-Сценический танец;
- Гимнастика;
- Современный танец .
- Подготовку концертных номеров .

2.1 КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

Учебный предмет «Классический танец» направлен на приобщение детей к хореографическому искусству, на эстетическое воспитание учащихся, на приобретение основ исполнения классического танца, ориентирован на развитие физических данных учащихся, на формирование необходимых технических навыков, является источником высокой исполнительской культуры, знакомит с высшими достижениями мировой и отечественной хореографической культуры. Именно на уроках классического танца осуществляется профессиональная постановка, укрепление и дальнейшее

развитие всего двигательного аппарата учащихся, воспитание чувства позы и музыкальности . Программа организует работу преподавателя, устанавливает содержание, объем знаний и навыков, которые должны усвоить учащиеся в течение срока обучения. В ней поэтапно, с возрастающей степенью трудности, изложены элементы экзерсиса, разделов *adagio*, *allegro*, пальцевой техники.

Ее освоение способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности.

. Содержание учебного предмета «Классический танец» тесно связано с содержанием учебных предметов «Ритмика», «Гимнастика», «Подготовка концертных номеров». Учебный предмет «Классический танец» является фундаментом обучения для всего комплекса танцевальных предметов,

- **Объем учебного времени**, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Классический танец» в рамках программы «Летняя школа» составляет 2 часа в неделю с продолжительностью занятий 40 минут..

Срок реализации образовательной программы предмета «Классический танец» составляет 1 месяц

- **Цели и задачи предмета «Классический танец»**

- изучение элементов и основных комбинаций классического танца;
- изучение особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций;
- рассмотрение средств создания образа в хореографии;
- формирование принципов взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств;
- освоение элементов и комбинаций классического танца;

- изучение комплексов специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально - необходимых физических качеств;
- техническое освоение исполнения на сцене классического танца и произведений учебного хореографического репертуара;
- изучение сценической площадки, и получение навыков чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца;
- разучивании хореографических произведений;
- изучение требований безопасности при выполнении танцевальных движений;
- освоение навыков музыкально-пластического интонирования;

- Содержание программы предмета "Классический танец"

План проведения уроков предмета составлен традиционно и включает основной комплекс движений :

- у станка ;
- на середине зала .

Преподаватель осуществляет творческий подход к составлению уроков с учетом особенностей психологического и физического развития детей 7-16 лет. Выбор отдельных частей программы для построения уроков предмета «Классический танец» остается за педагогом в соответствии с поставленными задачами и тесно связан с разделом «Сценическая практика».

Урок состоит из двух частей -теоретической и практической, а именно:

- а) знакомство с правилами выполнения движения, его физиологическими особенностями;
- б) изучение движения и работа над движениями в комбинациях.

Урок для женского класса состоит из 4-х частей - экзерсис у станка, экзерсис на середине зала, allegro, экзерсис на пальцах (на пуантах).

Урок для мужского класса состоит из 3-х частей - экзерсис у станка, экзерсис на середине зала, allegro.

Экзерсис у станка

1. Demi-pliés – по I, II и V позициям;
2. Grandpliés по I, II, и V позициям;
3. Battements tendus :
в сторону, вперед, назад;
с demi-pliés в сторону, вперед, назад;
demi-pliés во II позиции без перехода и с переходом с опорной ноги;
с опусканием пятки во II позицию;
с passé par terre;
4. Plié-soutenus - в сторону, вперед, назад;
5. Battementstendusjetésиз I и V позиции в сторону, вперед, назад;
6. Demi-rond de jambe и rond de jambe par terre en dehors и en dedans ;
7. Battements fondus – в сторону, вперед и назад ;
8. Battements frappés – в сторону, вперед и назад ;
9. Battements retires sur le cou-de-pied.
10. 1-oe portdebras.
11. Battementsreleveslents на 45° и на 90° из V позиции в сторону, вперед и назад.
12. Grands battements jetesиз V позиций в сторону , вперед и назад.
13. Перегибы корпуса назад, в сторону (лицом к станку).
14. Relevés на полупальцы во всех позициях с вытянутых ног и с demi – plies.
15. Pas de bourrée с переменной ног .

Середина зала

1. Demi-pliés – по I, II и V позициям en face.
2. Grand pliesв I и II позициям en face.

3. Battements tendus:

из V-позиций во всех направлениях;

с demi-pliés во всех направлениях.

4. Plié-soutenus во всех направлениях.

5. Demi-rond de jambe par terre en dehors и en dedans.

6. Relevés во всех позициях на полупальцы:

- с вытянутых ног;
- с demi-pliés.

7. 1-е port de bras.

Allegro

1. Temps sauté по I, II, и V позициям.

2. Pas échappé во II позицию.

3. Changement de pieds.

4. Трамплинные прыжки.

5. Pasbalance.

- Требования к уровню подготовки обучающихся

Результатом освоения материала предмета «Классический танец» является сформированный комплекс знаний, умений и навыков, таких, как:

- знание рисунка танца, особенностей взаимодействия с партнерами на сцене;
- знание балетной терминологии;
- знание элементов и основных комбинаций классического танца; знание особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций;
- знание средств создания образа в хореографии;
- знание принципов взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств;

- умение исполнять на сцене классический танец, произведения учебного хореографического репертуара;
- умение исполнять элементы и основные комбинации классического танца;
- умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца;
- умение осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже классического танца и разучивании хореографического произведения;
- умения выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств;
- умения соблюдать требования к безопасности при выполнении танцевальных движений;
- навыки музыкально-пластического интонирования;
- навыки сохранения и поддержки собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений.

- **Формы и методы контроля-**

Аттестация: цели, виды, форма, содержание.

Оценка качества реализации программы предмета "Классический танец" в программе «Летняя школа» включает в себя текущий контроль успеваемости и итоговую аттестацию обучающихся .

Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях , концертах, конкурсах, просмотрах к ним и т.д.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Зачеты могут проходить в форме просмотров концертных номеров..

- **Методическое обеспечение учебного процесса**

Методические рекомендации педагогическим работникам:

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении

материала. Весь процесс обучения должен быть построен от простого к сложному с учетом индивидуальных особенностей ученика: интеллектуальных, физических, музыкальных данных, уровня его подготовки.

Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из накопленных хореографических представлений ребенка, всесторонне расширяя его кругозор в области хореографического творчества, в частности, учебного предмета «Классический танец».

Особенно важен начальный этап обучения, когда закладываются основы хореографических навыков – правильная постановка корпуса, ног, рук, головы; развитие выворотности и натянутости ног, гибкости корпуса, укрепления физической выносливости; освоение позиций рук, элементарных навыков координации движений; развития музыкальности, умения связывать движения с ритмом и темпом музыки.

Следуя лучшим традициям русской балетной школы, преподаватель в занятиях с учеником должен стремиться к достижению им поставленной цели, добиваясь грамотного, техничного и выразительного исполнения танцевального движения, комбинации движений, вариации, умения определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа, умения выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств; умения осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже классического танца и разучивании хореографического произведения.

Исполнительская техника является необходимым средством для исполнения любого танца, вариации, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу ученика над совершенствованием его исполнительской техники.

Особое место в работе занимает **развитие танцевальности**, которой отведено особое место в хореографии и методической литературе всех эпох и стилей.

Работа над качеством исполняемого движения в танце, вариации, над его выразительностью, точным исполнением ритмического рисунка, техникой.

В работе над хореографическим произведением необходимо прослеживать связь между художественной и технической сторонами изучаемого произведения.

2.2 Народно — сценический танец

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе :

Учебный предмет «Народно-сценический танец» направлен на приобщение детей к хореографическому искусству, на эстетическое воспитание учащихся, на приобретение основ исполнения народного танца, а также на воспитание нравственно-эстетического отношения к танцевальной культуре народов мира.

Народно-сценический танец является одним из основных предметов предметной области «Хореографическое исполнительство». Содержание учебного предмета «Народно-сценический танец» тесно связано с содержанием учебных предметов «Гимнастика», «Подготовка концертных номеров», «Классический танец».

Полученные по этим предметам знания, умения, навыки позволяют приступить к изучению экзерсиса у станка на основе русского танца.

Приобретенные музыкально-ритмические навыки дают основание изучать движения с разнообразным ритмическим рисунком, как у станка, так и на середине зала.

Обучение народно-сценическому танцу совершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата, развивая те группы мышц, которые мало участвуют в процессе

классического тренажа. Кроме того, занятия народно-сценическим танцем позволяют учащимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения танцев различных народов, в значительной степени расширяют и обогащают их исполнительские возможности, формируя особые исполнительские качества и навыки.

- Цель и задачи учебного предмета

Цель : развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей учащихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения различных видов народно-сценических танцев, танцевальных композиций народов мира , а также выявление наиболее одаренных детей в области хореографического исполнительства

Задачи:

- обучение основам народного танца,
- развитие танцевальной координации;
- обучение виртуозности исполнения;
- обучение выразительному исполнению и эмоциональной раскрепощенности в танцевальной практике;
- развитие физической выносливости;
- развитие умения танцевать в группе;
- развитие сценического артистизма;
- воспитание дисциплинированности;
- формирование волевых качеств.

- Обоснование структуры программы учебного предмета

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета в рамках программы «ЛЕТНЯЯ ШКОЛА»;
- описание дидактических единиц учебного предмет;
- требования к уровню подготовки обучающихся;;
- формы и методы контроля ;

- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы "Содержание учебного предмета".

- Срок реализации учебного предмета

Срок освоения предмета «Народно-сценический танец» в программе «ЛЕТНЯЯ ШКОЛА» (с 7 до 16 лет). составляет 1 месяц ;

- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Народно-сценический танец» в рамках программы «ЛЕТНЯЯ ШКОЛА», составляет 1 урок в неделю продолжительностью 40 минут ,(4 часа в месяц).

- Форма проведения учебных аудиторных занятий:

мелкогрупповые занятия, численность группы от 4 до 10 человек, рекомендуемая продолжительность урока - 40 минут.

Мелкогрупповая форма позволяет преподавателю лучше узнать ученика, его возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности.

- . Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, танцевальных коллективов, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития обучающегося);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);

- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Предложенные методы работы в рамках образовательной программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках.

- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

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

- 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 7м х 2м на одной стене;
- наличие музыкального инструмента (рояля/фортепиано, баяна) в балетном классе;
- учебные аудитории для групповых, мелкогрупповых и индивидуальных занятий;
- помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, просмотровый видеозал);
- костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;
- раздевалки и душевые для обучающихся и преподавателей.

В образовательном учреждении должны быть созданы условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта музыкальных инструментов, содержания, обслуживания и ремонта балетных залов, костюмерной.

- Содержание учебного предмета

В содержание программы входят следующие виды учебной работы:

- изучение учебной терминологии;
- ознакомление с элементами и основными комбинациями народно-сценического танца;
- ознакомление с рисунком народно-сценического танца, особенностями взаимодействия с партнерами на сцене;

Урок по народно-сценическому танцу состоит из трех частей:

1. Экзерсис у станка.
2. Экзерсис на середине класса.
- 3.. Работа над этюдами, построенными на материале русского танца и танцев народов мира.
- 4.- ознакомление со средствами создания образа в хореографии.

Экзерсис у станка

- I. Пять позиций ног.
- II. Preparation к началу движения.
- III. Переводы ног из позиции в позицию.
- IV. Demi plies, grand pliés (полуприседания и полные приседания).
- V. Battements tendus (выведение ноги на носок).
- VI. Battements tendus jetés (маленькие броски).
- VII. Rond de jambe par terre (круг ногой по полу).
- IX. Подготовка к маленькому каблучному.
- X. Подготовка к «веревочке», «веревочка».
- XI. Дробные выстукивания (сочетание ритмических ударов).
- XII. Grands battements jetés (большие броски).
- XIII. Relevé (подъем на полупальцы).
- XIV. Port de bras.
- XV. Подготовка к «молоточкам».
- XVI. Подготовка к «моталочке».

XVII. Подготовка к полуприсядкам и присядкам.

XVIII. Прыжки с поджатыми ногами.

Экзерсис на середине зала

1. Русский поклон:;

а) простой поясной на месте ;

б) простой поясной с движением правой руки к левой стороне груди, затем в 3 позицию, левая рука в подготовительном положении ;

2. Основные положения и движения рук:

— ладони, сжатые в кулачки, на талии (подбоченившись),

— руки скрещены на груди,

— одна рука, согнутая в локте, поддерживает локоть другой, указательный палец которой упирается в щеку,

— положения рук в парах:

а) держась за одну руку,

б) за две,

в) под руку,

г) «воротца»,

— положения рук в круге:

а) держась за руки,

б) «корзиночка»,

в) «звездочка»,

— движения рук:

а) подчёркнутые раскрытия и закрытия рук,

б) раскрытия рук в сторону (ладонями вверх в 3 позицию),

в) взмахи с платочком,

г) хлопки в ладоши.

3. Русские ходы и элементы русского танца:

— простой сценический ход на всей стопе и на полупальцах,

- переменный ход с фиксированием в воздухе ног поочередно в точке на $30-45^0$, - на полупальцах- этот же ход,
- переменный ход с фиксированием ноги сзади на носке на полу,
- переменный ход с plié на опорной ноге и вынесением работающей ноги на воздух через 1 позицию ног,
- тройной шаг на полупальцах с ударом на четвертый шаг всей стопой в пол,
- шаг с мазком каблук и вынесением сокращенной стопы на воздух на $30-45^0$,
- комбинации из основных шагов.

4. «Припадание»:

- по 1 прямой позиции,
- вокруг себя по 1 прямой позиции
- 2 полугодие — по 5 позиции,
- вокруг себя и в сторону.

5. Подготовка к «веревочке»:

- без полупальцев, без проскальзывания —
- с полупальцами, с проскальзыванием,
- «косичка» (в медленном темпе).

6. Подготовка к «молоточкам»:

- по 1 прямой позиции с задержкой ноги сзади,
- 2 полугодие — без задержки.

7. Подготовка к «моталочке»:

- по 1 прямой позиции —с задержкой ноги сзади, впереди,
- — «моталочка» в «чистом» виде.

8. «Гармошечка»:

- начальная раскладка с паузами в каждом положении —,
- «лесенка»,
- «елочка»,
- исполнение в «чистом» виде

9. «Ковырялочки»:

- простая, в пол ,
- простая, с броском ноги на 45^0 и небольшим отскоком на опорной ноге
- «ковырялочка» на 90^0 с активной работой корпуса и ноги ,
- в чередовании с одинарными, двойными и тройными притопами.

10. Основы дробных выстукиваний:

- простой притоп,
- двойной притоп,
- в чередовании с приседанием и без него,
- в чередовании друг с другом, двойными и тройными хлопками в ладоши (у мальчиков с хлопущей),
- подготовка к двойной дроби ,
- двойная дробь ,
- «трилистник» —,
- «трилистник» с двойным и тройным притопом,
- переборы каблучками ног,
- переборы каблучками ног в чередовании с притопами.

11. Хлопки и хлопущие для мальчиков:

- одинарные,
- двойные,
- тройные,
- фиксирующие,
- скользящие (в ладоши, по бедру, по голенищу сапог).

12. Подготовка к присядкам и присядки:

- подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1 прямой и 1 позиции),
- подкачивание на приседании по 1 прямой и 1 позиции,
- «мячик» по 1 прямой и 1 позиции,
- подскоки на двух ногах,

- поочередные подскоки с подъемом согнутой ноги вперед,
- присядки на двух ногах,
- присядки с выносом ноги на каблук,
- присядки с выносом ноги в сторону на 45^0

Подготовка к вращениям на середине зала

- полуповороты по четвертям круга приемом plie-releve,
- полуповороты по четвертям круга приемом шаг-retere,
- полуповороты по четвертям круга приемом plie-каблочки,
- припадание по первой прямой позиции по схеме: три на месте, а четвертое
- в повороте на 45^0 ,
- подскоки по той же схеме,
- «поджатые» прыжки по той же схеме,
- подготовка к tours (мужское).

Во втором полугодии вводится поворот на 90^0 во всех вращениях.

Подготовка к вращениям и вращения по диагонали класса:

- приемом шаг-retere по схеме: 2 шагaretere на месте, 2 - в повороте на 90^0 , 5,6,7,8 - шаги на месте;
- : 2 шага retere на месте, 2 - в повороте на 180^0 , 5,6 – фиксация, 7,8 – пауза;
- поворот на 4 шага- retere на 180^0 ;
- подскоки – разучиваются по той же схеме.

На основе пройденных движений составляются этюды малых и больших форм. Преподаватель осуществляет творческий подход к составлению уроков с учетом особенностей психологического и физического развития детей 7-16 лет. Выбор отдельных частей программы для построения уроков предмета «Народно-сценический танец» остается за педагогом в соответствии с поставленными задачами и тесно связан с разделом «Сценическая практика».

Рекомендуемые к изучению танцы:

Русские танцы

Белорусские танцы

- Требования к уровню подготовки

По окончании обучения учащиеся должны знать и уметь :

- основные положения позиций рук и ног в народном танце;
- положение головы и корпуса во время исполнения простейших элементов русского и белорусского танцев, освоение данных элементов на середине;
- владеть приемами: «сокращенная стопа», «скошенный подъем»;
- уметь ориентироваться в пространстве: у станка и на середине зала;
- знать движения в различных ракурсах и рисунках;
- уметь исполнять движения в характере русского и белорусского танцев;
- первоначальные навыки **при** исполнении вращений и подготовок к ним.

- Формы и методы контроля :

См. раздел «Классический танец»

2.3 Современный танец

Характеристика учебного предмета

Основные принципы современного 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.

Принципы движения, заимствованные из джаз-танца.

При анализе африканского фольклорного танца Кэтрин Данхэм выделила следующие технические особенности этого стиля:

1. Использование в танце позы коллапса.
2. Активное передвижение исполнителя в пространстве как по горизонтали, так и по вертикали.
3. Изолированные движения различных частей тела.
4. Использование ритмически сложных и синкопированных движений.
5. Полиритмия танца.
6. Комбинирование и взаимопроникновение музыки и танца.
7. Индивидуальные импровизации в общем танце.

8. Функционализм танца.

Поза коллапса

Это понятие ничего общего с медицинским термином не имеет. Речь идет о своеобразном держании тела, когда нет напряжения и вытянутости вверх. Тело свободно и расслабленно, его изгибы немного утрируются, колени согнуты, торс и голова чуть наклонены вперед. Основное отличие танца-модерн и классического балета прежде всего лежит в держании позвоночника. Если в классическом балете позвоночник является осью всего тела, осью вращения и прыжка, и существует даже специальный термин "поставить спину", то в джазовом танце все диаметрально противоположно - позвоночник мягкий и расслабленный. В танце-модерн позвоночник, как и в классическом танце, является осью движения, но эта ось не всегда направлена строго вертикально, а очень часто изгибается и вращается в различных отделах. При напряжении невозможно движение отдельных центров, например, пел виса или грудной клетки, в то время как при достаточном расслаблении такие движения возможны. Основная задача педагога на первом этапе обучения - добиться достаточной свободы позвоночника, чтобы совершать движения различных его частей. Но в то же время тело должно быть достаточно напряженным, чтобы движения были энергичны. Умение распределять напряжение в позвоночнике называется релаксацией. Распределение напряжения и расслабление - основы техники танца-модерн.

Изоляция и полицентризм

В африканском танце тело как бы состоит из отдельных частей-центров: это голова и шея, плечевой пояс, грудная клетка, пелвис (тазобедренная часть), руки и ноги. Поскольку руки и ноги состоят из отдельных сочленений: в руке - кисть, предплечье, в ноге - стопа и голеностоп, то эти части центров, которые называются ареалами, могут также изолироваться и выполнять движения независимо от других центров. Эти центры могут пространственно и ритмически независимо двигаться, именно это и создает полицентризм движения. Каждая часть тела, или каждый центр, имеет свое собственное поле напряжения и свой собственный центр движения. В своем движении изолированные центры могут сочетаться друг с другом (координироваться). При движении 2-х центров одновременно мы говорим о бицентрии, 3-х - трицентрии, при движении всех центров - полицентрии. Полицентризм - это основополагающий принцип танцевальной техники. Для того чтобы перевести его в реальную видимость танца, существует технический прием, который называется изоляцией и подразумевает, что каждая часть тела, центр, двигается независимо от другой части. Эта, на первый взгляд, простая задача достаточно сложна для начинающего танцора, так как по анатомическим особенностям нашего тела все центры тесно связаны между собой, и движение, например, головы, естественно вызывает напряжение в плечевом поясе или в грудной клетке. Однако

изоляция - это основной технический прием, с которого начинается обучение танца-модерн.

Полиритмия

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

Полиритмия тесно связана с музыкой. Африканские фольклорные танцы сопровождают исключительно ударные инструменты. Зачастую используется несколько инструментов, каждый из которых ведет свой собственный ритм. Современная музыка, в особенности джазовая, монометрична по своей структуре, т. е. наложения различных ритмических рисунков не происходит, однако во время импровизации того или иного инструмента на основной, базовый ритм накладывается ритм импровизации. Это приводит к появлению такого музыкального понятия, как свинг, т. е. определенной пульсации основного ритма, связанного со

смещением мелодического рисунка и ритмической основы произведения. Именно это смещение невозможно зафиксировать нотными знаками, однако оно очень влияет на танцевальное движение, которое исполняется под свинговую музыку, поэтому танцор должен чувствовать своим телом музыкальный свинг и стараться воплотить его в движении. Отсюда и появляется не только музыкальное, но и танцевальное понятие свинга. В танце это понятие означает раскачивание, мо-торно-ритмическое движение какой-либо части тела или всего тела целиком. Свинг в движении должен исполняться прежде всего свободным, ненапряженным корпусом или отдельной частью нашего тела (рукой, ногой, головой, пелви-сом). При этом движении главная задача - почувствовать вес тела или его части и свободно раскачиваться вверх-вниз, вперед-назад или из стороны в сторону. Свинговые движения корпуса особенно помогают расслабить позвоночник и снять излишнее напряжение.

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

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

Мультипликация

Это понятие также тесно связано с ритмом. Оно означает, что единое движение раскладывается на составные части, фазируется или мультиплицируется. Однако количественное увеличение танцевальных

акцентов не должно приводить к увеличению музыкального такта. Говоря иными словами, в четырехдольном такте делается несколько акцентов в промежутках между основными долями такта. Мультиплицированные движения могут быть неодинаковыми по времени и нерегулярными. Они могут занимать весь такт, но могут и только какую-либо его часть. Рассмотрим мультипликацию на примере шага. Шаг - это не только движение, связанное с перемещением в пространстве, но и перенос веса тела с одной ноги на другую. При мультипликации в промежутке между шагами выполняется несколько движений, но только одно связано с переносом веса тела. Варианты мультиплицированных движений будут более подробно рассмотрены в дальнейшем.

Координация

При движении двух или более центров одновременно возникает необходимость их скоординировать. Координация осуществляется двумя способами: импульсом, при котором два или несколько центров приводятся в одновременное движение, либо применяется принцип управления, т. е. центры включаются в движение последовательно. Координироваться могут самые различные центры: голова и пелвис,

руки и голова, плечи и голова. Менее употребительна координация головы и грудной клетки, но и она возможна. Плечи могут координироваться с головой, пелвисом, руками и ногами. Пелвис сочетается с головой, грудной клеткой, плечами, руками и ногами. Движения двух и более центров могут быть исполнены в одном направлении (например голова и пелвис вперед-назад), и тогда мы говорим о параллелизме, но могут двигаться и в противоположенных направлениях (например голова - вперед, пелвис - назад), и тогда мы говорим об оппозиции.

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

Принципы движения, заимствованные из танца-модерн

Как уже было рассмотрено ранее, развитие той или иной системы танца-модерн связано с именами крупных педагогов, балетмейстеров, исполнителей. Эти системы базировались прежде всего на определенном философском подходе к движению. Это выражалось в постановках, однако подготовка исполнителей заставляла искать особую индивидуальную систему обучения. В танце-модерн, в отличие от джазового танца, все тело исполнителя принимает участие в движении, т.е. основой движения служит позвоночник. И именно работа над подвижностью позвоночника лежит в основе многих систем танца-модерн. Так, например, в технике М.Грэхем

основой движения служит contraction и release (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-танец в некоторых разделах урока заимствует из различных техник упражнения, направленные на развитие подвижности позвоночника.

Contraction и release

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

Contraction и release тесно связаны с дыханием. Contraction выполняется на выдохе, release на вдохе. Взаимосвязь дыхания и движения приводит к естественности, придает динамическую окраску движениям. Contraction не является динамическим движением, т.е. сжатие происходит за счет сокращения мышц, а не за счет их движения. И - важная особенность - во время contraction происходит как бы аккумуляция внутренней энергии, которая затем выплескивается во время release или какого-либо движения.

Contraction и release - это базисные понятия, заложенные в технике Грэхем, а затем заимствованные различными другими системами. Как говорила в личной беседе с автором Джин Радди, педагог Центра американского танца Ал-вина Эйли и Джульярдской школы танца, Марта Грэхем утверждала, что contraction начинается в глубине таза, между берцовыми костями, а затем распространяется вверх, захватывая весь позвоночник, последней в движение приходит голова. Аналогично, снизу вверх, выполняется и release. Это замечание очень важно, поскольку зачастую contraction исполняют в "солнечное сплетение", что является серьезной ошибкой. К обучению contraction педагогу необходимо подходить очень внимательно.

Уровни

Модерн-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. –

- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

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

- 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), зеркала размером 7м x 2м на одной стене;

- Срок реализации учебного предмета

Срок освоения предмета « СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ » 1 месяц

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета « СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ » в рамках программы «ЛЕТНЯЯ ШКОЛА» 4 часа .

- Форма проведения учебных аудиторных занятий:

мелкогрупповые занятия, численность группы от 4 до 10 человек, рекомендуемая продолжительность урока - 40 минут.

Мелкогрупповая форма позволяет преподавателю лучше узнать ученика, его возможности, трудоспособность, эмоционально- психологические особенности.

- Содержание учебного предмета

При составлении плана урока современного танца , преподаватель руководствуется целями и задачами поставленными при освоении раздела «Подготовка концертных номеров» , который тесно связаны между собой. Однако также опирается на установленную структуру проведения урока, используя те ее части, которые наиболее востребованы в текущий момент.

Примерный план урока СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА .

В уроке современного танца нет такой определенной последовательности движений, как это существует в классическом танце. Зафиксирована только техника преподавания школы Марты Грэхем. К наиболее устоявшимся школам относятся школа Д. Хамфри, школа Г. Джордано, школа М. Меттокса, школа М. Каннингема, школа Л. Хортонa. Многие педагоги, изучив основные базовые школы, создают собственную систему преподавания, объединяющую несколько направлений.

Ценность педагога заключается прежде всего в его неповторимости, его индивидуальности. И каждый педагог вправе, основываясь на базовых понятиях, искать свой путь, свою технику и лексику.

Сравнивая методы различных педагогов, совершенно четко можно выделить следующие разделы урока:

- I. Разогрев.
- II. Изоляция.
- III. Упражнения для позвоночника.
- IV. Уровни.
- V. Кросс. Передвижение в пространстве.
- VI. Комбинация или импровизация.

Теперь более подробно рассмотрим функциональные задачи каждого раздела, методику преподавания и педагогические приемы.

I. РАЗОГРЕВ

Задача этого урока - привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. В отличие от классического тренажа с определенной последовательностью упражнений, в модерн-джаз танце существуют различные способы разогрева: у станка, на середине и в партере. По функциональным задачам

можно выделить группы упражнений. Первая группа - это упражнения стретч-характера, т.е. растяжение, связанные со статическим напряжением мышц различных частей тела. Вторая группа упражнений связана с наклонами и поворотами торса. Они помогают разогреть и привести в рабочее состояние позвоночник и его отделы (именно на позвоночник падает основная нагрузка в дальнейших частях урока). Эти упражнения эффективнее всего стоя или в партере. Третья группа упражнений связана с разогревом ног. Здесь много заимствований из классического экзерсиса: pli, releud, battement tendu, battement jeté и т.д. Четвертая группа упражнений связана с расслаблением позвоночника и включает в себя упражнения свингового характера или падения (drop) торса в различных направлениях. При сочетании всех упражнений достигается необходимый разогрев различных групп мышц.

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

1. Упражнения у станка: перегибы и наклоны торса, растяжки, demi-plié и grandplié по параллельным и выворотным позициям, упражнения для разогрева стопы и голеностопа,
2. Разогрев на середине зала: спирали и изгибы торса, наклоны, упражнения на напряжение и расслабление, упражнения для разогрева позвоночника, упражнения, заимствованные из урока классического танца.
3. В партере: упражнения для позвоночника, упражнения стретч-характера, упражнения для разогрева стопы и голеностопа.

Педагог имеет возможность выбрать тот разогрев, который наиболее полно готовит тело исполнителя для дальнейших нагрузок, необходимых для выполнения задач урока. Темп разогрева также может быть различен: упражнения в медленном темпе, построенные на статическом напряжении, или упражнения, выполняемые в быстром темпе,

О длительности разогрева. Многие молодые педагоги стараются максимально насытить этот раздел урока, однако это не приводит к положительным результатам: учащиеся быстро устают и эффективность дальнейших упражнений снижается. 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. Возможно также изменять расположение исполнителя, например, несколько упражнений у станка сочетать с упражнениями на середине или упражнения на середине выполнять с изменением уровней, т.е. несколько упражнений выполняются в положении "стоя", затем "сидя" и "лежа" или наоборот из положения "лежа" постепенно подняться в положение "стоя". Здесь нет четких правил и законов, все зависит от уровня подготовки группы (естественно, для слабо подготовленных учащихся требуется больше времени для разогрева).

Достаточно спорным является использование в разогреве прыжков. Многие педагоги придерживаются той точки зрения, что тело исполнителя еще не готово к таким нагрузкам. Однако автор этого пособия на практике убедился, что маленькие прыжки типа *pas sautdvuiw. emboite* в конце разогрева хорошо активизируют мышцы и являются своеобразной кульминацией перед следующим более спокойным разделом урока.

II. ИЗОЛЯЦИЯ

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

Сначала педагогу необходимо добиться достаточной свободы позвоночника у учеников, т. е. научить держать положение коллапса. Для этого используется несколько упражнений на напряжение и расслабление с тем, чтобы учащиеся более свободно распределяли напряжение на позвоночник.

Изоляции, как правило, подвергаются все центры - от головы до ног. Однако возможны комбинации, когда последовательно выполняется одно движение головой, одно - плечами, одно - грудной клеткой, одно - руками, одно - тазом, одно - ногами. При исполнении подобных "цепочек" очень важно использовать принцип управления, т. е. из одного центра передавать импульс в другой.

Первоначально все движения изучаются в "чистом" виде, причем возможно исполнение двумя способами: медленное сжатие и расширение (например медленный наклон головы вперед и максимальный наклон головы назад) или резко достичь максимального положения. Но в том и другом случае центр, приведенный в движение, должен достигать своего крайне возможного положения. Второй этап обучения - соединение движений одного центра в простейшие комбинации: крест, квадрат, круг, полукруг. Следующий этап - соединение в более сложные геометрические комбинации, более сложные ритмические структуры. И, наконец, последний этап - соединение движений нескольких центров (об этом подробнее в разделе "Координация").

Основная задача педагога во время изучения движений изолированных центров - следить за тем, чтобы движения были действительно изолированными, чтобы во время движения одного центра не двигался другой. Эта, на первый взгляд, простая задача вызывает трудности, так как анатомически все центры тесно связаны.

Теперь рассмотрим движения изолированных центров и технику их исполнения:

ГОЛОВА

Виды движений:

- наклон вперед и назад;
- наклоны-вправо и влево;

- повороты вправо и влево;
- sundarī вперед-назад и из стороны в сторону.

Техника исполнения:

- при наклоне вперед подбородок касается груди, при наклоне назад затылок касается позвоночника;
- при наклоне в сторону голова строго горизонтальна, ухом необходимо стараться коснуться плеча; подбородок направлен точно вперед, не смещаясь вверх или вниз;
- при поворотах голова строго вертикальна, подбородок параллелен плечу; голова не должна запрокидываться, а поворачивается вокруг воображаемой вертикальной оси;
- при исполнении sundarī происходит смещение только шейных позвонков вперед-назад или из стороны в сторону; голова сохраняет строго нейтральное положение, подбородок направлен точно вперед, смещение происходит за счет удлинения и сокращения мышц шеи.

На основании четырех основных движений можно составить большое количество комбинаций, которые могут исполняться с различными акцентами в тех или иных точках и в различных ритмических рисунках.

Наиболее распространенные комбинации:

Крест. Наклон вперед, в сторону (вправо или влево), назад в другую сторону, каждый раз возвращаясь в центр.

Квадрат. Те же направления: вперед-вправо-назад-влево, без возврата в центр,

Круг. Слитное соединение всех направлений.

Фиксированный полукруг. Поворот вправо, слитный перевод влево, касаясь подбородком груди.

Свинговый полукруг. Свободное раскачивание головы справа налево, шея максимально расслаблена.

Sundarī - крест. Голова вперед-центр-смещение вправо-центр-смещение назад-центр-влево-центр.

Sundarī - квадрат. Исполняется аналогично, но без возврата в центр.

Sundarī - круг. Исполняется аналогично, но все точки соединяются в слитном движении.

Sundarī может также исполняться по диагонали, а круги головой могут исполняться в очень быстром темпе в расслабленном положении торса и шеи. Это последнее упражнение носит название "Экстаз". Длительное исполнение подобного упражнения может привести в трансное состояние, поэтому нельзя задавать более восьми кругов в одну сторону и разрешать закрывать глаза во время исполнения. Очень часто упражнения для головы могут привести к некоторой потере ориентации в пространстве и к головокружению. В этом случае необходимо прекратить упражнение.

Усложненная комбинация движений головой:

- 1 - Наклон вперед.
- 2 - Наклон назад.
- 3 - Наклон вправо.
- 4 - Наклон влево.
- 5 - Поворот вправо.
- 6 - Поворот влево.

7 - Sundari вперед,

8 - Центр,

Еще один пример комбинации:

1-8 - Крест вперед-центр-вправо-центр-назад-центр-влево-центр.

1-8 - Так же повторить влево.

1-8 - Два раза исполнить квадрат вправо.

1-8 - Так же влево.

1-8 - Четыре круга вправо.

1-8 - Так же влево.

Пример комбинации с использованием усложненного ритмического рисунка: 1 и 2 - Наклон вперед-назад-центр. 3 и 4 - Наклон вправо-влево-вправо. 6 - Полукруг влево.

6 - Полукруг вправо.

7 - Круг влево.

8 - Центр,

То же повторить, начиная назад и влево.

ПЛЕЧИ

Виды движений:

- подъем одного или двух плеч вверх;

- движение плеч вперед-назад;

- twist плеч;

- шейк плеч.

Техника исполнения:

- при подъеме плеч лопатки поднимаются вверх, руки вытянуты в локтях (наиболее распространенной ошибкой является сгибание локтей при подъеме плеч вверх).

Первоначально необходимо изучить следующее упражнение: плечи вверх-центр, плечи вниз-центр. Затем можно переходить к изучению перемещения плеч из крайней верхней в крайнюю нижнюю точку;

- при движении вперед и назад основное внимание необходимо уделить тому, как добиться движения именно плеч, без движения грудной клетки;

- при твисте (изгиб) происходит резкая смена направлений в движении плеч (например: одно плечо вперед, другое - назад, одно - вверх, другое - вниз);

- при шейке (трясти, встряхивать) выполняется волнообразное потряхивание плечами за счет расслабления мышц плечевого пояса и перемещения плеч в очень мелком и быстром движении вперед-назад. Это напоминает движение из цыганского женского танца. Шейк может начинаться в плечевом поясе, затем охватить грудную клетку, плеч вис и все тело целиком.

Наиболее распространенные комбинации:

Крест, Вперед-центр-вверх-центр-назад-центр-вниз-центр. Крест может начинаться в любом направлении; возможны акценты в той или иной точке.

Квадрат, Исполняется аналогично кресту, но без возврата в центр. Все точки квадрата должны быть равноудалены от центра.

Полукруги, Могут исполняться одним и двумя плечами одновременно. Наиболее распространены полукруги спереди-назад и сзади-вперед через верхнюю точку, однако возможен переход и через крайнюю нижнюю точку.

Круж, Исполняется в двух направлениях - к себе и от себя; может исполняться двумя плечами одновременно и каждым отдельно.

"Восьмерка". Два круга, которые исполняются поочередно: начинает правое плечо, при достижении им крайней верхней точки приходит в движение левое плечо. Так же, как и круги, "восьмерки" могут исполняться к себе и от себя. Главное при исполнении "восьмерки" - удерживать центральную ось, чтобы оба плеча были равноудалены от центра.

На продвинутой ступени обучения могут использоваться различные комбинации более сложного порядка, состоящие из нескольких разнообразных элементов, исполнение которых возможно в различном ритмическом рисунке.

ГРУДНАЯ КЛЕТКА

Виды движений:

- движение из стороны в сторону;
- движение вперед-назад;
- подъем и опускание.

Несмотря на то, что возможных движений грудной клетки довольно много, это - центр наименьшей подвижности. Поэтому развитие ее подвижности - важная задача педагога. Прежде чем приступить к изучению движений, необходимо объяснить учащимся, что должна двигаться только грудная клетка, только ребра, без движений плеч или пояса.

Техника исполнения:

- при движении грудной клетки из стороны в сторону на первом этапе обучения необходимо прибегнуть к помощи рук, которые вытянуты в стороны на уровне плеч, локти вытянуты, а кисти сокращены. Вытягивая правую руку в сторону, необходимо добиться того, чтобы грудная клетка двигалась вправо за рукой. Аналогично влево. Затем руки переводятся в подготовительное положение или в пресс-позицию, и движение грудной клетки из стороны в сторону происходит изолированно;
- при первоначальном обучении движению вперед-назад также приходится прибегать к помощи рук. Руки во второй позиции. При резком сгибании локтей, направленных за поясницу, грудная клетка автоматически выводится вперед. Необходимо почувствовать это движение и постараться повторить его без помощи рук. Аналогично изучается движение грудной клетки назад, но руки предплечьями закрываются вперед, ладони "продавливают" грудную клетку назад;
- подъем грудной клетки первоначально осуществляется в ритме дыхания: при вдохе грудная клетка поднимается, при выдохе опускается. Затем это движение исполняется при помощи мышц.

Наиболее распространенные комбинации:

Крест. Исполняется как в горизонтальной, так и в вертикальной плоскости.

Горизонтальный крест: вперед-центр-вправо-центр-назад-центр-влево-центр.

Вертикальный крест: вверх-центр-вправо-центр-вниз-центр-влево-центр. Так же, как в движениях других центров, крест можно начинать с любой точки и в любом направлении.

Квадрат, Исполняется по тем же направлениям, что и крест, но без возврата в центр. Может быть в горизонтальной и в вертикальной плоскости.

Полукруги, Исполняются справа налево и слева направо через крайнюю переднюю точку.

Круги, Исполняются в горизонтальной и вертикальной плоскости за счет слитного соединения всех направлений.

Изучение движений грудной клетки идет, как и в других случаях, от простого к сложному, но здесь этот принцип должен соблюдаться с особой тщательностью; подготовительные упражнения, движения в "чистом" виде, затем комбинации.

Задача педагога - добиться мышечной свободы, так как при зажатых мышцах и несвободном позвоночнике движения грудной клетки невозможны.

Пелвис (тазобедренная часть)

Движение пелвиса - наиболее эффективное, часто встречающееся в африканских и латиноамериканских танцах - дает большое количество разнообразных комбинаций. Иногда будет встречаться выражение "подъем бедра" (в этом случае речь идет о движениях лишь внешней передней стороны тазобедренного сустава, а не о части ноги от колена до паха).

Виды движений:

- движение вперед-назад;
- движение из стороны в сторону;
- hip lift - подъем бедра вверх;
- shimmi;
- jelly roll,

Техника исполнения движений:

- при движении вперед пелвис чуть приподнимается и резко посылается вперед. При движении назад поясница остается на месте и между ней и ягодицами образуется арка. Колени согнуты и направлены точно вперед (очень важно сохранять неподвижность коленей при движении);
- движение из стороны в сторону может быть двух видов: просто смещение из стороны в сторону, не повышая и не понижая пелвиса, или движение по дуге, полукругу, который проходит через крайнюю нижнюю точку. Такое движение обычно используется во время свингового раскачивания пелвиса из стороны в сторону;
- при подъеме одного бедра вверх "рабочая" нога должна быть "без веса", стоять на полупальцах или быть немного оторванной от пола (нежелательно помогать подъему бедра сгибанием и разгибанием колена или подъемом и опусканием пятки). При подъеме одного бедра в подреберье на уровне диафрагмы возникает сжатие;
- движение shimmi было заимствовано из одноименного танца и заключается в спиральном закручивании пелвиса вправо или влево;
- jelly roll похож на шейк пелвиса: максимально расслабленные глубокие мышцы ягодиц сокращаются и расслабляются, что вызывает дрожание пелвиса.

Наиболее распространенные комбинации:

Крест. Вперед-центр-вправо-центр-назад-центр-влево-центр. Как и во всех остальных движениях изолированных центров, он может исполняться двумя способами: резкий, стаккатированный толчок - thrust и медленное сжатие. Крест может начинаться с любой точки; возможны акценты.

Квадрат, Исполняется по тем же направлениям, что и крест, но без возврата в центр. Основное внимание следует уделить неподвижности коленей и равно-удаленности всех точек от центра.

Полукруги, Исполняются слева направо и справа налево как через переднюю крайнюю точку, так и через заднюю крайнюю.

Возможно соединение полукругов в одной комбинации:

1-2 - Полукруг слева направо через переднюю точку.

3-4 - Так же справа налево.

5-6 - Полукруг слева направо через заднюю точку.

7-8 - Так же справа налево.

Круги, Исполняются вправо и влево. Основное внимание также уделяется неподвижности коленей.

Диагональный крест.

И - Поворот пелвиса спирально вправо.

1 - Thrust пелвисом вперед (спираль сохраняется).

2 - Thrust назад.

И - Спираль диагонально влево.

3 - Thrust вперед.

4 - Thrust назад.

"Восьмерка". Правое бедро выдвигается направо по диагонали, затем полукруг и возврат назад. При возврате правого бедра аналогично начинает двигаться левое. На начальной стадии обучения можно использовать трамплинное сгибание коленей, которое дает дополнительный толчок для движения бедер. В дальнейшем необходимо научиться исполнять "восьмерку" изолированно.

Полукруг одним бедром. В этом случае "рабочая" нога должна находиться "без веса".

Полукруги одним бедром могут исполняться наружу и вовнутрь.

РУКИ

Руки имеют максимальную возможность движения, множество различных положений, описывать которые здесь нет возможности. Достаточно дать основу, принципы движения.

1. Руки могут двигаться вытянутые, без изгибов. Две руки могут исполнить множество сочетаний в различных плоскостях (впереди, вверху, сзади).

2. Каждая часть руки - кисть, предплечье, пальцы - может двигаться изолированно или в сочетании одна с другой.

3, Устоявшиеся положения рук, которые используются различными системами танца и считаются позициями, в модерн-джаз танце более свободны. Это связано прежде всего с разнообразным положением кисти, которая может быть вытянута, может быть сокращена (flex), может поворачиваться в любом направлении. Локоть также может быть и вытянут, и округлен. Таким образом, основные позиции могут иметь большое количество вариантов, связанных с положением кисти и локтя.

Позиции рук:

Нейтральное, или подготовительное положение, аналогичное подготовительному положению классического танца. Руки расположены вдоль торса, локти и кисти могут быть округлены или вытянуты.

Press-position, Локти согнуты, ладони впереди на косточках таза либо на диафрагме.

Первая позиция. Руки перед торсом на уровне "солнечного сплетения" (в округленном или вытянутом положении). Кисти могут быть направлены вниз, в сторону, друг к другу.

Вторая позиция. Позиция, аналогичная позиции классического танца (руки раскрыты в сторону на уровне плеча), положение локтя и кисти может варьироваться.

Третья позиция. Руки над головой. Они могут быть округлены и аналогичны III позиции классического балета, но могут быть вытянуты в локтях и напряжены.

Jerk position. Это специфическая позиция модерн-джаз танца. Руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак либо выпрямлены, предплечья параллельны полу и располагаются на уровне диафрагмы сбоку от торса.

Это основные позиции. Однако очень часто в практике встречаются положения, которые нельзя рассматривать как позиции, но их употребление придает большее разнообразие движениям рук во время урока.

Отметим положения:

V-положения. Это положения между основными позициями, кисть в положении jazz hand, т.е. пальцы напряжены и расставлены. V-положение может быть: а) внизу между подготовительной и второй позицией, б) впереди между первой и второй позициями, в) вверху между второй и третьей позициями.

A-B-B-положения. Эти положения часто используются в единой комбинации. А - локти наружу, ладони около груди (иногда это положение называют второй закрытой позицией), Б - локти опущены вниз, ладони около плеч. В - положение аналогично третьей позиции: локти вытянуты, затем руки раскрываются во вторую позицию. Это основная схема, которая имеет множество вариантов. Вот некоторые из них:

Пример 1.

- 1 - П.Р. положение А.
- 2 - Л.Р. положение А.
- 3 - П.Р. положение Б.
- 4 - Л.Р. положение Б.
- 5 - П.Р. положение В.
- 6 - П.Р. положение В,
- 7 -П.Р. 2 поз.
- 8 -Л.Р. 2 поз,

То же можно исполнить в обратном направлении, начиная с П.Р - положение В, затем положение Б , затем - А и 2 поз.

Пример 2,

- 1 - П.Р. положение А. Л.Р положение В.
- 2 - П.Р положение Б. Л.Р положение В.
- 3 - П.Р положение В. Л.Р положение А.
- 4 - обе руки во 2 поз.

Пример 3.

И.П, - II поз, рук.

1 - П.Р положение А.

Л.Р остается во 2 поа.

2 - П.Р положение Б. Л.Р положение А.

3 - П,Р положение В, Л.Р положение Б.

4 - П,Р2поз.

Л.Р положение В и все повторяется, начиная с П.Р.

Таких примеров можно составить большое количество, особенно они полезны для развития координации в сочетании с шагами и движениями других центров.

НОГИ

Ноги выполняют двойную функцию: передвигают тело в пространстве и выполняют самостоятельные движения. Здесь рассмотрим движения ног без перемещения.

Позиции ног:

В настоящем пособии использованы позиции ног системы Джордано,

Первая позиция. Имеет три варианта: параллельное положение - стопы стоят параллельно друг другу; аут-позиция - аналогична первой позиции классического балета; ин-позиция - носки вовнутрь и соединены, пятки наружу.

Вторая позиция. Также имеет три положения: параллельное положение - стопы параллельны и между ними расстояние, равное одной стопе; аут-позиция аналогична второй позиции классического балета; ин-позиция - носки повернуты вовнутрь, но не соприкасаются, пятки наружу.

Третья позиция. Имеет только один вариант, который аналогичен классическому: стопы развернуты в выворотное положение, пятка впереди стоящей ноги находится в середине стопы сзади стоящей ноги.

Четвертая позиция имеет два варианта: аут-позиция - аналогична классическому балету; параллельное положение - стопы стоят на одной линии одна перед другой, расстояние между ними равно длине одной стопы.

Пятая позиция. Также имеет два варианта: аут-позиция - аналогична классическому балету; параллельное положение - стопы параллельны и находятся рядом, одна стопа чуть впереди другой (примерно на половину ступни).

Отдельные части ноги - стопа, голеностоп - могут двигаться изолированно. Стопа может натягиваться (положениерош?) и сокращаться (положение flex). Кроме того, стопа может делать ограниченные движения из стороны в сторону, а также вращаться. Естественно, все эти движения могут исполняться только свободной ногой, т. е. стопа должна быть оторвана от пола. Голеностоп, так же, как стопа, может совершать движения из стороны в сторону и вперед-назад, кроме того, возможны круговые движения голеностопом, напоминающие *rond de jambe en l'air* классического танца. При всех этих движениях основное внимание уделяется неподвижности бедра.

Движения стопы могут исполняться только в свободном состоянии, однако перемещения стопы вовнутрь и наружу связаны с движениями "нагруженных" стоп. Обычно они применяются при переходе из одной позиции в другую. Примером такого рода движений может служить русская "гармошка". Возможны любые способы такого типа движений: две стопы могут передвигаться по очереди и одновременно, возможно движение одной стопы вовнутрь, а другой - наружу и т. д.

Еще несколько движений, которые используются во время урока:

Prance, Это движение служит для развития подвижности стопы и состоит из быстрой смены следующих положений:

И. П.- 1 аут-поз.

- Поднять вверх пятку правой ноги, на полупальцы, колено согнуто.
- Оторвать стопу от пола на высоту 10-15°, натянув стопу (point).
- Вернуть стопу в предыдущее положение, И. П. Так же повторяется с левой ноги,

Kick (пинок). Движение, напоминающее grand battement developpe классического танца. Обычно выполняется по четвертой параллельной позиции: "рабочая" нога отводится назад на полупальцы, оба колена сгибаются; резко выпрямляя опорное колено через параллельное passe, делается резкий бросок вперед "рабочей" ногой. Так же выполняется kick в сторону. "Рабочая" нога также находится сзади на полупальцах, оба колена согнуты. Выпрямляя опорную ногу, выполняется резкий бросок "рабочей" ногой в сторону через положение выворотного passe. Возврат в исходное положение происходит также через passe.

Для разогрева тазобедренного сустава очень часто используется свинговое раскачивание ногой, согнутой в положении attitude вперед-назад или же в сторону. В модерн-джаз танце термин attitude относится к положению согнутой в колене под тупым углом ноги, а не к позе attitude effacee или croisee, как это существует в терминологии классического танца.

Все вышеописанные движения ног созданы в процессе эволюции модерн-джаз танца, однако многие движения именно для тренировки ног были заимствованы из классического экзерсиса. Эти движения могут несколько видоизменяться по ритму, по акцентировке, но по своей функциональной нагрузке выполняют ту же задачу, что и в уроке классического танца.

Demi-ugrandplie. Исполняются по всем параллельным и выворотным позициям. Возможно изменение динамики исполнения (например, медленное сгибание и быстрое вытягивание коленей), а также сочетания с движениями торса (спирали, твисты, наклоны) и координация с движениями изолированных центров. Зачастую изменяются позиции рук.

Несколько примеров:

Пример 1.

1-4 - Покачивание головой на 1/8 из стороны в сторону и одновременно grand pile по 1 аут-поз. 5-8 - Вытянуть колени, продолжая покачивание головой.

Пример 2.

1-4 - Подъем и опускание плеч вверх-вниз на 1/8 и одновременно grand pile по 2 парал. поз. 5-8 - Вытянуть колени, продолжая движения плеч.

Пример 3.

1-4 - Свинговое раскачивание пелвисом вперед-назад, одновременно grand pile по 2 парал. поа, (пятки отрываются от пола) 5-8 - Вытянуть колени, продолжая движения пелвиса.

Приведенные примеры позволяют воспитать распределение напряжения, когда один центр свободен и находится в свинговом раскачивании, другой же (в данном примере - ноги) напряжен.

Пример координации на основе pile. И.П. - 2 аут-поз, ног, руки во II поз.

- 1 - Demi-plié, руки в положении А,
- 2 - Не вытягивая колени - releve (положение plié-releve), руки в положении Б.
- 3 - Вытянуть колени, оставаясь на полупальцах, руки в положении В.
- 4 - Опустить на всю стопу, руки во II поз.

Очень часто demi- и grand plié используются в сочетании с наклонами торса, спиралями, contraction и release.

Пример 1,

И.П. - 2 парал.поз. ног, руки в III поз. 1-2 - Flat back вперед. 3-4 - Demi-plié.

- 5 - Drop торса вперед.
- 6 - Вытянуть колени. 7-8 - Roll up.

Пример 2.

И.П. - 2 аут-поз, ног, руки в III поз. 1-2 - Flat back вперед. 3-4 - Demi-plié.

- 5 - Вытянуть колени,
- 6 - Перевести flat back диагонально вперед-вправо.
- 7 - Перевести flat back вперед.
- 8 - Grand pile, одновременно торс и руки в И.П.
- 1 - Plié-releve.
- 2 - Поворот коленей и торса в т. 3 (ноги в 4 парал. поз.),
- 3 - Поставить стопы, вытянуть колени, одновременно flat back вперед в т. 3.
- 4 - Зафиксировать положение,
- 5 - Поворот стоп и торса en face (ноги во 2 парал. поз., торс в положении flat back, руки в III поз.)
- 6 - Demi-plié.
- 1 - Вытянуть колени.
- 8 - И.П,

Demi- и grand plié исполняются по всем параллельным и выворотным позициям; позиции во время упражнения могут меняться из выворотных в параллельные и обратно.

Пример.

И.П. - 1 аут-поз, ног, руки во II поз. 1-2 - Grand plié, руки в положении А.

- 3 - Повернуть стопы и колени во 2 парал. поз., руки в положении Б.
- 4 - Вытянуть колени, одновременно flat back вперед, руки в III поз.
- 5 - Поднять торс в нейтральное положение.
- 6 - Demi-plié с поворотом стоп во 2 аут-поз., руки во II поз.
- 7 - Вытянуть колени.
- 8 - Через battement tendu закрыть П.Н. в И.П.

Demi- и grand pile координируются и сочетаются:

- а) с движениями изолированных центров (головы, плеч, грудной клетки, таза и рук);

б) с наклонами, спиралями и "волнами" торса;

с) с другими движениями ног (battement tendu, battement developpe, grand battement и др.).

Battement tendu и battement tendu jete. Исполняются не только по выворотным, но и по параллельным позициям. Также может изменяться динамика исполнения. Возможно исполнение этих движений в сочетании с сокращенной стопой. Возможна координация с движениями других изолированных центров. Особенно эффектна координация с руками.

Несколько примеров:

Пример 1,

И.П., - 1 парал. поз. ног, руки свободны.

- 1 - Battement tendu вперед.
- 2 - Flex стопы П.Н., одновременно demi-p/ie на Л.Н.
- 3 - Вытянуть Л.П., поднять П.Н. на 45° вперед.
- 4 - Вытянуть стопу П.Н.
- 5 - Параллельное passe.
- 6 - Открыть П. бедро в сторону.
- 7 - Положение 5.
- 8 - Опустить П.Н. в И.П.

Пример 2,

И.П. - 1 аут-поз, ног, руки во II поз.

- 1 - Battement tendu вперед.
- 2 - Demi-p/ie* на обеих ногах, одновременно закрыть стопу П.Н. в ин-пол.
- 3 - Вернуться в положение 1.
- 4 - Battement tendu jete на 45° вперед, б - Demi rand в сторону.
- 6 - Опустить П.Н. на пятку (стопа flex),
- 7 - Перевести стопу П.Н. в положение point,
- 8 - Закрыть в И.П.

То же исполнить, начиная назад с П.Н.

Пример 3. Координация с движением головы.

1-4 - Battement tendu "крестом" начиная из 1 парал. или 1 аут-поз.

В параллель "крест" головой (вперед-центр-вправо-центр-назад-центр).

Пример 4. Координация с движением рук.

И.П. - 1 аут-поз, ног, руки во II поз.

- И 1 - Battement tendu вперед, руки в положение А.
- И 2 - Повторить batement tendu, руки в положении Б.
- ИЗ - Battement tendu jete на 45°, руки в положении В.
- И 4 - Flex стопы, руки во II поз.
- И - Point.
- И - И.П.,

Повторить "крестом".

Все эти изменения в исполнении классических движений относятся и к другим движениям классического экзерсиса: *rond de jambe par terre*, *battement frappe*, *battement fondu*, *rond de jambe en l'air*, *grand battement*. Практически не используются движения, развивающие "мелкую технику": *petit battement*, *battu*, *ballotte* и т. д.

Особое внимание необходимо обратить на *pas de deux*. В современном танце это движение используется не только как проходящее при *battement developpe* или при переводе ноги из открытого положения вперед в другое направление, но и как положение пальцев "рабочей" ноги у колена опорной. И поскольку все позиции имеют два положения - выворотное и параллельное, то и *pas de deux* также может быть выворотным, и тогда пальцы "рабочей" ноги касаются опорного колена вперед (как в классическом танце), и параллельным, и тогда пальцы "рабочей" ноги прикладываются сбоку от колена опорной. В дальнейшем этот термин будет употребляться двояко - как зафиксированное положение и как проходящее связующее движение. В зависимости от контекста.

Adagio, В различных школах по-разному относятся к подъемам ноги на 90° и позам. Подъемы ног, типа *battement releve lent*, *battement developpe*, положение *a la seconde* достаточно часто используются в уроках модерн-джаз танца.

Однако часто эти движения видоизменяются, например исполняются в невыворотном положении, с сокращенной стопой и т. д.

Использование *adagio* в уроке зависит прежде всего от базовой подготовки исполнителей, от их физических возможностей и от задач обучения. В основном подъем ног на 90° используется в III разделе урока "Работа с позвоночником" в сочетании с наклонами, спиралями и твистами торса. При этом, поскольку зачастую исчезает вертикальная ось держания корпуса, возникают определенные трудности в нахождении устойчивости. Это дополнительный тренинг и воспитание апломба у студентов. В этом случае педагогу необходимо объяснить студентам, что устойчивость достигается за счет расположения центра тела над опорной ногой.

При составлении *adagio* педагог может использовать вращение, падения и смену уровней.

Пример,

И.П., - 1 аут-поз, ног, руки скрещены перед грудью.

1-2 - *Battement releve lent* вперед на 90°, руки раскрываются во II поз.

3-4 - *Demi-plie* на Л.Н., одновременно *flex* колена и стопы П.Н., руки также сгибаются в локтях (рис, 3.22).

5-6 - Вытянуть ноги, руки во II поз.

7-8 - *Passé* (выворотное) П.Н., руки в III поз.

1-2 - *Flat back* вперед, руки раскрываются во II поз., одновременно *battement developpe* в сторону.

3-4 - *Demi-rond de jambe* назад, сохраняя *flat back*, одновременно перевести руки в III поз.

5-6 - Повернуть торс и ногу в т. 3 (*lateral*).

1 - Тотре на П.Н., сохраняя направление в т. 3. П.Н. на *demi-plie*, Л.Н. вытянута, П.Р. в подготовительном положении, Л.Р. в III поз.

И - Поворот на опорной П.Н. в т.5, Л.Н. сзади *point*, руки во II поз.

8 - И.П., лицом в т. 5. Все начать с Л.Н. вперед с поворотом в *lateral* в т. 7 и вернуться *en face*.

КООРДИНАЦИЯ

Координация присутствует во всех разделах урока, везде, где необходимо соединить движения двух или более центров в одной комбинации.

Первый этап обучения - координация изолированных центров. Координируются два, три, четыре центра в одновременном параллельном движении. Затем эта координация усложняется движением в оппозицию, введением сложных ритмических рисунков. И, наконец, последний этап - координация нескольких центров во время передвижения.

Несколько примеров:

1. Свинговое раскачивание головой и пелвисом вперед-назад.
2. То же оппозиционно: голова начинает движение назад, пелвис вперед.
3. Параллельное движение головы и пелвиса из стороны в сторону.
4. То же оппозиционно.
5. Полукруги пелвисом и головой справа налево и слева направо.
6. То же оппозиционно.
7. Голова двигается вперед-назад, плечи исполняют полукруг спереди назад и сзади вперед.
8. То же оппозиционно.
9. Голова исполняет наклон вправо, одновременно подъем вверх левого плеча, то же в другую сторону.
10. Голова исполняет sundari вперед-назад, плечи двигаются вверх-вниз.
11. Голова исполняет крест, в параллель движение пелвиса.
12. Аналогично исполнить квадрат.
13. Аналогично - круг.
14. Оппозиционный крест: голова - вперед, пелвис - назад, оба центра - в нейтральное положение, голова - вправо, пелвис - влево, нейтральное положение, голова - назад, пелвис - вперед, нейтральное положение, голова - влево, пелвис - вправо, нейтральное положение.
16. Аналогично - оппозиционный квадрат.
16. Голова исполняет повороты вправо, влево, одновременно движение грудной клетки вперед-назад.
17. Голова исполняет круг, одновременно круг кистями, руки во второй позиции.
18. Круг головой и круг предплечьями.
19. Наклоны головы вперед-назад, одновременно battement tendu правой ногой.
20. Крест головой с одновременным трамплинным сгибанием и выпрямлением коленей.

Это примеры координации двух центров. Умышленно взяты движения головой в сочетании с другими центрами. И это далеко не полный перечень возможных движений. Если взять сочетания других центров и добавить разнообразные ритмические рисунки, то арсенал движений окажется воистину безграничным,

Второй этап обучения - координация трех центров.

Например:

1. Голова исполняет наклоны вперед-назад, одновременно плечи двигаются вверх-вниз, а пелвис - вправо-влево.
- 2- Грудная клетка двигается вперед-назад, руки в jerk-position в оппозицию назад-вперед и одновременно battement tendu правой ногой в сторону.
3. Руки во второй позиции, кисти двигаются вверх-вниз, пелвис - вперед-назад, голова - наклоны вправо-влево.
4. Приставные шаги - по четыре вправо и влево, руки двигаются по схеме: А-Б-В-П позиция одновременно, на каждый счет наклоны головы вперед и назад.
5. Thrust пелвиса вправо-влево, руки во второй позиции и правым предплечьем на каждый счет круг к себе, одновременно левая рука движется по схеме А-Б-В-П позиция.
6. Шаги по схеме: два приставных шага вправо, два влево, два вперед, два назад. Одновременно thrust пелвиса вправо-влево. Одновременно руки исполняют основную схему в обратном порядке: В-Б-А-П позиция.

На завершающем этапе обучения возможна координация четырех и более центров, т.е. одновременное движение всех центров тела.

Во всех вышеуказанных примерах координация осуществлялась одномоментным импульсом, приводящим в движение несколько центров одновременно.

Второй способ координации - управление, когда один центр через импульс приводит в движение другой центр.

Пример.

1. Круг головой вправо.
2. Голова активизирует плечи, которые исполняют круг от себя.
3. Плечи активизируют правую руку, которая исполняет круг от себя в вертикальной плоскости.
4. Рука активизирует грудную клетку, которая исполняет круг вправо.
5. Грудная клетка активизирует пелвис, который исполняет круг вправо.
6. Пелвис активизирует правую ногу, которая исполняет мах по дуге справа налево.

Процесс изучения координации строится от простого к сложному. Первоначально педагог объясняет учащимся, как распределить внимание между движением двух центров. Возможно, один из центров находится в свинговом качании, тогда он не требует внимания, а все внимание уделяется движению другого центра.

На первом этапе желательно использовать в музыкальном сопровождении четные ритмы: 2/4, 4/4, 6/8 и т. д. Затем можно переходить к полиритмии более сложного уровня - нечетные ритмы: 5/4, 7/8, 9/8. Упражнения на полиритмию тесно связаны с координацией, но задача усложняется, поскольку необходимо сочетать не только движения двух и более центров, но и различные ритмические рисунки и размеры.

Примеры полиритмического движения.

Пример 1.

И.П. - 2 парал. поз. ног, руки свободны.

- 1 -Трамплинное сгибание коленей.
- 2 - Вытягивание коленей ("пружинка").

Продолжить на каждую четверть. Одновременно на 2/4 П.Р. поднимается вверх и на 2/4 опускается вниз.

Одновременно Л.Р. поднимается согнутым локтем в сторону и на каждую 1/8 - потряхивание левой кисти (шейк),

Пример 2,

И.П. - 1 парал. поз, ног, П.Н. немного согнута в колене и на полупальцах. Руки во II поз. Одновременно: П.бедро на каждую 1/8 hip lift (подъем П. бедра вверх), на 2/4 круг П. предплечьем к себе, на 1/4 Л.Р. движется по схеме А-Б-В - II позиция.

В связи с этим предлагается наиболее функциональный путь изучения координации исходя из опыта практической работы:

- объяснить принципы координации и изучить на примерах;
- изучить координацию рук при переводе из позиции в позицию, использовать схему А - Б - В - II позиция в прямом и обратном направлениях, исполняя движения вместе и поочередно каждой рукой (см. раздел "Руки"). Одновременно с движением рук возможно свинговое качание пелвиса вперед-назад или из стороны в сторону или движение приставными шагами;
- изучить координацию двух центров;
- изучить сочетание шагов с координацией одного центра, начав с рук;
- изучить оппозиционные движения двух центров;
- изучить разноритмическую координацию двух центров;
- изучить координацию трех и более центров;
- координация трех и более центров во время передвижения;
- полицентрия и полиритмия во время передвижения.

Возможно, предложенный путь изучения координации поможет в короткое время обучить необходимым навыкам.

III. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА

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

Виды движений:

наклоны торса;

изгибы торса;

спирали;

body roll ("волна");

contraction, release, high release;

tilt, lay out,

Наклоны торса

Техника исполнения:

1. Flat back (плоская спина), или table top (поверхность стола). Речь идет о наклонах, в которых спина, голова и руки составляют одну прямую линию. При наклонах в сторону очень важно наклонять торс без изгиба в грудной клетке. При наклоне назад невозможно

достичь угла наклона 90° (как это происходит при наклоне вперед и в сторону), но необходимо стремиться наклониться как можно ниже, сохраняя прямое положение спины. При сгибании коленей и максимальном наклоне торса назад возможно, что плечи исполнителя практически касаются пола. Но даже при этом наклоне нельзя прогибаться.

Основная ошибка при исполнении - это запрокидывание головы, поэтому педагогу необходимо следить, чтобы голова находилась на одной линии с позвоночником. Другая распространенная ошибка - непроизвольное округление спины, что особенно заметно у начинающих исполнителей. Поэтому при наклоне вперед необходимо сначала немного выдвинуть грудь вперед и лишь затем наклониться вниз. При наклоне в сторону не должно быть изгиба в грудной клетке, линия наклона на уровне талии.

Наиболее рационально изучать flat back в сторону по 2 аут-позиции ног, при этом перед началом наклона нужно вывести противоположное бедро в сторону.

При всех наклонах ноги являются опорой, а угол между торсом и ногами составляет 90°.

Наиболее распространенной ошибкой является отведение бедер в противоположную от наклона сторону. Бедра должны быть расположены точно над стопами.

2. Deep body bend - глубокий наклон вперед, ниже, чем на 90°. При этом наклоне спина, голова и руки находятся также на одной прямой линии, но торс наклоняется как можно ниже, и если исполнять этот наклон по второй параллельной позиции ног, то голова и плечи исполнителя должны находиться практически между коленей. Основными ошибками считаются расслабление или округление позвоночника.

3. Side stretch. Наклон в сторону, при котором грудная клетка изгибается. Руки могут находиться в третьей позиции или же при наклоне вправо правая рука - в подготовительном положении, левая рука - в третьей позиции.

Наиболее целесообразно изучать эти наклоны, держась за станок одной или двумя руками, в положении "лицом к станку" или "боком к станку".

Эта группа наклонов может усложняться demi- и grandplie, подъемом на полупальцы, одновременным подъемом ноги на 45° или 90°. Однако в любой комбинации основные правила остаются неизменными.

Комбинации,

Flat back может выполняться крестом, квадратом, flat back в сторону может быть переведен без изменения высоты во flat back по диагонали. В сочетании с demi-plie, relev4 и другими движениями ног можно составить большое количество комбинаций, которые могут быть использованы и в разделе "Разогрев", и в разделе "Упражнения для позвоночника".

Пример комбинации.

И.П. - 2 парад, поз. ног, руки в III поз.

1-4 - Flat back вперед.

5-8 - Demi-plie, торс сохраняет положение.

1-4 - Вытянуть колени,

5-8 - И.П.

1-4 - Flat back вправо, руки в III поз.

5-6 - Перевести в положение flat back диагонально вправо.

7-8 - Перевести в положение flat back вперед.

1-4 - Deep body bend, руки касаются пола.

5-6 - Расслабить позвоночник.

7-8 - КоНириИ.П,

Изгибы торса

Twist или изгиб позвоночника. К этой группе движений относятся наклоны с изменением направления движения. Твист - это движение, т.е. изгиб или загиб, который начинается от головы,

Техника исполнения:

1. Curve (керф). Загиб верхней части позвоночника вперед или в сторону. Начинается от головы и выполняется до точки, расположенной в "солнечном сплетении". Поясница в этом движении участия не принимает. Основное требование - исполнение "через верх", т.е. первоначально вытянуть позвоночник вверх, а затем исполнить изгиб вперед или в сторону.

2. Arch - арка. Во время этого движения происходит прогиб позвоночника в пояснице, при этом голова запрокидывается назад. Примером арки может служить "мост", исполненный на полу.

3. Twist торса. Движение, начинающееся с закручивания плеч, за которыми поворачивается торс, изменяя плоскость своего расположения.

4. Roll down и roll up. Roll down представляет собой постепенное, начиная от головы, закручивание торса вниз, причем все позвонки, один за другим, должны быть включены в это движение. Roll up - обратное движение, подъем и раскручивание позвоночника в исходное положение.

Основное внимание при исполнении этих движений обратить на последовательное распространение напряжения от головы вниз по всем позвонкам, одновременно наклоняя торс вниз.

При изучении этих движений рекомендуется следующее подготовительное упражнение.

И.П. - 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1-4 - Загиб головы и плеч вперед-вниз до уровня 7-8 позвонка.

5-8 - Несколько пульсирующих покачиваний на этой точке (bounce).

1-4 - Продолжить наклон вниз до уровня 15-16 позвонка, т.е. включить в движение грудные позвонки.

5-8 - Повторить bounce,

1-4 - Продолжить наклон, включив в движение поясницу,

5-8 - Повторить bounce.

1~16 - Медленное, начиная от пояснично-крестцового отдела, раскручивание позвоночника в И.П., последней выпрямляется голова.

При всех твистовых изгибах педагогу следует внимательно следить за положением головы, поскольку голова никогда не должна двигаться изолированно и выходить из плоскости позвоночника, голова - последний позвонок, начинающий или завершающий движение.

Комбинации.

Твистовые изгибы могут комбинироваться с движениями ног: demi- и grand pile, releue, battement tendu, rond de jambe par terre. Особенно сложными для исполнения являются твистовые изгибы с подъемом ноги на 90°. Положение ноги (прямая, согнутая), а также прием, которым она поднимается (developpe, releve lent, grand battement), могут быть

различными (вперед, назад, в сторону), направление изгиба также зависит от комбинации, но основная сложность заключается в сохранении устойчивости, поэтому особое внимание необходимо уделить точному расположению центра тяжести над опорной ногой.

Спирали

К этой группе относятся движения, развивающие подвижность позвоночника в тазобедренном суставе. Спирали - это внутреннее движение, оно начинается в тазобедренном суставе, и косточки бедер поворачиваются, приводя в движение позвоночник. Чаще эти движения выполняются в положении "сидя". Положение ног при этом может быть различным. (Подробнее в разделе "Уровни"). Основное внимание педагогу необходимо уделить тому, чтобы движение начиналось именно со смещения тазобедренного сустава и постепенно захватывало весь позвоночник; последним в движение приходит плечевой пояс.

Body roll ("волна")

Если несколько центров последовательно включить в движение по принципу управления, один за другим, то получается как бы волна всего тела. Например: надо представить, что перед исполнителем на расстоянии 10-15 см находится стена, которой он касается поочередно коленями, тазом, грудью, плечами и в заключение - головой. Движение начинается из положения grandplie по второй параллельной позиции ног. Это фронтальная волна. Аналогично можно исполнить волну назад и в боковой плоскости. Возможно исполнить волну, перенося вес тела с одной ноги на другую по второй параллельной позиции. При такой волне через воображаемую вертикальную ось перемещается сначала колено, затем таз, грудная клетка, плечи, голова.

Contraction, release, high release

Эти основные положения используются во многих техниках современного танца. Прежде всего, необходимо объяснить учащимся, что это не динамические движения. Contraction - это сжатие всех мышц и относительное уменьшение объема тела, которое как бы аккумулирует энергию для дальнейшего движения, которое выполняется одновременно с release.

1. Первоначальное упражнение:

И, П, - Лежать на спине, колени согнуты, стопы на полу, руки вдоль корпуса.

1-4 - Поднять вверх таз, не поднимая поясницу.

6-8 - Поднять вверх плечи и голову как можно выше. Точкой опоры служит только поясничный позвонок. Выполнить движения на выдохе,

Аналогично повторить упражнение, поднимая таз и торс одновременно.

2. Следующий этап изучения - в положении "сидя". Наиболее часто для этого используется frog-position.

Сначала в этом положении выполнить упражнение на дыхание. Во время вдоха спина вытягивается и напрягается, во время выдоха - округляется и расслабляется. Учащиеся должны запомнить это естественное округление спины и затем повторить его, только с помощью мышечного усилия. Contraction, как уже указывалось, начинается в середине таза и постепенно, позвонок за позвонком, распространяется вверх. Последней в движение приходит голова.

Положение головы зависит от типа contraction. При deep contraction голова запрокидывается назад, но без напряжения в мышцах. Возможен следующий прием для изучения: выполняя deep contraction, ученики делают выдох через рот, направляя струю

воздуха в потолок и произнося гласную "а". При излишнем напряжении шеи звук невозможен.

При исполнении *deep contraction* в движение приходят ноги и руки. Сокращение ноги приводит стопу в положение *flex*, колено также сокращается, немного отрываясь от пола, пятка при этом движении с места не сдвигается.

При исполнении *contraction* в центр тела голова может продолжить округление позвоночника и последней наклонится вперед, завершая дугу.

Тестом проверки правильности исполнения *deep contraction* служит следующий прием: учащиеся работают в парах. Один исполняет *deep contraction*, сидя по второй позиции (ноги разведены в стороны как можно шире), руки во второй позиции. Во время упражнения стопы приходят в положение *flex*, спина округляется, голова запрокидывается назад. В это время второй партнер подходит сзади и, взяв исполнителя под мышки, немного приподнимает от пола вверх. Если *deep contraction* исполнено правильно, ноги отрываются от пола вместе с торсом. В случае неправильного исполнения ноги остаются на полу.

Contraction - это силовое движение, напоминающее усилие, которое мы затрачиваем при подъеме тяжестей. Особое внимание необходимо уделить положению бедер во время исполнения *contraction*. Сидеть необходимо точно на косточках бедер, недопустим откат на копчик.

Спина должна первоначально округляться именно в пояснично-крестцовом, а не в грудном отделе. Возможна такая аналогия: позвоночник - это гибкая металлическая линейка, концы которой, голова и таз, остаются неподвижными, а середина оттягивается назад.

3. Затем *contraction* изучается в положении "стоя на коленях". Первоначальное упражнение: стоя на коленях, опустить пелвис на пятки. Во время выдоха исполнить *contraction* пелвиса и поднять его немного вверх, не меняя уровень расположения тела, то есть не поднимаясь вверх. Двигается только пелвис. Затем поднять торс вверх, принять вертикальное положение и исполнить *contraction*, начиная движение именно с пелвиса. От пелвиса сжатие и округление распространяется на весь позвоночник, и завершает его голова.

Так же снизу вверх распространяется и *release*, то есть расширение тела. Это движение может усложняться движениями других центров, движениями рук и ног.

4. Наконец, последний этап - изучение *contraction* в положении "стоя". Сначала упражнения на дыхание, чтобы почувствовать естественное округление позвоночника во время выдоха. Приняв положение *demi-plie*, начать исполнение *contraction* опять-таки от движения пелвиса вперед, затем распространить округление и сжатие на весь торс.

В положении "стоя" в движение включаются руки, которые начинают двигаться вперед в тот момент, когда *contraction* доходит до грудной клетки. Это помогает дольше удержать положение *contraction*: руки служат как бы противовесом к поступательному движению всего тела назад.

Упражнение можно выполнять в парах. Один ученик выполняет *contraction*, а другой в это время, взявшись рукой за пояс партнера, тянет его назад. *Release* выполняется в тот момент, когда тело исполнителя начинает падать назад. В самый последний момент перед падением назад делается вдох, и тело возвращается в вертикальное положение, немного расширяясь. Руки в этот момент обычно поднимаются в третью позицию.

Положение головы.

При исполнении *contraction* в положении "стоя" голова может повторять движение, аналогичное движению в положении "сидя", запрокидываться назад. А может и

продолжать линию округления спины и опускаться на грудь. Но в том и другом случае это движение должно быть завершающим. Contraction не

нужно путать с положением low back, когда спина также округляется, но без напряжения на выдохе. Положение low back - разновидность арки позвоночного столба, который может прогибаться назад и вперед. В отличие от curve округление происходит в пояснице.

Release - понятие, противоположное положению contraction. Тело освобождается и немного расширяется в пространстве. Release выполняется на вдохе.

Положение high release - высокое расширение, т.е. положение вдоха гиперболизируется, торс приподнимается и немного прогибается назад, но голова не запрокидывается и перегиб проходит через 7-й позвонок, грудная клетка приподнимается, руки в V-положении вверху.

Описание движений, подобных contraction и release, достаточно сложно, поэтому в практической работе лучше исходить из естественности, непринужденности движения. Техника Грэхем, из которой пришли эти понятия, опирается прежде всего на это.

Если ученики чувствуют себя комфортно, не испытывают неудобств в этих положениях, значит, они исполнены правильно, А эта правильность в результате приводит к естественности исполнителя в танце.

Tilt

Во всех вышеописанных движениях позвоночник изгибался в различных направлениях и в различной динамике. Во время исполнения tilt (угол) позвоночник является центральной осью тела, но эта ось несколько смещается от строго вертикального положения. То есть корпус, сохраняя прямую линию, отклоняется вправо, влево или вперед.

Обычно tilt выполняется следующим образом:

И, П. - 1 аут-позиция ног, руки свободно опущены вдоль корпуса.

1-2 - Корпус, без изгиба, отклоняется вправо.

3-4 - Послать бедро еще дальше вправо, не изменяя положения ног, торс наклоняется влево. В левом боку сжатие удерживает тело в стабильном положении. Руки поднимаются в III позицию и вместе с торсом наклоняются влево.

Tilt может выполняться и на одной ноге. Другая нога в этот момент может быть в положении "у колена" или быть открытой в любом из направлений.

При открытии ноги в сторону между торсом и ногой образуется тупой угол. При открытии ноги назад торс наклоняется вперед насколько возможно, сохраняя связь с ногой, т.е. чем выше поднимается нога, тем ниже опускается торс. В законченной форме возможно повышение ноги на 180°, торс опускается вниз до предела, спина сохраняет прямое положение.

В технике Л. Хортон очень часто употребляется термин "Т-позиция". В других техниках это движение иногда называют "lay out". Суть его состоит в одновременном подъеме ноги приемом developpe или releve lent на 90° и одновременном наклоне торса в противоположном направлении. При этом торс, голова и "рабочая" нога составляют одну прямую линию. Первоначально "Т-позиция" изучается с отведением ноги назад как самый простой вариант. Затем - с открытием ноги в сторону. Последней изучается форма с открытием ноги вперед и отклонением торса назад. Положения tilt и lay out могут соответствовать позам

классического балета. Они используются в основном в *adagio*, исполняются в медленном темпе и позволяют воспитать такие качества? как выворотность и шаг, устойчивость и точность позировки.

Пример. *Adagio* с использованием *tilt* и *lay out*. И.П. - I аут-поз, ног, руки свободны.

1 - *Battement tendu* П.Н. вперед.

2 - *Ddgage*1 и переход в 4 аут-поз, на *demi-plie*. 3-4 - *Passe*1 *parter* Л.Н. вперед, Л.Н. поднимается в положение *attitude* на 45°, одновременно *contraction*, руки в I пониженной поз.

5 - *Relis*, вытянуть колено П.Н., одновременно *demi rond*. Л.Н, в сторону, положение *attitude* сохраняется, руки раскрываются во II поз.

6-7- Вытянуть Л.Н., одновременно отклонить торс вправо, руки диагонально, Л.Р. V-пол. вверх, П.Р. V-пол. вниз, голова на П.Р. (*tilt*).

8 - Поворот в т. 3, торс продолжает наклон на 90°, Л.Н. приемом *fouette* поворачивается в параллельное положение, руки в III поз. (*lay out* назад). 1-2 - *Demi-plie* па П.Н., сохраняя положение 8. 3-4 - Вытянуть колено П.Н., одновременно (параллельно) *pas* Л.Н. и *develope*ре вперед на 90°, руки опускаются через II поз. вниз.

5-6 - *Passe* *parter* Л.Н, назад с одновременным падением торса вперед, руки делают мах назад по кругу и приходят в опору на пол, нога поднимается выше 90°, спина прямая (*tilt* назад) (рис. I). 7-8 - *Flex* ч *point* стопы Л.Н.

1-2 - Перейтив "Т-позицию" *en face*, Л.Н. на 90° в сторону, торс на одной линии с ногой, руки в III поз. (торс и голова повернуты в т. 1).

3 - Поднять торс в нейтральное положение, Л.Н. *pas* (выворотно), руки во II поз,

4 - *Develope*ре вперед Л.Н., одновременно *demi-plie* на П.Н., руки во II поз.

5-6-7- *Grand rond en l'air an dehors* на 90°

8 - И.П. закрыть Л.Н. через *battement tendu* в 1 поз.

Комбинацию повторить с Л.Н.

IV. УРОВНИ

Модерн-джаз танец достаточно широко использует движения исполнителя на полу (в партере). Основные уровни: стоя, сидя на корточках, стоя на коленях, сидя и лежа. Задачи уровней во время урока многообразны. Во-первых, в различных уровнях исполняются упражнения на изоляцию (особенно это эффективно в нижних уровнях, так как нет необходимости держать вес тела, и все центры двигаются более свободно). Во-вторых, в партере очень полезно выполнять упражнения стрэтч-характера, т. е. растяжки. В уровнях "сидя" и "лежа" достаточно много упражнений на *contraction* и *release*, спирали и твисты торса. И, наконец, сама смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой - дополнительный тренаж на координацию.

Наиболее распространенные варианты уровней. Стоя:

а) верхний уровень (на полупальцах);

б) средний уровень (на всей стопе);

в) нижний уровень (колени согнуты).

"На четвереньках":

в.) опора на руках и коленях;

б) одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руки;

в) одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене.

На коленях:

а) стоя на двух коленях;

б) стоя на одном колене, другая нога открыта в любом из направлений.

Сидя:

а) frog-position (колени согнуты, стопы вместе);

б) первая позиция (ноги вместе, вытянуты вперед);

в) вторая позиция (ноги разведены в стороны);

г) четвертая позиция или "swastic";

д) пятая позиция (ноги согнуты в коленях, одна стопа перед другой).

Пятая позиция ног в положении "сидя" имеет два варианта. Первый, когда колени согнуты, раскрыты в сторону и одна стопа стоит перед другой стопой в положении point (то есть с вытянутыми пальцами). Другой вариант, т.н. pinch - позиция, когда одна нога находится перед другой, но голень, т.е. пальцы правой ноги около колена левой ноги, бедра плотно примыкают к полу;

е) колени согнуты и соединены (стопы стоят на полу параллельно);

ж) джазовый шпагат (нога впереди вытянута, а сзади согнута);

з) сидя на одном бедре (колени опорной ноги согнуто, тяжесть корпуса переносится с ягодиц на бедро, свободная нога открыта назад или в сторону и оторвана от пола).

Лежа:

а) на спине;

б) на животе;

в) на боку.

Рассмотрим виды упражнений, которые могут выполняться в различных уровнях.

Изоляция.

1. Изоляция головы может выполняться во всех уровнях, в том числе лежа на спине и на животе. Упражнения аналогичны упражнениям в положении "стоя".

2. Изоляция плеч выполняется во всех позициях "сидя". Не может выполняться в нижних уровнях и в положении "стоя на четвереньках".

Изоляция грудной клетки может выполняться в положении "стоя на четвереньках" (движение вверх и вниз). Небольшое смещение из стороны в сторону выполняется во второй позиции. Движение грудной клетки вперед-назад может быть во всех позициях "сидя". Подъем грудной клетки может выполняться в положении "лежа на спине".

4. Изоляция таза может выполняться только в положении "стоя на четвереньках" и в положении "стоя на коленях".

5. Изоляция рук может выполняться во всех уровнях, за исключением положения "стоя на четвереньках".

6. Изоляция арок ног выполняется в первой и второй позициях, а также в положении "лежа". Эти упражнения заключаются в сокращении и натяжении стопы (положения flex к point), круговых движениях стоп и голеностопа, а также подъемах ног типа grand battement. Упражнения стретч-характера ("растяжки").

Эти упражнения позволяют выработать выворотность, шаг и силу мышц. Исполняются они несколькими способами:

1. Фиксированные наклоны торса к ногам в течение некоторого времени.
2. Пульсирующие наклоны торса (bounce).
3. Открытие ноги с помощью руки или обеих рук. Эти упражнения могут выполняться во всех позициях "сидя" и в положении "лежа на спине", когда с помощью руки "рабочую" ногу можно открыть вперед или в сторону. Эти же "растяжки" можно выполнять в положении "лежа на боку". В большинстве случаев рука держит "рабочую" ногу за пятку или за щиколотку.

Пример, Комбинации "растяжек" с помощью руки.

И.П. - Frog-position: П.Р. взять пятку П.Н. с внутренней стороны и открыть П.Н. в сторону (рис. II). Стопа flex.

1-4 - Twist торса, перевести П.Н. диагонально вперед (в направлении т. 8). 5-8 - Вернуть в И.П. 1-2 - Перехватить П.Н. Л. рукой сверху за пальцы и раскрыть в направлении т. 8. 3-6 - Пульсирующие подъемы П.Н. вверх.

7 - Вернуть П.Н. в И.П.

8 - Перенести тяжесть корпуса на колено Л.Н., оторвать П. ~" бедро от пола. П.Н., плечи и Л.Р. на одной линии.

1-2 - Сохраняя flat back, наклон вперед. 3-4 - Подъем в положение 8. 5-8 - Повторить. 1-2 - Вытянуть Л.Р., скользя ей по полу, и перейти в положение "лежа" на Л.

боку, голова лежит на П.Р., держать П.Н. за пятку. 3-8 - Bounce П.Н.

1-2 - Перекатиться на спину, руками взять пальцы П.Н. 3-8 - Bounce, притягивая ногу к голове,

1-2 - Согнуть колено П.Н. и взять руки в "замок" под коленом ("замок" - держась за локти), колено касается груди. 3-4 - Вытянуть П.Н., удерживая колено около груди.

5 - Flex стопы П.Н.

6 - Point.

7 - Согнуть колено, 8 - пауза.

1-8 - Повторить 2 раза вытягивание колена.

1^2 - Взять пятку П.Н. П.Р. с внутренней стороны и открыть П.Н. в сторону, Л.Р.

положить на Л. бедро, не давая ему возможности подниматься вверх. 3-8 - Bounce П.Р., толкая П.Н. вниз к полу. 1-2 - Перекат через Л. бок на живот, П.Н. остается открытой, П.Р. держится за

пятку с внешней стороны.

6-8 - Bounce П.Р., подтягивая П.Н. к голове. 1-8 - Перейти в полный шпагат на П.Н.

Упражнения для позвоночника.

В партере позвоночник более подвижен, поскольку нет необходимости держать вес тела. Contraction и release, спирали и твисты торса в основном выполняются именно в партере.

Автор предлагает следующую последовательность изучения этих упражнений.

Первоначально во frog-position, как самой легкой, затем в первой позиции, в положении "лежа на спине" или "лежа на животе", а затем в порядке возрастания сложности позиции - во второй, четвертой, пятой позиции и, наконец, "стоя на коленях". Сложность

каждой позиции зависит от трудности удержания вертикального или нейтрального положения позвоночника, когда спина строго перпендикулярна полу, голова продолжает линию позвоночника, тазобедренный сустав подтянут и от макушки до копчика сохраняется прямая линия без изгибов. Каждая комбинация может состоять из нескольких движений различного характера.

Пример,

И. П.- Frog-position, локти лежат на коленях, руки вытянуты.

1-2 - Contraction в центр тела.

3-4 - Release, руки в III поз.

5-6 - Положение high release, руки в V-положении вверх,

7-8 - Округлить спину, руками взяться за щиколотки, голова около стоп.

1-2 - Flat back диагонально вперед.

3-4 - Поднять торс в нейтральное положение (И.П.).

6-6 - Спираль вправо, П.Р. в III поз. (П. плечо вперед и Л. плечо назад).

7-8 - Открыть в сторону П. Н.

1-2 - Наклон торса боком к П.Н, (П.Р. накрест перед торсом, Л.Р. в III поз.).

3-4 - Вернуться в нейтральное положение (И.П.).

5-6 - Developpe вперед П.Н., руки в III поз.

7-8 - И.П.

1-24 - Повторить комбинацию, исполняя спираль влево и открывая Л.Н.

Во всех упражнениях для развития подвижности позвоночника основное внимание педагог должен уделить положению спины. Учащиеся должны четко осознавать положение, когда позвоночник вытянут вверх и спина вертикальна, и положение, когда позвоночник округляется или изгибается в каком-либо направлении. Большое значение в этих упражнениях, как и в упражнениях стретч-характера, имеет дыхание. Все движения должны выполняться в ритме глубокого и ровного дыхания. Вдох через нос, выдох через рот. Дыхание должно проникать как можно глубже. Короткое грудное дыхание не годится. Упражнения на смену уровней.

Эти упражнения состоят из последовательного перемещения исполнителя из уровня в уровень. Подобные "цепочки" могут выполняться с опусканием из положения "стоя" до положения "лежа" или, наоборот, с подъемом вверх. Первоначально каждое положение должно выполняться на 4 счета, затем скорость

увеличивается, каждое движение выполняется на 2 счета, затем на один. В этой же "цепочке" могут использоваться резкие смены уровней, т. е. падения.

Примеры.

1 - Положение "стоя".

2 - Присесть на корточки.

3 - Опираясь на руки, махом обе ноги назад, опора на руки.

4 - Поднять правую ногу вверх.

5 - Лечь на живот.

6 - Перевернуться на спину.

- 7 - Сгруппироваться сидя (ноги сгибаются в коленях и поднимаются вверх, торс поднимается вверх).
- 8 - Опустить колени справа от торса.
- 1 - Перейти в положение "стоя на коленях".
- 2 - Поставить П.Н. вперед.
- 3 - Подняться вверх.
- 4 - Положение "стоя".

Таких "цепочек*" можно сочинить очень много, однако необходимо помнить, что подобные упражнения требуют большой затраты сил, и нет необходимости давать более двух, трех упражнений в одном уроке.

V. КРОСС.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В ПРОСТРАНСТВЕ

Этот раздел урока развивает танцевальность и позволяет приобрести манеру и стиль модерн-джаз танца. Традиционных, зафиксированных шагов, прыжков и вращений немного. Каждый из педагогов волен импровизировать и варьировать, как подсказывает ему педагогическое чутье.

Виды движений:

шаги;

прыжки;

вращения.

Шаги

Шаги разделяются на четыре основные группы: I. Шаги примитива. II. Шаги в модерн-джаз манере. III. Шаги в рок-манере. IV. Шаги в мюзикл-комеди-джаз манере, т.е. раннего джаза. Существуют еще и связующие шаги.

I. Шаги примитива были заимствованы из афро-танца, а также популярных бытовых танцев, о которых упоминалось выше. Все шаги этой группы исполняются в позе коллапса, колени согнуты, стопы исключительно в параллельном положении. Обычно шаги исполняются с легким трамплинным покачиванием, однако уровень расположения тела должен оставаться неизменным.

Наиболее распространенные виды шагов:

Flat step,

И.П., - Ноги во 2 парал. поз., колени немного согнуты и направлены вперед. Торс немного наклонен вперед. Вся стопа во время шага полностью плоско касается пола.

Camel walk ("верблюжья ходьба"),

При этом шаге колено "рабочей" ноги поднимается вверх, одновременно опорная нога сгибается. Акцент направлен вниз.

Шаг из танца "Ча-ча-ча",

Состоит из четырех движений:

И. П.- 1 парал, поз. ног, колени согнуты.

- 1 - Шаг П.Н. в сторону. И - Приставить Л.Н.
- 2 - Повторить П.Н. шаг в сторону.
- 3 - Л.Н. поставить на полупальцы сзади П.Н.
- И - Перенести тяжесть корпуса на Л.Н. (колени согнуто) и приподнять вверх П.Н.
- 4 - Шаг на месте П.Н.
- 5-8 - Аналогично исполнить влево с Л.Н.

Latin walk. Шаг, при котором тяжесть корпуса на одной ноге, другая нога свободна. Она подталкивает опорную ногу вперед или в сторону, на короткое время принимая тяжесть корпуса. При этом бедро поднимается вверх.

Все шаги примитива исполняются с координацией с изолированными центрами. Первоначально изучается шаг в "чистом" виде, затем добавляется один центр, два центра и так далее.

Несколько примеров на основе flat step: шаги исполняются по диагонали класса или по кругу.

1. С движением таза вперед-назад при каждом шаге.
2. То же с движением таза из стороны в сторону.
3. С полукругами тазом слева направо при первом шаге и справа налево при втором шаге.
4. С "восьмеркой" тазом, которая исполняется на два шага.
5. С подъемом бедра вверх на каждый шаг.
6. Координация в различных ритмических рисунках: шаги исполняются на каждый счет, таз двигается вперед-назад в два раза быстрее.
7. С движением грудной клетки вперед-назад,
8. Аналогично движение грудной клетки из стороны в сторону.
9. Координация с движением рук: flex и вытягивание кисти на каждые два шага, круги кистями, круги предплечьями, переводы рук из позиции в позицию.
10. Руки двигаются вдоль тела в положении "locomotor".
11. С поворотами головы вправо-влево.
12. С наклонами головы вперед-назад.
13. С sundari, исполняемым вперед-назад.
14. С полукругами головой свингового характера справа налево и слева направо.
15. С движением плеч вверх-вниз.
16. С твистом плеч.
17. С кругами плечами.
18. С шейком плеч.
19. Исполнение jelly roll во время шага.
20. С кругом тазом, исполняемым на два шага.

Несколько примеров координации трех центров на основе flat step:

1. Таз из стороны в сторону, голова вперед-назад, плечи вверх-вниз.

2. Пелвис из стороны в сторону, руки locomotor, повороты головы вправо-влево.
3. Пелвис из стороны в сторону, плечи - twist, одно - вверх, другое - вниз, повороты головы вправо-влево.
4. Пелвис вперед-назад, грудная клетка в оппозицию назад-вперед, руки согнуты в локтях, предплечья закрываются и открываются.

Кроме того, шаги всех видов могут мультиплицироваться. (Вопрос мультипликации был подробно рассмотрен ранее.) Несколько примеров на основе flat step:

1. Удар подушечкой правой стопы перед Л.Н. и шаг с правой ноги вперед.
2. Аналогично удар пяткой и шаг с этой же ноги.
3. Мазок всей стопой по полу перед шагом и шаг вперед.
4. Два удара: носок, пятка и шаг вперед с этой же ноги.
5. Полукруг сзади вперед и шаг вперед с этой же ноги.

При исполнении мультиплицированных движений необходимо помнить, что все дополнительные акценты не должны занимать основные доли такта. Так, во всех вышеприведенных примерах дополнительное движение выполняется на "и", а шаг выполняется на "раз",

II. Шаги в модерн-джаз манере. Эти шаги выполняются с акцентом на "раз". При координации с руками используется оппозиция, т. е. в движение приходят правая нога и левая рука. Темп движения этих шагов резко поступательный. Это значит, что ученики должны очень энергично продвигаться вперед, как бы стремясь достичь какой-то цели. Поскольку все эти шаги были заимствованы в основном из танца-модерн, они максимально естественны, не требуют выворотных положений ноги и специального "выстраивания" позы или положения. Первоначально ученики должны освоить простой поступательный шаг с носка.

Первоначальное упражнение:

И.П. - 1 парал. поз. ног.

И - П.Н., вывести вперед на носок.

1 - Как бы проскальзывая вперед П.Н., перенести на нее тяжесть корпуса; Л.Н.

остается сзади вытянутой. И - Через параллельное passe par terre вывести Л.Н. вперед на носок.

2 - Все повторить с Л.Н.

Затем это движение выполняется с оппозиционным свинговым раскачиванием рук. И вот здесь возникают затруднения: учащиеся пытаются шагнуть и послать вперед одноименную руку и ногу, т.е. нарушается принцип оппозиции. Также оппозиция должна сохраняться при шагах назад, при шаге с правой ноги назад правая рука посылается вперед. Этот момент требует особого внимания педагога и соответствующей корректировки.

Дальше возможно изучение различных видов простых шагов: на полупальцах, в demi-plié, со сменой направления движения, с поворотами, но при исполнении всех шагов педагогу необходимо строго контролировать энергичный, поступательный характер движения. Для того чтобы ученики лучше его усвоили,

в технике Грэхем есть упражнение, которое называется "Бег против ветра", т. е. бег с сопротивлением: грудная клетка выдвигается вперед, корпус прогибается назад, и ученики исполняют бег с ускорением по диагонали класса. Это поможет почувствовать энергию движения.

Шаги в модерн-джаз манере тоже могут мультиплицироваться. Наиболее распространенным примером такой мультипликации служит триплет - комбинация трех шагов на два счета. Самый яркий пример триплета - два шага на полупальцах с вытянутыми коленями, правой, левой и один шаг *tombe* с правой ноги. По счету это выглядит следующим образом:

1 - Шаг П. Н, на полупальцах вперед, И - Аналогично Л. Н.

2 - Шаг *iambi* вперед П. Н.

3 и 4 - Все повторить с Л, Н,

Триплет может исполняться из стороны в сторону. Очень часто педагоги используют термин "*step ball change*",

И.П. - 1 парад, поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1 - Шаг *tombe* П.Н. вправо, Л.Н. остается вытянутой носком в пол. И - Поднимаясь на полупальцы П.Н., подставить вытянутую Л.Н. сзади, перенести на нее тяжесть корпуса.

2 - Оставаясь на полупальцах, сделать небольшой шаг П.Н. вправо во 2 парал. поз.

3 и 4 - Повторить 1 с Л.Н,

Более сложен квадропплет, при котором на счет "и-два" делается три шага на полупальцах - таким образом шаг *tombe* исполняется все время с одной ноги. Триплет и квадропплеты могут быть с продвижением вперед, назад, по кругу и из стороны в сторону. Особую сложность вызывает координация движения ног и рук. При триплете и квадропплете руки всегда двигаются оппозиционно, т.е. правая нога, левая рука. Это же правило сохраняется и при передвижении назад: шаг назад правой ногой, правая рука вперед. Триплеты часто усложняются твистами и спиралями торса, а также соединением с *contraction* и *release*.

III. Шаги в рок-манере. Эти шаги исполняются на счет "и-раз". Таким образом, сильное акцентированное движение, связанное с переносом веса тела, идет на слабую музыкальную долю, из-за такта; так, например, в триплете шаг *tombe* будет исполняться на "и", а на "раз" - первый шаг на полупальцах. В рок-манере возможна координация рук и ног в параллельном движении.

IV. Шаги в мюзикл-комеди-джаз манере. Эти шаги родились и рождаются до сих пор в театральном танце, танце варьете и эстрады. В основном к этой группе относятся все канканирующие шаги, т.е. шаги с одновременным броском ноги вперед или в сторону. Правил исполнения подобных шагов не существует, их изучение зависит от фантазии и хореографического мастерства педагога. В эту же группу могут быть отнесены шаги, заимствованные из модных стилей бытовой хореографии, таких как "брейк", "вог", "диско", "рэп" и т.д.

При переходе из одного положения или позы в другое используются связующие шаги. Это могут быть *chasse*, *pas de bourree*, *glissade*, *coupe*, *degage*. Техника их исполнения не изменяется, но возможно изменение направлений, например, *chasse* исполняется боком и, естественно, изменяется координация, т.е. поло-

жения рук и головы. Шаги могут объединяться в комбинации, координироваться с другими центрами. Это наиболее импровизированная часть урока. Основная задача - усвоить манеру, стиль движения. Поэтому педагогу желательно использовать единую технику в одном уроке, например, предложить для изучения комбинацию, используя шаги в рок-манере.

Прыжки

Прыжки в уроке модерн-джаз танца используются в сочетании с шагами и вращениями.

Прыжки условно можно разделить на 4 группы:

- с двух ног на две (jump);
- с одной ноги на другую с продвижением (leap);
- с одной ноги на ту же ногу (hop);
- с двух ног на одну.

Характерной особенностью является исполнение прыжка как с акцентом вверх, так и с акцентом вниз. Так же, как шаги, прыжки могут координироваться с другими центрами, торс может быть не вытянут вверх, как это требует классический танец, а быть наклонен или изогнут. Наиболее оптимальным для педагога может быть путь трансформации какого-либо прыжка, заимствованного из арсенала классического танца за счет иной координации или изменения направления. Вот, например, как можно трансформировать прыжок *temps saute*:

1. Исполнить по параллельным позициям.
2. Начать из выворотной позиции, а во время приземления перевести стопы в параллельную позицию.
3. Во время прыжка согнуть колени, голень завести назад и пятками коснуться ягодиц.
4. Согнуть одну ногу во время прыжка в положение "у колена". 6. Исполнить *contraction* в центр торса во время прыжка.
6. При взлете исполнить *arch* торса.
7. Согнуть оба колена и соединить стопы (*лягушка").
8. Раавести прямые ноги в стороны ("разножка").
9. Согнуть колени и прижать их к груди.

Как и в классическом танце, прыжки могут исполняться на месте и с передвижением в пространстве. Возможно сочетание различных по характеру прыжков в единую комбинацию: в модерн-джаз танце нет деления на большие, средние и малые прыжки.

Вращения

Вращения, как и прыжки, могут исполняться на месте и с передвижением в пространстве.

Основные виды поворотов:

- на двух ногах;
- на одной ноге;
- повороты по кругу вокруг воображаемой оси;
- повороты на различных уровнях;
- лабильные вращения.

Повороты на двух ногах. Этот тип поворотов и вращений, как самый легкий, изучается первым. Начинается изучение с так называемого "трехшагового поворота", который выполняется следующим образом:

И.П, - 1 парал, поз. ног.

1 - Шаг П.Н. вправо.

2 - Шаг Л.Н. в том же направлении, одновременно полуповорот на 180°.

3 - Шаг П.Н. в том же направлении, завершая полный поворот.

4 - Приставить Л.Н. к П.Н.

Так же исполнить с продвижением влево с Л.Н.

Corkscrew повороты - повороты, аналогичные *soutenu en tournant*. "Рабочая" нога скрещивается впереди или сзади опорной ноги, и поворот осуществляется в направлении *en dehors* или *en dedans*. Зачастую при таком повороте происходит изменение уровня исполнителя, т.е. поворот начинается из *demi-plie* и заканчивается на полупальцах.

Tour chains исполняется так же, как в классическом танце, однако может измениться уровень вращения (на полупальцах, на полной стопе, на *demi-plie*).

Повороты на одной ноге. Техника исполнения аналогична технике исполнения пируэтов и партерных туров классического танца. Возможно изменение положения "рабочей" ноги. Она может быть в положении *sou-de-pied*, "у колена", открыта в любом из направлений или находиться в положении *attitude*. Также возможны различные варианты положения опорной ноги: на полупальцах, на всей стопе, на *demi-plie*. Однако в любом варианте спина служит осью вращения, руками берется форс, а голова "держит точку". Как в классическом танце, действуют понятия *en dehors* и *en dedans*.

Повороты по кругу вокруг воображаемой оси. Исполняются на одной или двух ногах вокруг воображаемой оси. Техника исполнения аналогична технике исполнения в классическом танце.

Повороты на различных уровнях. В модерн-джаз танце широко используются повороты, когда танцор меняет уровень расположения тела во время вращения. Эта смена может осуществляться и при вращении на месте, когда исполнитель, постепенно сгибая колени, опускается вниз или, наоборот, поднимается вверх ("штопорные повороты"), и при передвижении в пространстве, когда исполнитель меняет уровень постепенно.

Например, исполнить *tour chaines* по диагонали Класа: четыре раза на полупальцах, четыре на полной стопе, четыре на *demi-plie* и закончить поворотом на коленях.

Повороты на коленях и ягодицах, а также различные виды перекатов в партере очень распространены в различных техниках современного танца.

Лабильные вращения. Во всех вышеописанных поворотах осью вращения служил позвоночник и центр тяжести располагался над опорной ногой. Однако в модерн-джаз танце существует группа поворотов, когда позвоночник наклонен в каком-либо направлении или расслаблен. Эти неустойчивые повороты заканчиваются либо падением, либо переходом в стабильное вращение (т.е. с опорой), либо исполнитель делает несколько шагов, чтобы обрести равновесие.

Обычно исполняется не более одного лабильного поворота, и в основном эти повороты исполняются за счет сильного форса, который берут руки. Положение рук во время вращения может быть различным: в любой из позиций или положений, описанных выше, - скрещенными на груди, заведенными за поясницу и т.д. Но эти положения рук фиксируются уже во время самого вращения, перед ним руки должны взять форс и дать энергию для вращения.

Кроссовые комбинации. Обычно в уроке используются сочетания из нескольких шагов, прыжки и вращения, которые исполняются по диагонали класса с активным продвижением вперед.

Пример,

Комбинация начинается из т. 4 с П.Н. с продвижением в т.8

1 и 2 - Triplet с П.Н. вправо.

8 и 4 - Triplet с Л.Н. влево.

- 5 и 6 - Triplet en tournant с П.Н.
- 7 - Kick Л.Н. вперед на 90"
- 8 - Тотре на Л.П., опускаясь на колено П.Н. на пол.
- 1 и 2 - Перекат через спину вправо, прийти в положение 8, опора на колено Л.Н., колено П.Н. впереди, Л.Р. в I поз., П.Р. во II поз.
- 3 - Пируэт en dehors на Л.Н, поднимаясь с колена, П.Н. passe (параллельно).
- 4 и - Шаг на П.Н. и подскок (hop), Л.Н. passe (параллельно).
- 5 и - Шаг на Л.Н. и hop.
- 6 - UisLT-tompe на П.Н.
- 7 - Grand rand de jambe jete П.Н. en dehors.
- 8 - Coutenu en tournant en dehors, П.Н. сзади.

VI Комбинация или импровизация

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

Однако главное требование комбинации - ее танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Обычно комбинация изучается на протяжении 3-4 уроков, шлифуется и отрабатывается. Возможен путь, когда несколько комбинаций соединяются в единый, хореографически выстроенный номер. Естественно, на первом этапе обучения комбинации должны быть достаточно просты для усвоения, их длительность не должна превышать 32 или 64 такта, затем, совершенствуя и усложняя, педагог должен создавать развернутые комбинации, близкие к законченным, возможно, сюжетным хореографическим номерам. В них должен быть использован весь арсенал выразительных средств современного танца. Возможно, хотя это и занимает много времени, создание полифонических хореографических произведений, где каждая группа учащихся имеет свой хореографический текст.

ПОСТРОЕНИЕ УРОКА

При подготовке урока необходимо разделить материал урока на части и определить для каждой из них время. Нет необходимости каждый раз обязательно использовать все разделы урока, возможна более детальная проработка двух, трех разделов.

Примерное распределение времени при полуторачасовом занятии:

Разогрев - 5-7 мин,

Изоляция - 20 мин.

Упражнения для развития подвижности позвоночника - 10 мин.

Уровни - 15 мин.

Кросс - 15 мин.

Комбинация или импровизация - 15 мин.

В конце каждого урока необходимо иметь несколько минут для восстановления дыхания и нескольких упражнений на расслабление.

Курс занятий модерн- танцем рационально разделить на три этапа: подготовительный, базовый и продвинутый. Уровень курса зависит от возможностей учащихся.

На подготовительном этапе должны быть изучены следующие движения. В разделе "Изоляция*":

1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения выполняются вперед-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом,
2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, "восьмерка", твист, шейк.
3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать крест и квадрат с разных точек,
4. Пелвис: крест, квадрат, круги, полукруги, "восьмерка", shimmi, jelly roll.
5. Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.
6. Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и невыворотной ногой.

В разделе "Упражнения для позвоночника" должны быть усвоены следующие положения:

1. Flat back вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль.
2. Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve и body roll ("волна" - передняя, задняя, боковая). В разделе "Координация" изучаются:
 1. Свинговое раскачивание двух центров.
 2. Параллель и оппозиция в движении двух центров.
 3. Принцип управления, " импульсные цепочки ".
 4. Координация движений рук и ног, без передвижения. В разделе "Уровни" изучаются:
 1. Основные уровни: "стоя", "сидя", "лежа".
 2. Упражнения стретч-характера в различных положениях.
 3. Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счета.
 4. Упражнения на contraction и release в положении "сидя".
 6. Твист и спирали торса в положении "сидя" .
 6. Движения изолированных центров.

В разделе "Кросс. Перемещение в пространстве*" изучаются:

1. Шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад.

2. Шаги по квадрату.
3. Шаги с мультипликацией.
4. Основные шаги афро-танца.
5. Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах.
6. Триплеты с продвижением вперед, назад и по кругу.
7. Прыжки: hop, jump, leap.

В разделе "Комбинация или импровизация" изучаются: Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней и т. д.

На базовом уровне обучения вводятся новые технические понятия:

1. Разогрев с использованием уровней.
2. Комплексы изоляций.
3. Сочетания различных ритмов во время движения.
4. Комбинации, состоящие из спиралей, твистов и contraction в положении "стоя" и "сидя".
5. Упражнения стретч-характера во всех положениях: "сидя", "лежа", "стоя у станка".
6. Комбинации шагов в различных направлениях, координация шага и движений изолированных центров.
7. Вращения на двух ногах и повороты на одной ноге на 360°.
8. Танцевальные этюды, возможно, сюжетного характера. В разделе "Разогрев*" могут использоваться:
 1. Смена нескольких положений исполнителя во время разогрева (у станка, на середине, в партере.)
 2. Разогрев в положении "сидя" и "лежа", используя упражнения стретч-характера, наклоны и твисты торса.
 3. Соединение разогрева в единую комбинацию из нескольких движений.

Новые понятия в разделе, "Изоляция":

1. Комплексы изоляций.
2. Голова: комбинации из движений и геометрических фигур, изученных ранее, sundari-KB&RpaT и sundari-круг. Соединение движений головы с движениями других центров.
3. Плечи: комбинации из движений, изученных ранее, разноритмические комбинации, соединение с движениями других центров.
4. Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости, соединение в комбинации движений, изученных ранее, разноритмические комбинации.
5. Пелвис: соединение в комбинации изученных движений, hip lift, полукруги и круги одним бедром.
6. Руки: комбинации из движений, изученных ранее, соединение с движениями остальных центров, соединение с шагами.
7. Ноги: соединение в комбинации движений, изученных ранее, соединение движений ног с движениями рук, с движениями других изолированных центров, с движениями торса (спираль, твист, contraction и release).

В разделе "Координация*" изучаются:

1. Бицентриа: движения двух центров в параллель и оппозицию.
2. Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров.
8. Трицентриа в параллельном направлении.
4. Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунках,
5. Использование различных ритмов в исполнении движений, например один центр исполняет движение медленно и плавно, другой - акцентирование и резко.

В разделе "Упражнения для позвоночника" изучаются:

1. Соединение в комбинации движений, изученных ранее.
2. Использование падений и подъемов во время комбинаций.
3. Соединение contraction и release с одновременным подъемом одной ноги в воздух и перемещение в пространстве. В разделе "Уровни" изучаются:

1. Комбинации с использованием contraction, release, спирали и твисты торса.
2. Перемещение из одного уровня в другой.
3. Упражнения стретч-характера в соединении с твистами и спиралями торса. В разделе "Кросс. Передвижение в пространстве*" изучаются:

1. Комбинации шагов, соединенные с вращениями и стабильными позами (вращение на двух ногах и на одной ноге).
2. Использование contraction и release, во время передвижения.
3. Вращение как способ передвижения в пространстве.
4. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали.
5. Соединение шагов с изолированными движениями двух центров.

В разделе * Комбинация или импровизация" изучаются:

Развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращения и прыжков.

Третий уровень, продвинутый, предназначен для профессиональных исполнителей, владеющих не только основами модерн-джаз танца, но и классическим и народно-сценическим танцем.

Упражнения выполняются по тем же разделам, но полицентрически, поли-ритмически, с координацией всех центров. Более сложными становятся прыжки и вращения.

В разделе "Разогрев" изучаются все виды разогрева в комплексной форме. Время для разогрева максимально сокращается.

В разделе "Изоляция*" изучается:

Полиритмия и полицентрия. Движения трех, четырех и более центров одновременно, возможно в различных ритмических рисунках и в оппозиционном направлении.

В разделе "Упражнения для позвоночника" изучается:

Соединение всех возможных движений торса (спиралей, твистов, contraction, release, high release, наклоны торса во всех направлениях) в единые развернутые комбинации, с использованием падений и подъемов, а также с поворотами на одной ноге.

В разделе "Партер" изучаются:

Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (твисты, спирали, contraction и release), падения и подъемы, а также переходы из уровня в уровень. Возможны нетрадиционные способы передвижения: перекаты, кувырки, колеса и другие.

В разделе "Кросс. Передвижение в пространстве*" изучаются:

Использование всего пространства класса. Шаги с координацией трех, четырех и более центров, шаги с использованием contraction и release, смены направлений в комбинации шагов. Соединение шагов, прыжков и вращений в единые комбинации. Изучение вращений по кругу и со сменой уровня, а также лабильных вращений.

- Форма и методы контроля

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Современный танец», и предполагает формирование комплекса знаний, умений и навыков предусмотренных программой, и аналогичны и сочетаемы с разделами предметов «Классический танец» и «Народно-сценический танец».

2.4 Гимнастика

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Полноценная подготовка учащихся предполагает высокую степень гибкости тела и умение управлять своими движениями.

Для развития данных качеств в программу обучения вводится учебный предмет «Гимнастика», задача которого состоит в том, чтобы с помощью специальных упражнений подготовить учеников к успешному освоению движений классического танца.

Основное достоинство гимнастики, как средства физического воспитания учащихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки.

За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

Важным элементом занятий является наличие музыкального сопровождения. Это создает особую атмосферу в классе, воспитывая музыкальность и выразительность исполнения сложных упражнений. Такое исполнение уводит от сухого исполнительства и помогает большей свободе при выполнении движений.

- .Срок реализации учебного предмета

Срок освоения программы составляет 1 месяц .

- . Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию предмета «Гимнастика»- 2 часа в неделю по 40 минут;

- Форма проведения учебных аудиторных занятий: мелкогрупповая (от 4 до 10 человек), рекомендуемая продолжительность урока – 40 минут.

Мелкогрупповая форма позволяет преподавателю лучше узнать учеников, их возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности.

- Цели и задачи учебного предмета

Цель: обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению технически сложных движений.

Задачи:

- овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- обучение приемам правильного дыхания;
- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;
- обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний;
- формирование у детей привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы;

- развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма;
- развитие темпово-ритмической памяти учащихся;
- воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности;
- воспитание важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.

Учебный предмет "Гимнастика" неразрывно связан с учебным предметом "Классический танец", а также со всеми предметами дополнительной общеобразовательной программы .

- Обоснование структуры учебного предмета «Гимнастика»

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по неделям обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

-. Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- методы организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический);
- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка);

- метод активного обучения (формирование творческих способностей ребенка);
- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний, умений, навыков);
- эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения).

Предложенные методы работы по гимнастике в рамках образовательной программы являются наиболее продуктивными при решении дидактических задач и основаны на проверенных методиках и многолетнем опыте.

- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Учебные аудитории для мелкогрупповых занятий по учебному предмету "Гимнастика" оборудованы балетными станками, зеркалами размером 7м x 2м,

- Содержание учебного предмета

2.1. Сведения о затратах учебного времени,предусмотренного на освоение учебного предмета «Гимнастика», на максимальную, самостоятельную нагрузку обучающихся и аудиторные занятия :

Срок обучения-1 месяц

Распределение времени :

- Продолжительность учебных занятий (в неделях) - 4;
 - Количество часов на аудиторные занятия (в неделю) - 2;
 - Общее количество часов на аудиторные занятия - 8;
 - Количество часов на самостоятельную работу (в неделю) - 1;
- Общее количество час на самостоятельную работу - 4;

Максимальное количество часов занятий в неделю (аудиторные и самостоятельные) - 3;

Общее максимальное количество часов (аудиторные и самостоятельные) - 12;

Объем времени на самостоятельную работу обучающихся по гимнастике определяется с учетом индивидуальных способностей учеников с привлечением родителей и под контролем преподавателя.

Виды внеаудиторной работы:

- выполнение домашнего задания в виде комплекса специальных физических упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата.

Реализация программы по гимнастике обеспечивается консультациями для обучающихся, которые проводятся с целью подготовки к контрольным урокам по усмотрению образовательного учреждения. Консультации могут проводиться рассредоточено или в счет резерва учебного времени.

Самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематическими.

- Требования по неделям обучения

Настоящая программа отражает разнообразие специальных упражнений для выработки большого числа новых все усложняющихся двигательных навыков, а также возможность индивидуального подхода к каждому ученику

Преподаватель в работе должен учитывать, что большинство упражнений предназначаются для исполнения, а остальные - для работы в классе или просто ознакомления. Следовательно, преподаватель может устанавливать степень завершенности работы по освоению движений гимнастики.

В гимнастике требуются определенные навыки владения своим телом такие как:

- ловкость;

- гибкость;
- сила мышц;
- быстрота реакции;
- координация движений.

Цель : ознакомление учащихся с работой опорно-двигательного аппарата, укрепление общефизического состояния учащихся.

Задачи:

- укрепление общефизического состояния учащихся;
- развитие элементарных навыков координации;
- развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут учащимся овладеть основными позициями классического танца.

Примерный рекомендуемый набор упражнений :

1. Упражнения для стоп

1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.

2. Сидя на полу, согнуть и вытянуть стопы по VI позиции.

3. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, согнуть по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная 1 позиция), вытянуть стопы по 1 позиции.

4. Releve на полупальцах в VI позиции: а) у станка; б) на середине; в) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).

5. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.

6. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.

7. Лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на "полупальцы" (колени находится в выворотном положении), перевести ногу "на пальцы» и вернуть ногу в исходную позицию.

2. Упражнения на выворотность

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в 1.

2. "Лягушка": а) сидя; б) лежа на спине; в) лежа на животе;

г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса; д) «Лягушка" с наклоном вперед.

3. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед.

4. Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

3. Упражнения на гибкость вперед

1. "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.

2. "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.

3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).

4. В глубокомпліе по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.

5. Спиной к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

4. Развитие гибкости назад

1. Лежа на животе, *portdebras* назад с опорой на предплечья, ладони вниз-поза «сфинкса».

2. Лежа на животе, *portdebras* на вытянутых руках.

3. "Колечко" с глубоким *portdebras* назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.

4. "Корзиночка".

В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

5. "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

6. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

5. Силовые упражнения для мышц живота

1. Лежа на коврике, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз:

2. "Уголок": а) из положения - сидя, колени подтянуть к груди
б) из положения - лежа.

3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

4. Лежа на спине *battementsrelevelent* двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через *rond* собрать в 1 позицию.

6. Силовые упражнения для мышц спины

1. Лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).

2. Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках):

3. "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.

4. "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.

5. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).

6. "Обезьянка".

Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

7. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки в III позиции). Партнер придерживает за колени.

8. Стоя в I позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удерживать пятки в I позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в I позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

7. Упражнения на развитие шага.

1. Лежа на полу, battements relevent на 90° по I позиции во всех направлениях.

2. Лежа на полу, grand battements tete по I позиции во всех направлениях

3. Лежа на спине battements relevent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в I позицию вверх.

4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.

5. Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.

6. Сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре:

7. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.

8. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.

9. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.

10. Лежа на боку, battement developpé правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой, б) левой рукой.

11. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:

а) вперед, б) в сторону, в) назад.

8. Прыжки

1. Tempssauté по VI и 1 позициям.

2. Подскоки на месте и с продвижением.

3. На месте перескоки с ноги на ногу.

4. "Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.

5. Прыжки с поджатыми ногами.

6. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.

7. "Козлик". Выполняется pas assemble, подбивной прыжок.

8. Прыжок в шпагат.

9. Подбивной прыжок в "кольцо" одной ногой.

10. Прыжок в "лягушку" со сменой ног.

- Требования к уровню подготовки обучающихся

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Гимнастика», и предполагает формирование комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

- знание анатомического строения тела;
- знание приемов правильного дыхания;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- знание о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;

2.5 Сценическая практика

В раздел сценической практики входят хореографические постановки ,балеты,

номера классического наследия изучаемого в процессе обучения в школе в течении учебного года :

- Классический танец :

1. Вариация из балета «Раймонда»;
- 2.Классическое Па;
- 3.»Вальс цветов»;
- 4.»Вальс часов»;
5. Вариация из балета «Капелия» («Работа»);
6. Вариация из балета «Капелия» (Утро) ;
7. Вариации из балетов «Дон-Кихот» и «Эсмеральда» ;
- 8.»Аквариум»;
9. «Аве-Мария» ;
- 10.»Классический класс-концерт»

-Народно-Сценический танец :

- 1.»Молдавская сюита»
- 2.»Арагонская хота»;

- 3, Белорусский танец «Юрочка»;
- 4.Белорусский танец «Крыжачек»;
- 5.»Русский танец»;
6. «Узбекскмй танец»;
- 7.»Уроальская плясовая»;
8. «Хорезмский танец»;
- 9.Русский лирический хоровод «Озеро-Озерко»;
10. Калмыцкий танец «Легенда о лотосе».

- Современный танец :

- 1.Балет «Странник»;
- 2.Балет «Времена года»;
- 3.Балет «Шахматы» ;
- 4.Балет «Благородные сентиментальные вальсы Равеля»;
- 5.Мини-балет»Танц-площадка-45»;
- 6.»Восточный танец»;
7. «Танец Анитры»;
8. «Гномы»;
9. «Контакт»;
- 10 «Сестры»;
11. «Перышко»;
12. «Пиджаки»;
13. «ПамятиДжеймс Брауна « ;
14. «Кан-Кан»;
- 15.»Квартет».

Для каждого раздела сценической практики предполагается затраты учебного времени в неделю :

- Классический танец (сеническая практика) – 1 час в неделю с продолжительностью занятия -40 минут;
- Народно – сценический танец(сценическая практика) -1 час в неделю с продолжительностью занятия- 40 минут;

-- Современный танец (сценическая практика) – 1 час в неделю с продолжительностью урока 40 минут;

Всего за неделю затраты учебного времени составляют – 3 часа , соответственно за месяц -12 часов ;

Ожидаемые результаты :

-Участие в концертной деятельности в летний период ;

-Участие в фестивальной и конкурсных программах;

-Перенос программы на более младший контингент.

- Список методической литературы по предмету « Классический танец»

1. Базарова Н., Мей В. «Азбука классического танца». СПб: «Планета музыки», 2010
2. Базарова Н.П. «Классический танец». СПб: «Лань», «Планета музыки», 2009
3. Барышникова Т. «Азбука хореографии». СПб: «Люкси» и «Респекс», 1996
4. Блок Л.Д. «Классический танец». М.: «Искусство», 1987
5. Ваганова А.Я. «Основы классического танца». СПб: «Лань», 2007
6. Васильева Т.И. «Балетная осанка» / Методическое пособие для преподавателей хореографических школ и школ искусств. М., 1993
7. Волынский А. «Книга ликований. Азбука классического танца». Л.: «АРТ». 1992
8. Головкина С.Н. «Уроки классического танца в старших классах». М., Искусство, 1989
9. Звездочкин В.А. «Классический танец». СПб: «Планета музыки», 2011
10. Калугина О.Г. «Методика преподавания хореографических дисциплин» / Учебно-методическое пособие. Киров: КИПК и ПРО, 2011
11. Костровицкая В.С. «100 уроков классического танца». Л.: Искусство, 1981

12. Костровицкая В.С., А. Писарев «Школа классического танца». Л.: Искусство, 1986
13. Красовская В.М. История русского балета. Л., 1978
14. Красовская В.М. Агриппина Яковлевна Ваганова. Л.: "Искусство", 1989
15. Красовская В. М. Павлова. Нижинский. Ваганова. Три балетные повести. М.: "Аграф", 1999
16. Мессерер А. «Уроки классического танца». М.: «Искусство», 1967
17. Покровская Е.Г. «Принципы сочинения учебной комбинации у палки по классическому танцу» / Методическое пособие для преподавателей. Харьков, 2010
18. Тарасов Н. «Классический танец». М.: Искусство, 1981
19. Тарасов Н.И. «Классический танец. Школа мужского исполнительства». М.: Искусство, 1987
20. Тарасов Н.И. «Методика классического тренажа». СПб: «Лань», 2009
21. Яромлович Л. «Классический танец». Л.: «Музыка», 1986-

**Список рекомендуемой учебной литературы по предмету «
Народно- сценический танец»**

Основная литература

1. Заикин Н. Фольклорный танец и его сценическая обработка. - Орел, Труд, 1999
2. Заикин Н., Заикина Н. Областные особенности русского народного танца. – Орел, «Труд», 1999, 1 том; 2 том- 2004
3. Зацепина К., Климов А. Народно-сценический танец.- М., 1976
4. Климов А. Основы русского народного танца.- М.: Искусство, 1981
5. Ткаченко Т. Народный танец. - М.: Искусство, 1967
6. Ткаченко Т. Народные танцы.-М.: Искусство, 1974

Дополнительная литература

1. Бурнаев А. Мордовский танец. Саранск, 2002

2. Богданов Г. Русский народный танец. М., 1995
3. Власенко Г. Танцы народов Поволжья. – Самара: СГУ, 1992
4. Гербек Г. Характерный танец: настоящее и будущее. // Советский балет, 1990: № 1
5. Королева Э. Хореографическое искусство Молдавии. - Кишинев, 1970
6. Курбет В., Ошурко Л. Молдавский танец. – Кишинев, 1967
7. Ласмаке М. Латышские народные танцы. Рига, 1962
8. Мальми В. Народные танцы Карелии. –Петрозаводск, 1977
9. Моисеев И. Голос дружбы. // Советский балет, 1983: № 5
10. Степанова Л. Танцы народов России.- М.: Советская Россия, 1969
11. Уральская В. Поиски и решения.- М.: Искусство, 1974
12. Хворост И. Белорусские народные танцы.- Минск, 1976
13. Чурко Ю. Белорусский народный танец.- Минск, 1970