

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
МОУДОД «Детская школа искусств пос. Воскресенское»
Московская область Ленинский муниципальный район

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «15» августа 2010 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУДОД
«ДШИ пос. Воскресенское»
М.Д.Захарова
«15» августа 2010 г.



М.П.

РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

по « Современный танец »
на основе курса Фрэнсиса Форда Модерн
и Миссва 1983.

Отделение: хореографическое

Возраст детей: 10-14 лет

Срок реализации: 5 лет

Автор (составитель): Щербакова Е.Т.

или авторы (составители): _____

Московская область Ленинский муниципальный район

2010 г.

Программа
для хореографического отделения
ДШИ пос. Воскресенское
современный танец
«ДЖАЗ-МОДЕРН»

**Изучение техники джазового танца начинается с 4-го года
обучения и продолжается в течение 4 лет.**

Пояснительная записка

Развитие современного танцевального искусства невозможно представить вне процесса расширения жанрового и стиливого разнообразия. Появление новых, в корне отличающихся от традиционных, академических систем хореографического искусства заставляет обратиться к изучению новых техник танца.

Одной из школ, воспитывающей необходимые для современного хореографа навыки, является джазовый танец, или точнее современная его разновидность-модерн-джаз танец. Эта система танца имеет свою лексику, свои специфические законы и принципы, свою стилистику и технику исполнения, в корне отличающуюся от классического и народного танца.

Методические указания

Принцип полицентрии и изоляция как технический приём. Принцип полиритмии, понятия свинга, мультипликации движений, координация и способы координации, уровни и перемещение в них.

Contraction и release.

Джазовый танец- как «открытая» система. Взаимосвязь с техниками танца-модерн и классического танца. Право педагога на выбор собственных лексических модулей. Разогрев. Изоляция. Партер (упражнение в уровнях).

Упражнение для всего тела (адажио). Кросс (основные способы перемещения в пространстве). Комбинация. Принципы построения урока.

Лейтема и цели урока. Распределение времени по разделам.

Уровни обучения.

Первый год обучения

РАЗОГРЕВ

Основные виды разогрева:

У станка, на середине класса , в партере. Функциональные задачи разогрева:

1. Разогрев ног (стопа, колено, пах).
2. Расслабление позвоночника (свинговое раскачивание, grop).
3. Разогрев позвоночника (наклоны, изгибы, твисты торса)
4. Упражнение stretch характера. Растягивание.

Использование в разогреве движений классического экзерсиса : Demi и grand, plie, releve, battement tendu, battement tendu, battement jete, rond de jamп , rond de jamп par terre и др.

Сочетание этих движений :

выворотные и параллельные позиции ног. Способы соединения движений разогрева в единую комбинацию .

ИЗОЛЯЦИЯ

Изоляция- основной приём техники джаз- танца . Изолированные центры и ареалы центров (части центров). Положение коллапса (свободного держания тела) во время изоляции .

Голова:

1. Наклоны вперед-назад.
2. Наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу).
3. Повороты в правую и левую стороны.
4. С остановкой в центре , затем без остановки.
5. Свинговое раскачивание.
6. Sundry (зундари) – смещение шейных позвонков вперед-назад, из стороны в сторону. Руки над головой , согнуты в локтях, ладонь в ладонь.
7. « Крест» головой возвратом в центр (вперед , в сторону, назад. в сторону).
8. « Квадрат» без возврата в центр.
9. « Круг» головой.

Плечи:

1. Подъём и опускание одновременно двух плеч . С остановкой в центре и без остановки .
2. Оппозиционное движение плеч . С остановкой в центре и без остановки.
3. Параллельное одновременное движение двух плеч. С остановкой в центре и без остановки.
4. Twist (твист) – изгиб плеч.одно плечо вперёд , другое-назад. С акцентом вперёд и назад . Руки в V позиции.
5. Полукруги и круги вперёд-назад.
6. « Крест» плечами вперёд и назад , с возвратом в центр (вперёд и назад, вверх-вниз).
7. Шейк-плеч.

Грудная клетка:

1. смещение в правую и левую сторону . руки во второй позиции.
2. Frast (фраст) – резкие рывки из стороны в сторону и вперёд-назад.
3. Подъём грудной клетки вверх и опускание вниз.
4. Вертикальный « крест» :
Вверх-вниз , в сторону-в центр . вниз –в центр . в другую сторону- в центр.
5. Горизонтальный « крест» :
вперёд- вправо, назад-влево.

Пелвис (бёдра):

1. Слитное движение пелвисом вперёд-назад . из стороны в сторону.
2. Frast (фраст) –рывки-вперёд- в центр-, назад-в центр. Так же из стороны в сторону.
3. « Крест» пелвисом с возвратом в центр.
4. «Квадрат» пелвисом без возврата в центр. Начало « квадрата» в правую и левую стороны.
5. Полукруги справа- налево через переднюю дугу.
То же через заднюю дугу.
6. Shimmy(шимми) –резкие повороты пелвиса в правую и левую стороны.
Ноги во второй параллельной позиции .
7. Hip lift – подъём вверх одного бедра.

Руки :

Изолированные движения ареалами руки : кистью, предплечьем.

1. Положение flex (флекс) – сокращённая ладонь.
2. Круги в параллельных направлениях двух предплечий.
3. Круги кистью в параллельных направлениях.
4. Положение « свастика».

Основные позиции рук:

- I позиция : руки в горизонтальном положении перед собой;
- II позиция : руки в горизонтальном направлении в сторону;
- III позиция : вертикальное движение рук над головой.
- IV позиция : одна рука в I – вытянутой позиции , вторая рука – во II позиции .

Варианты позиций:

1. Переводы рук из одного положения в другое :
А-Б-В-II позиция (А- локти согнуты , ладони около груди ;
Б – локти вниз, ладони около плеч;
В- руки вытянуты вверх над головой).
2. « Восьмёрки» руками.
3. V положение рук.

Ноги:

1. Изолированные движения ареалов ног :
положение flex (флех) – сокращённая стопа , point (пуант)- натянутая стопа
круги стопой.
2. Свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперёд-назад.
3. Круги голеностопом в свободном положении , нога в воздухе , колено
согнуто.

Плечи:

4. Основные позиции ног: out (аут) и in (ин) положения.
Закрытые выворотные и параллельные позиции.
5. Перевод из закрытого в открытое положение.

Другие движения ног:

1. Plie (плие) и releve (релеве) в различных позициях и с переходом
из позиции в позицию.
2. brash (браш) – носком а пол на 45 , на 90.
3. Flex колена и стопы (нога поднята на 45 . на 90).
4. Кик вперёд , в сторону и назад.
5. Battements tendu по параллельным и выворотным позициям.

Координация.

Принципы координации.

Приём управления:

1. Координация двух центров в параллельном движении.
Например:
голова, пелвис вперёд –назад . то же из стороны в сторону.
2. Оппозиционное движение (один центр вперёд, другой- назад).
Например:
Голова назад , плечи полукругом вперёд и наоборот.
Плечи вперёд, пелвис назад .
Грудь вперёд, пелвис назад и наоборот.
Возможны другие сочетания.
3. Координационные упражнения :
один центр плюс руки . Свинговое раскачивание одного центра , например голова вперёд-назад ,одновременное движение рук « восьмёркой»
вверх-вниз.
4. Перевод рук из позиции в позицию с одновременным движением какого-либо центра , например, пелвис вперёд-назад, руки I, III, II.
5. Координация рук и ног в параллельном и оппозиционном движении.

Упражнение для всего тела на середине зала.

1. Наклоны flat back (флэт бэк) « крестом» с возвратом в центр. Тот же «квадрат» без возврата в центр . Наклоны на 90.
2. Deep body bend « дип боди бэнд» - глубокий наклон вперёд. Спина в прямом положении .
3. Положение contraction (контракшен) и release (релиз).
4. глубокие наклоны назад, положение hinge (хинч)
5. Body roll (боди ролл) на середине вперёд и в сторону
6. Положение said stretch
7. Flat back по диагонали.

Уровни levels (левелз)

1. Основные виды уровней :
стоя, сидя на корточках . стоя на коленях . сидя (ноги в различных положениях) , лёжа.
2. Упражнение stretch (стретч) характера – растяжки в различных позициях в положении сидя:
I- позиция – (ноги вперёд) , frog (фрог) позиция – колени согнуты и раскрыты в сторону;
II позиция- ноги в сторону. Способы растяжения bounce – наклоны (пульсирующие наклоны) или длительная фиксация.
3. Переходы из уровня в уровень . 4 и 2 счёта на каждую смену.
4. Изучение contraction (контракшен) и release (релиз) в положении сидя.
5. Понятие high release (хай релиз) в положении сидя.

Шаги и вращения:

1. Шаги с bounce (с трамплинным сгибанием коленей) из стороны в сторону и вперёд-назад . Шаг-приставление ноги.
2. Основные шаги с мультипликацией.
3. Flat step (флэт степ) – шаг с плоской стопой на plie (плие).
4. Games jass walk (кемел джаз вок) – шаги с подъёмом колена.
5. Catch step (кетч степ) – переход с ноги на ногу через сгибание коленей.
6. Простой трёхшаговый поворот.
7. Прыжки:
Нор (хоп) – шаг –подскок , jump (джамп) –прыжок на двух ногах ,
Leap (лиип)- прыжок с одной ноги на другую.

Основные методические задачи на первом году обучения:

1. Ознакомление студентов со стилистикой и особенностями джаз-танца.
2. Точность и резкость изолированных движений.
3. Координация и, как следствие, развитие танцевальности.
4. Развитие чувства ритма, понятие свинга.

Каждый урок должен завершаться небольшой комбинацией на 32 или 64 такта. В конце первого года обучения предполагается контрольный урок, на который выносятся следующие разделы:

1. Разогрев около станка или на середине.
2. Изоляция всех центров.
3. Координационные упражнения.
4. Floor (партер) – упражнение на полу.
5. Передвижение по диагонали или по кругу различными видами шагов.
6. Простейшие вращения.
7. Прыжки без передвижения в пространстве.
8. Комбинации или импровизации.

Обучение джаз-танцу предполагает не только изучение техники этого танца, но и обучение учащихся методике и композиции урока. С этой целью учащимся предлагаются определённые самостоятельные задания. Сочиняя комбинации упражнений, учащиеся находят свой индивидуальный словарь лексики, который впоследствии будет ими использован в педагогической практике.

На первом году обучения подробно изучаются два первых раздела урока: «Разогрев» и «Изоляция».

Темы занятий:

1. Разогрев у станка.
2. Разогрев на середине зала.
3. Разогрев на полу.
4. Смешанные виды разогрева.
5. Разогрев приёмом «нон-стоп» и приёмом блокового построения.
6. Вариации движений классического экзерсиса в разогреве (plie, tendas, rond, fondues).
7. Комбинация изолированных центров.
8. Бицентризм в параллель и оппозицию.
9. Координация двух центров в передвижении.
10. Комплексы изоляций.
11. Изоляция на различных уровнях.
12. Сочетание двух ритмов изолированных центров.

Второй год обучения

ИЗОЛЯЦИЯ

Изучение комбинаций различных движений одного изолированного центра.
Изолированные движения в различных ритмических рисунках.

Голова:

1. Круги в вертикальном и горизонтальном направлении.
2. Зундари-«крест». Вперёд-центр-вправо-центр-назад-центр-влево-центр.
«Крест» начать в правую и левую стороны.
3. Соединение зундари с другими движениями центров.
4. Покачивание из стороны в сторону (ухом к плечу) и повороты в правую и левую стороны на $1/8$ и в различных ритмических рисунках.
5. Сочетание движений головой с другими центрами:
пелвисом, руками, ногами, плечами.

Плечи:

1. Круги вперёд и назад.
2. Круги каждым плечом отдельно и по очереди.
3. «Восьмёрка» плечами.
4. twist (твист) на $1/8$ и в различных ритмических рисунках, например:
 $1/4+1/4+1/8+1/8+1/8$.
5. Комбинация нескольких движений.
6. Сочетание движений плеч с движениями других центров.

Грудная клетка:

1. Горизонтальный круг в правую и левую стороны в медленном темпе.
2. Frast (фраст) вперёд-назад-рывки без остановок в центре.

Пелвис:

1. Круги в правую и левую стороны.
2. Различные ритмические рисунки при движении вперёд –назад и из стороны в сторону.
3. Синкопированные движения пелвисом.
4. latin hip (латин хип) -полукруги и круги одним бедром.
5. Шейк пелвисом-волнообразное потряхивание свободным пелвисом.
6. Движение пелвиса в сочетании с другими центрами.

Руки:

1. Сложные координационные сочетания движений двух рук в различных направлениях и позициях.
2. Различная динамика движений рук. От «мягких» движений к «жестким» и наоборот.
3. Сочетание переводов в позицию с изолированными движениями ареалов (кругами, полукругами кистью, предплечьем).
4. Различные ритмические комбинации, например одна рука вверх-вниз на $\frac{1}{4}$, вторая рука – круг предплечьем на $\frac{2}{4}$ и т.п.

Ноги:

1. Введение комбинаций из основных движений:
Plie (плие), brash (браш), flex (флекс), point (пунт), releve (пелеве).
2. Введение больших подъёмов на нос на 90 (battement releve lent, battement developpe). Так же в сочетании с flex (флекс), plie (плие) на опорной.
3. Перевод ноги через passé (пассе) вперёд, в сторону, назад.
4. Понятие out (аут) и in (ин). Положение рабочей ноги: развёрнутая в бедре и выворотная и параллельная.
5. Соединение кика с шагами по квадрату square (сквэ).
6. Изучение кик назад.
7. Соединение кик с step ball change (стэп бол ченч).
8. Сочетание как с grand battement (гран батманом).

Координация:

На втором году обучения учащиеся должны полностью овладеть бицентрией в прямом и оппозиционном движении. В конце года вводится трицентриа. Большое значение приобретают различные координационные упражнения, связанные с шагами, а также движения центров в комбинации с движениями рук.

Более пристальное внимание уделяется не одномоментному способу координации, а способу последовательного управления, причём временный разрыв между включением в работу центров уменьшается.

1. Сочетание в одновременном движении любых центров и ареалов центров: голова-стопа, плечи-кисть, грудь-пелвис и т. п. Перевод в одном упражнении от прямого к оппозиционному движению.
2. Свинговое раскачивание двух центров. Например головы и пелвиса вперёд-назад и комбинация рук (перевод из позиции в позицию).
3. Передвижение приставными шагами из стороны в сторону и свинговое качание двух центров, например плечи-вверх-вниз, голова вперёд-назад. И 4 шага в каждую сторону.
4. Комплексы изоляций последовательные и одновременные. пример последовательности: круг головой, круг плечами, круг грудной клеткой, круг пелвисом. Пример одновременной изоляции: круг плечами назад и

одновременно круг пелвисом в правую сторону 4 раза, затем сменить направление.

Упражнение для всего тела на середине зала

На втором году обучения большое внимание должно уделяться небольшим комбинациям на середине зала . в которых сочетаются движения изолированных центров, наклоны, изгибы и спирали торса, а также используются ноги для передвижения в пространстве.

1. Спираль торса в различных позициях : roll dawn (ролл даун), roll up (ролл ап) , curve (керф).
2. Упражнение stretch (стретч) характера для торса . Растягивание и Сокращение.
3. Релаксация тела. Мгновенное напряжение и мгновенное расслабление.
4. Комбинация из наклонов , спиралей и изгибов торса в сочетании с различными положениями рук.
5. Взаимосвязь ноги и торса, положение lay out (лей аут), когда торс и нога находятся на одной прямой линии . вперёд или в сторону.
6. Изучение положения tilt (тилт) смещение оси тела в правую или левую стороны.
7. Сочетание flat back (флэт бэк) с plie (плие) и releve(релеве).
8. Contraction и release (контракшен и релиз) в различных наклонах торса.

Уровни levels (левелз)

На втором году обучения раздел уровней приобретает все большее значение. С одной стороны , этот раздел должен тщательно прорабатываться для развития растяжения и выворотности ног у учащихся. С другой стороны этот раздел позволяет выработать силу ног, что очень важно для адажио. В третьих . этот раздел служит для развития ощущения пространства, поскольку только современный танец широко использует вертикаль для движений танцора. Исходя из этих задач все упражнения в партере делятся на три группы.

Растяжки и комплексы растяжек с помощью руки, а также с помощью наклонов торса во всех позициях:

1. Например, во frog (фрог) позиции. т.е. ноги в положении стопа к стопе, открывать правой рукой правую ногу в сторону или наклоны торса вперёд, или подъём пелвиса вверх, опираясь на руки.
2. Комплекс растяжек в I позиции (ноги вперёд).
3. Комплекс растяжек во II позиции , ноги в сторону.
4. Изучение IV позиции (« свастика») .
5. Jazz split (джаз сплит) – джазовый шпагат.
6. Упражнение stretch (стретч) характера стоя на коленях.

7. Нижние уровни- floor levels (фло левелз)- упражнения лёжа, на боку, на спине , на животе.
8. Contraction (контракшен) и relese (релиз) во всех позициях.
9. « Спирали» торса во всех позициях.
- 10.Смены уровней , например: из положения « стоя» прийти в положение « лёжа» и смена каждого положения на 2 счёта.

Передвижение в пространстве

На втором году обучения уделяется больше внимания различным способам передвижения в пространстве. Шаги могут быть различного характера, например шаги африканского фольклорного танца, джазовые шаги с координацией , шаги с мультипликацией , т.е. с дополнительными акцентами или ударами перед переносом тяжести корпуса. Вводится вращение.

1. flat step (флет стэп) с координацией головы и пелвиса .
2. flat step (флет стэп) с координацией пелвиса и грудной клетки.
3. Step ball change (стэп болл ченч) шаг с переменной ног.
4. Триплет с продвижением вперёд и из стороны в сторону.
5. Шаги в рок –манере (с акцентом на слабую долю такта) и в джаз –манере (на сильную долю) .
6. Комбинация простейших , шагов с изменениями направления движения.
7. Простейшие вращения на двух ногах.
8. Вращение во время шага.
9. Вращение с изменением уровня.
10. Прыжки как способ передвижения в пространстве. Маленькие прыжки на двух ногах и с одной на другую.
11. Прыжки с координацией других центров.

Основные методические задачи на 2 году обучения:

1. Дальнейшее совершенствование техники джазового танца
2. Развитие танцевальности с помощью комбинаций.
3. Развитие выворотности и шага с помощью упражнений стретч-характера.
4. Развитие навыков полицентричного движения.

Задания по методике:

На втором году обучения продолжается практическая работа по методике и композиции урока модерн-джаз танца.

Для изучения : разделы « Партер» и « Упражнение для позвоночника».

1. Основные виды уровней и способы перехода из уровня в уровень.
2. Упражнение stretch- характера в различных уровнях.
3. Упражнение на contraction и release в различных уровнях.

4. Спирали и изгибы торса в партере.
5. Акробатические уровни (шпагаты, « колёса», стойки на руках и на лопатках- « берёзка»).
6. Различные виды наклонов торса . Сочетание их с движениями ног.
7. Виды спиралей и изгибов торса в сочетании с движениями ног.
8. Адажио . Различные формы адажио.
9. Введение в адажио смены уровней и падений.
10. Вращение на одной ноге как составная часть адажио.
11. Введение в адажио contraction , relese,high release.

Третий год обучения

На третьем году обучения основное внимание уделяется развитию техники джаз-танца , вводятся более сложные прыжки и вращения на различных уровнях , кроме того большее внимание уделяется умению учащихся самостоятельно импровизировать с предложенном педагогом материалом.

ИЗОЛЯЦИЯ:

На третьем году обучения движения отдельного изолированного центра практически не используются. Вводятся комплексы изоляций , а также одновременные изолированные движения нескольких центров. Помимо сложных ритмических рисунков для одного центра вводится понятие полиритмии первоначально для двух , а затем т трёх центров.

Голова:

- 1.Зундари-круг в правую и левую стороны.
2. Круги головой с кругом плеч, а затем всего торса.
3. Extasee (экстаз) – круги головой в очень быстром темпе в положении глубокого коллапса.
4. Комбинации изолированных движений головой.

Плечи:

1. Различные ритмические рисунки движений плеч в сочетании с шагами и прыжками.
2. Круги плеч в сочетании с шагами и с движениями других центров.

Грудная клетка:

1. Круги в горизонтальном и вертикальном направлениях в правую и левую сторону.
2. Твистовые изгибы в грудной клетке как в вертикальном , так и в горизонтальном положении.
3. Сочетание движений грудной клетки с движениями других центров,

а также с шагами и прыжками.

Пелвис:

1. Восьмёрка пелвисом .
2. Оппозиционный «крест» пелвиса с грудной клеткой .
3. Диагональный «крест» пелвиса.
4. Сочетание движений пелвиса с передвижением-шагами и прыжками.

Руки:

На третьем году обучения движения рук становятся более свободным, переходы из позиции в позицию становятся менее фиксированными , руки координируются со всеми центрами и также во время любых способов перемещения в пространстве.

Ноги:

На третьем году обучения большое внимание уделяется сочетаниям Plie(плие), releve(релеве), медленным подъёмам ног на 90 , flex (флекс) и Point(пуант), а также комбинациям , связанных с подниманием ноги и одновременным опусканием торса. Необходимо добиваться силы и выворотности в больших батманах, которые могут быть связаны с шагами, с перегибами торса и прыжками.

Координация

На третьем году обучения координация тесно связывается с полиметричными упражнениями, во время которых два или три центра сдвигаются не только в различных пространственных направлениях . но и в различных ритмических рисунках. Например: трамплинное сгибание коленей на каждую $\frac{1}{4}$. правая рука –медленное движение вверх на $\frac{2}{4}$ и вниз на $\frac{2}{4}$, кисть левой руки –вращение на $\frac{1}{8}$. Продолжается изучение координации рук во время различных перемещений в пространстве.

Движение всего тела **на середине**

В этом разделе соединяются разнообразные движения . связанные с наклонами торса . спиралями , арками, contraction (контракшен) и Reliase(релиз). подъёмами на 90 (тилт) и т.д.

Партер

В партере основное внимание уделяется комбинациям , переходам из позиции в позицию . соединению всех уровней.

Использование в комбинациях рук как опоры и как отдельного центра движения.Использование contraction (контракшен) и relese(релиз) во всех уровнях. Использование акробатических уровней, например « берёзка», шпагат, стойка на руках и т.д.

Перемещение в пространстве

На третьем году обучения изучаются все возможные способы перемещения в пространстве: шаги, прыжки, вращения.

Эти способы могут быть соединены в комбинации. Шаги могут быть с различной координацией рук, торса и изолированных центров. Аналогично изучаются и вращения. В отличии от классического танца , где позвоночник является осью , которая держит тело во время вращения. в джазовом танце и танце-модерн позвоночник может быть в любом положении и даже параллельно полу, что вызывает определённые трудности в изучении вращения. Кроме того, изучаются вращения на различных уровнях, на одной ноге (pirouettes).

Основные методические задачи на третьем году обучения

1. Упор на техническое совершенствование. Сложные переходы, прыжки и вращения.
2. Комбинации с использованием всех выразительных средств современного танца.

Задания по методике

На третьем году обучения предлагаются следующие темы, связанные с изучением композиции урока : « Кросс» и « Комбинация».

1. Основные виды шагов примитива афро-танца.
2. Основные виды шагов в латиноамериканском характере.
3. Шаги в рок-манере и джаз-манере; на 1 сильную долю и «из-за такта».
4. Комбинация шагов с изменением направления и уровня.
5. Вращение как способ передвижения.
6. Комбинация прыжков. Вариативность прыжков классического танца за счёт изменения ритма, иной координации рук и центров.
7. Комбинации шагов, прыжков и вращений.
8. Танцевальная комбинация. Законы хореографической выразительности.
9. Танцевальные комбинации в различных стилях современного танца.
10. Распределение времени урока по разделам.
11. Распределение материала по уровням обучения.

Четвёртый год обучения

Четвёртый год является завершающим в обучении техники джазового танца.

1. Разогрев всех видов: у станка, на середине зала, в партере.
2. Изоляция с использованием всех центров в координации и полиметрическом исполнении.
3. Партер с упражнениями : а) stretch (стреч) характера;
б) contraction (контракшен) relese (релиз);
в) комбинации переходов из позиции в позицию;
г) комбинации смены уровней.
4. Кросс. Передвижение в пространстве всеми способами:
шагами, прыжками, вращениями.
5. Комбинации или номера, в которых используется весь арсенал современной хореографии.

Учебно-тематический план (72 часа)

№п/п	Экзерсис у станка	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики
	Разучивание позиций ног и рук		
1	Разогрев (ноги, стопа, колено)	1	3
2	Разогрев позвоночника	2	3
3	Растягивание	1	5
4	Demi plie	1	3
5	Releve	1	5
6	Rond de jamp	1	5
Изоляция			
1	Голова	1	1,30
2	Повороты влево, вправо	1	1,30
3	Плечи(круговые движения)	1	1,30
4	Шейк плеч	1	1,30
Грудная клетка			
1	Из стороны в сторону	2	4
2	Вертикальный крест	2	5
3	Горизонтальный крест	2	5
Бёдра			
1	Из стороны в сторону	2	5
2	Восьмёрка	1	3
	ВСЕГО	72 часа	

Учебно-тематический план (72 часа)

№п/п	Перечень движений	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики
Изоляция			
1	Голова. Круги в вертикальном и горизонтальном направлении	2	3,30
2	Зунда – «крест»	3	4
3	Соединение зундари с другими движениями центров	2	3
4	Сочетание движений головы с другими центрами	2	4
5	Плечи – вперед и назад, твист, восьмёрка	2	3
6	Грудная клетка	2	3
7	Пелвис (бёдра)	2	3
8	Руки (различные направления)	2	3,30
9	Ноги, plie, releve, brash	2	4
10	Понятия flat back	2	4
11	Roll up	3	4
12	Grand battement	2	4
13	Растяжки	2	2
	ВСЕГО	72 часа	

Учебно-тематический план (72 часа)

№п/п	Перечень движений	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики
Изоляция			
1	Голова. Зундари круг	1	3
2	Круги головой и плечами	1	3
3	Комбинация изолированно движений	3	5
4	Плечи. Сочетание с шагом	2	3
5	Грудная клетка «Круги»	1	5
6	Твистовые изгибы	1	3
7	Сочетание грудной клетки с другими центрами	1	3
8	Пелвис «Восьмёрка»	1	3
9	Диагональный «крест пелвисом»	1	3
10	Ноги, plie	1	3
11	Releve	1	3
12	Флекс	2	4
13	Прыжки	1	4
14	Повороты	1	4
15	Grand battements	1	4
	ВСЕГО	72 часа	

Учебно-тематический план (36 часов)

№п/п	Перечень движений	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики
Изоляция			
2	Голова	1	2
3	Плечи	1	2
4	Грудная клетка	1	2
5	Комбинация, объединяющая все эти центры	2	4
6	Пелвис	30мин	1
7	Руки	30мин	1
8	Ноги	30мин	1
9	Комбинация, объединяющая все эти центры	2	4
10	Партер (берёзка, шпагат, стойка на руках)	2	4
11	Прыжки	30мин	2
12	Вращения	30мин	2
13	Battements	30мин	1
	ВСЕГО	36 часов	

Учебно-тематический план (36 часов)

№п/п	Перечень движений	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики
1	Разогрев всех видов. Комбинация	2	4
2	Изоляция с использованием всех центров	1	3
3	Партер (комбинация всех движений)	1	3
4	Кросс. Передвижение в пространстве. (Комбинация)	1	3
5	Повороты	1	3
6	Номера в которых используется весь арсенал современной хореографии	5	9
	ВСЕГО	36 часов	

Список используемой литературы:

Балет: Энциклопедия / Под. ред. Ю. Григоровича.-М., 1981.

Бежар М. Мгновения в жизни другого. М.:СТД, 1978

Нилов В.Н. Современный танец // Библиотека « В помощь художественной самодеятельности».-Тула :ОНМЦ,1973.-91с.

Сидоров В. Современный танец.-М.: Первина,1992.

Cayon D Modern –jass dance.- Paloalto,1971.

Frich E.Mett Metex. Jass-danse.-Weingarten,1988.

Shurrr.Modern-danse.-N.Y.,1980.

Winearls J. Modern-danse.-London, 1958/