Управление культуры администрации Города Томска
Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
Детская школа искусств № 4 г. Томска

Принята на заседании
Педагогического совета
от «28» августа 2026 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МАОУДО ДШИ №4 г. Томска
_____Антипина Л.Б.
«28» августа 2026 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ №4 Г. ТОМСКА

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ №4 Г. ТОМСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Хореография»

ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ДЖАЗ-МОДЕРН ТАНЕЦ»

Возраст обучающихся: 14-16 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Ларина Любовь Николаевна,
преподаватель МАОУДО ДШИ №4 г. Томска

Томск – 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности составлена в 2008 году (утверждена на основании решения Педагогического совета, протокол №1 от 29.08.2008 г.). Программа обновлялась и корректировалась в 2010 году (утверждена на основании решения Педагогического совета, протокол №1 от 31.08.10 г.), в 2013 году (утверждена на основании решения Педагогического совета, протокол №1 от 30.08.13 г.), в 2014 году (утверждена на основании решения Педагогического совета, протокол №1 от 29.08.14 г.), в 2015 году (утверждена на основании решения Педагогического совета, протокол №1 от 28.08.15 г.), в 2017 году (утверждена на основании решения Педагогического совета, протокол №1 от 31.08.17 г.), в 2018 году (утверждена на основании решения Педагогического совета, протокол №1 от 31.08.18 г.), в 2019 г. (утверждена на основании решения Педагогического совета, протокол №1 от 06.08.19 г.), в 2020 г. (утверждена на основании решения Педагогического совета, протокол №1 от 31.08.20 г.), в 2021 г.. (утверждена на основании решения Педагогического совета, протокол №1 от 31.08.21 г.) в 2022 г. (утверждена на основании решения Педагогического совета, протокол №1 от 30.08.22 г.), в 2023 г. (утверждена на основании решения Педагогического совета, протокол №1 от 30.08.23 г.), в 2024 г. (утверждена на основании решения Педагогического совета, протокол №1 от 30.08.24 г.), в 2025 г. (утверждена на основании решения Педагогического совета, протокол №1 от 22.08.25 г.), в 2026 году соответствии с нормативными документами

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р (ред. от 15.05.2023 г.));
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 г. N 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 27 июля 2022 г. № 629 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 Н-09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Положением об образовательной программе МАОУДО ДШИ №4 г. Томска, приказ №57 от 30.03.2019 г.

Дополнительная общеразвивающая программа «Джаз-модерн танец» рассчитана на обучающихся в возрасте 14 -15 лет и входит в комплексную образовательную программу «Хореография» наряду с программами хореографических дисциплин: «Классический танец», «Народно-сценический танец», «Историко-бытовой танец», «Балетная гимнастика», «Ритмика», «Сценическая практика».

Данный курс рассчитан для обучающихся старших классов, имеющих знания и навыки в классическом танце, балетной гимнастике, хорошую физическую и пластическую подготовку.

За период обучения данному предмету обучающиеся познакомятся с историей возникновения джаз-модерн танца, условиями в которых сформировались его самобытные черты, с характером и манерой, а также с музыкой.

Джаз-модерн – это танцевальное направление, где возможно слияние экспрессивного джаза, графичного и лаконичного модерна и эстетичного классического танца, т.е. своеобразный микс, дающий свободу в пластике, стилистике, экспрессии.

Тематика и музыка могут быть совершенно разными. Джаз-модерн легко ложится на классические произведения, джазовые композиции, лирические блюзы и этнические мотивы.

Преподаватель должен дать обучающимся, прежде всего, основные понятия «джаз-танца», «модерн-танца» и навыки, приёмы джаз-модерн танца, его манеру исполнения, технику и характер - приобрести базу.

Актуальность

Джаз-модерн танец не только разнообразен, но и сложен в своем пластическом решении, он имеет свою «школу», как и любое хореографическое направление. Задачей которой является последовательное изучение экзерсиса, терминологии, позиций, техники, манеры исполнения движений и танцев. Изучение джаз–модерн танца начинается с несложных движений, затем совершенствуется на протяжении всего года обучения технически и ритмически усложняясь. При необходимости, данную программу можно адоптировать к онлайн обучению.

Цель программы: дать базу обучающимся для дальнейшей работы в любых направления современной хореографии. Овладеть знаниями, умениями и навыками программного материала.

Задачи программы

Личностные задачи:

1. Сформировать внутреннюю мотивацию к изучению данного предмета
2. Реализовывать творческий потенциал в процессе индивидуального исполнения танцевальных образов
3. Приобщить обучающегося к здоровому образу жизни
4. Сформировать навык коллективной творческой деятельности
5. Воспитать любовь к джаз-модерн танцу
6. Способствовать развитию коммуникативных способностей

Метапредметные задачи:

1. Уметь использовать полученные знания в практической деятельности
2. Научить отличать направления современной хореографии
3. Привить интерес к хореографии в целом через изучение предмета джаз – модерн танца
4. Научить оценивать своё исполнение движений, этюдов и танца
5. Научить передавать свои впечатления в устной и двигательной форме

Предметные задачи:

1. Научить выразительно исполнять произведения различных хореографических жанров и стилей
2. Укрепить здоровье обучающихся
3. Улучшить двигательные функции
4. Научить соединять музыку с движением, освободиться от напряжения и скованности
5. Развить музыкальность, способность чувствовать и переживать музыку в движениях
6. Обучить выразительному движению в соответствии с образом и характером
7. Научить импровизировать и создавать простейшие комбинации
8. Научить основным терминам джаз- модерн танца
9. Сформировать навыки необходимые для пластики, средствами джазовой разминки
10. Научиться свободно передвигаться в пространстве, исполнять движения на координацию, применять джазовые позиции в партере на середине зала
11. Перевоплощаться из одного стиля в другой.

Формы и методы работы

Основные методы работы преподавателя на уроке - показ движений и словесное объяснение. Они являются главными проводниками требований к обучающимся. Показу и объяснению отводится важная роль.

Функция показа и объяснения во втором полугодии обучения меняются, они занимают меньше времени по сравнению с предыдущими этапами.

Таким образом, два важнейших метода - показ и объяснение - связаны с одним из центральных моментов обучения: активизацией мышления и развитием творческого начала в процессе напряжённой физической работы по овладению танцевальными навыками.

Содержание, методы и приемы личностно ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого ребенка, помочь становлению его личности путем организации познавательной деятельности и, таким образом всесторонне развить его.

Дифференциацию обучения дополняет его индивидуализация, что означает такую организацию учебного процесса, при которой выбор способов, приемов, темпа обучения обусловлен индивидуальными особенностями детей.

Индивидуальный подход как принцип обучения осуществляется в определенной мере во многих технологиях, поэтому ее считают проникающей технологией.

Широко используются групповые формы работы, которые предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь.

Особенности групповой работы заключаются в том, что учебная группа делится на подгруппы для решения и выполнения конкретных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого ребенка. Состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности (подготовка концертных номеров, формирование репертуара).

При необходимости, дистанционное обучение, как вынужденная мера, даёт возможность обучающемуся заниматься удалённо и получать знания и навыки в полном объёме, находясь дома по причине длительного больничного, аномальных погодных условий или при неблагоприятной эпидемиологической ситуации. Применяя эту технологию в занятиях, необходимо учитывать общепринятые здоровьесберегающие стандарты и не выходить за рамки безопасного контакта с монитором.

Краткая характеристика возрастных особенностей детей

Традиционно в отечественной психологии выделяют три возрастных периода школьного возраста - младший школьный возраст, подростковый и ранний юношеский. Каждый из них характеризуется ведущей для данного возраста деятельностью, психическими новообразованиями и кризисами, возникающими на границах этих периодов. «Календарное» ограничение данных возрастных периодов носит условный характер и варьируется в зависимости от социально-исторических условий и личности обучающегося.

У детей слабая мышечная система, требующая закрепления. Тазовые кости срастаются только к 15-16 годам, что необходимо учитывать при прыжках с высоты. У подростков объем сердца увеличивается быстрее, чем растут просветы в кровеносных сосудах, недопустима задержка дыхания, поэтому идет постоянная работа над дыханием.

Мышцы тоже растут неодинаково: сперва крупные, затем – мелкие. У детей мышцы более эластичные, чем у взрослых, при сокращении они утрированно сокращаются, при растяжении – более сильно растягиваются. Работающая мышца утомляется быстрее, чем у взрослого. Кости растут быстрее мышц, поэтому необходима постоянная растяжка мышц

и связок. В коре головного мозга процессы возбуждения у детей преобладают над процессами торможения (особенно в подростковый период).

Подростковый и юношеский возрасты иногда объединяют в отроческий период (11-19 лет). Тем самым подчёркивается, что формирующееся у подростка (11-14 лет) в качестве мотива (желаемого) – у юноши (14-15 лет) становится задачей, предназначенной к выполнению. Подросток желает самостоятельности и самоопределенности в социуме, а юноша учится добиваться желаемого. Именно в этом возрасте обучающиеся ориентируются на «авторитетного», успешного, по их мнению, взрослого. Поэтому на современную картину психологического становления подростков оказывает сильное влияние коммерциализация общества. И в этом смысле к преподавателю школы искусств предъявляются весьма высокие требования: ему необходимо не только быть сильной, творческой и самобытной личностью, но и уметь научить подростка добиваться высоких личных результатов. Преподаватель становится проводником на пути реальных успехов и достижений подростка, помогает воспринимать и реализовывать иные варианты успешной социализации посредством овладения музыкальным и хореографическим искусством.

На основе возрастающей самооценки и самоуважения у подростка уже к 12-13 годам должно сформироваться позитивное самоосознание («образ Я»), пока ещё носящее несколько умозрительный характер. Исследования последних лет показывают целесообразность выделения различных модальностей «образа Я» подростка: «телесное Я», «эмоциональное Я», «интеллектуальное Я», «ценностно-духовное Я» (Хаяйнен Е.В, 2005). Формирование позитивного телесного образа на уроках хореографии благотворно влияет на гармоничное развитие личности.

Данная программа учитывает психологические и физические особенности возраста.

Режим работы

Организация образовательного процесса

Форма обучения – очная.

Основная форма учебно-воспитательного процесса - урок.

Продолжительность урока – 40 минут.

Форма организации образовательного процесса – групповая.

Режим занятий

Наименование программы	**Часов в неделю**											**Часов в год**
	1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.	5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.	10 кл.	11 кл.	
Джаз-модерн танец								1				34 часа

Формы и методы контроля

Контрольные уроки проходят в конце каждой четверти.

Класс-концерт по джаз-модерн танцу проводится в конце второго полугодия.

Оценочные материалы: карта оценки контрольного урока, карта оценки класс – концерта.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Один год обучения (8 класс)

№ п/п	**Название раздела, темы**	**Количество часов**			**Формы контроля**
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1.	**Тема 1.** Введение в предмет - «Джаз-модерн танец» как хореографическая дисциплина». Основные стили джазового танца	2	2		

2.	**Тема 2.** Джазовая разминка	4	1	3	
3.	**Тема 3.** Контракция – релакция (и. п. – лежа, стоя)	4	1	3	
4.	**Тема 4.** «Изоляция»	4	1	3	
5	**Тема 5.** Волны	4	1	3	
6.	**Тема 6.** Экзерсис у станка и середине	5	1	4	
7.	**Тема 7.** Вращения по диагоналям	4	1	3	
8.	**Тема 8.** Джазовые прыжки	1	1		
9.	**Тема 9.** Танцевальные комбинации	6	1	5	
Итого:		34	10	24	Контрольный урок

Содержание программы

Тема 1. Теория
Введение в предмет - «Джаз – модерн танец» как хореографическая дисциплина.
Основные этапы развития джаз -модерн танца за рубежом и в России.
Стиль, основанный на сочетании техники танца «модерн» и джаз – танца. Свобода пластики «модерна» подчинена основным принципам джазового танца (изоляции, мультипликации, полицентрики, релаксации).
Основные стили джазового танца, создающие базу джаз-модерну:
- Классический джаз
Стиль, основанный на сочетании техники классического танца и джазовой пластики (полицентрики, изоляции, релаксации). Исполняется только под джазовую музыку.

Джаз – бит
Самый распространенный стиль и самый разнообразный по внутренней структуре, но в отличии от первых двух стилей не ставит во главу угла свингование (изменение ритмического рисунка), что является основой классического джаза и джаз-модерна.
«Бит» в переводе на русский язык означает «пульс, удар», т.е. «джаз-бит» - «ритмический джаз», исполняемый под ритмическую музыку.
Основными элементами внутренней структуры джаз – бита являются:
•легкий (салонно – фрачный) джаз – стэп: танцы типа чарльстон, фокстрот; джаз – «хэппибит» (счастливый ритм). В качестве примера можно привести танцы из французских фильмов «Человек – оркестр» и «Девушки из Рошфора».
•джаз – рок (фанк – рок, хип-хоп, лонинг, кин-тук, ритм-энд-блюз, рок-н-ролл).
•диско на джазовой основе.
•классический джаз-бит (соединение классического танца и джазового под ритмическую музыку). В качестве примера можно привести танцы в художественных фильмах «Все звезды» (Франция), «Кордебалет» (США).

Тема 2. Теория
Значение разминки на уроке джаз – модерн танца

Тема 2. Практика
Джазовая разминка
Разминка плечевого пояса, рук, торса, таза, ног, стоп, в характере джазовой музыки.
«Свинг» - упражнение делается по восьмым долям 3/8 – исполняется движение на четвертую восьмую пауза.

Тема 3. Теория
Палитра музыкального сопровождения очень велика. Методика исполнения контракции – релаксации

Тема 3. Практика
Контракция – релаксация – и. п. лежа и стоя.
Контракция – сжатие к центру.
Релаксация – растяжение от центра.
Центром в джазовом танце считается диафрагма.
Контракция стоя: исходное положение ноги во II поз. Руки широко раскрыты в стороны не зажимая кисть. Как бы испытывая толчок в область поясницы тело начинает сжиматься к центру, руки приходят в пресс-позицию (в область диафрагмы тыльными сторонами друг к другу, локти точно в сторону. Голова опускается вперед в последнюю очередь.
Релаксация: как бы испытывая толчок в область живота тело начинает растягиваться от центра. Руки раскрываются на 2-ую широкую позицию, прогиб в спине, голова опускается назад в последнюю очередь.
В положении лежа на спине исполняется аналогично, но ноги в I позиции. Проучивается на 2/4 и 3/8 – свинг.

Тема 4. Теория
Значение изоляции в исполнении джазового танца

Тема 4. Практика
«Изоляция»
Использование в разминке всего тела (голова, шея, плечи, руки, торс, таз, ноги), приемом изоляции. Т.е. движение происходит только в каком-то одном отделе тела. Например: торс движется вправо, влево, вперед, назад, изолированно от таза: Ноги движутся внутрь и наружу изолированно от всего тела, особенно от таза.

Тема 5. Теория
Волны в джаз -модерн танце.
Методика исполнения волн

Тема 5. Практика
«Волны»
На месте 1 вид. Исходное положение en face. Ноги во II позиции, руки опущены вниз.
Волна вперед: необходимо представить, что на уровне талии висит горизонтально палка и вам необходимо пройти под ней. Голова опускается вперед, вслед за ней движется спина. Дойдя до уровня талии голова поднимается и спина образуя прогиб в спине поднимается наверх в исходное положение.
Волна назад: исполняется в обратном порядке. Голова запрокидывается назад, спина в прогибе опускается вниз. Дойдя до уровня талии голова опускается вперед, в спине образуется «горб», и она поднимается наверх в исходное положение.
Волна вправо или влево: Голова опускается к плечу и движется вниз до уровня талии. Спина продолжает движение головы. Дойдя до предела, голова поднимается и движется наверх. Спина совершает движение аналогичное голове.
Волна на месте II вид. Исходное положение: ноги в I позиции, руки опущены вниз. Необходимо представить, что перед вами находится стена и необходимо ее коснуться всеми частями тела начиная с колен, затем бедра, таз, живот, грудной клетки и завершает движение голова.
Волна в продвижении. Исходное положение ноги в IV позиции, руки опущены вниз.

Вперед: исполняется аналогично волне вперед на месте, но по завершению движения ноги совершают плавное перемещение вперед.
Назад: голова запрокидывается к плечу и опускается вниз, вслед за ней движется и спина. Дойдя до предела, голова и спина возвращаются в исходное положение. Ноги плавно перемещаются назад.
Вправо и влево исполняются аналогично волнам на месте, но с перемещениями ног.

Тема 6. Теория
Значение элементов экзерсиса в обучении джаз-модерн танцу

Тема 6. Практика
Экзерсис у станка:

- Demi, grand plie;
- Battement tendu (2 вида);
- Battement tendu jete;
- Rond de jambe parterre (en deohrs, en dedans);
- Rond de jambe en l'air (en deohrs, en dedans);
- Battement devloppe;
- Grand battement jete.

Тема 7. Теория
Методика вращения по диагоналям

Тема 7. Практика
Диагональные вращения:
Тур шене
Тур шене с волнообразными движениями корпуса.
Тур.

Тема 8. Джазовые прыжки
Тема 8. Теория
Методика исполнения джазовых прыжков

Тема 8. Практика
Джазовые прыжки
Педальный, образуя в воздухе в конечном результате правый шпагат (прыжок со сменой ноги в воздухе).
Renverse исполняется как в классическом танце.

Тема 9. Теория
Необходимость танцевальных комбинаций при изучении джазового танца

Тема 9. Практика
Танцевальные комбинации с использованием положения корпуса в контракции, релаксации.

Планируемые результаты

В конце года обучающийся будет знать
Личностные результаты:

1. Иметь основные понятия джаз – модерн танца
2. Иметь навык самостоятельности, культуры общения, дисциплины, чувства товарищества и взаимопомощи

3. Уметь взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности
4. Анализировать и систематизировать полученные умения и навыки
5. Иметь навык самостоятельной работы в классе и на сцене, иметь представление по истории музыки и хореографии

Метапредметные результаты:

1. Уметь находить ошибки при выполнении учебных заданий и находить способы их исправления
2. Уметь технически правильно выполнять движения джаз - танца
3. Применять полученные знания о многообразии стилей и жанров танца
4. Знать правила танцевальной этики

Предметные результаты:

1. Уметь координировать напряжение и расслабление отдельных мышц
2. Уметь исполнять комплекс упражнений в партере, сознательно владеть своими мышцами, осуществлять самоконтроль
3. Владеть навыками различных видов джаз – танца
4. Владеть большим объемом новых движений
5. Владеть координацией движений
6. Уметь свободно передвигаться в пространстве, исполнять движения на координацию, применять джазовые позиции в партере и на середине зала, перевоплощаться из одного стиля в другой

Рекомендации по экзерсису
первое полугодие

ЭКЗЕРСИС:

Demi и grand plie исполняются по I, II, IV, V прямым позициям
Preparation: 1 - рука приходит в 1 позицию, тело в контракции
2 - рука открывается на II позицию, тело в релаксации
3 – рука возвращается в 1 позицию, тело в контракции
4 – рука приходят на пояс (большой палец рядом с остальными пальцами)
тело в релаксации
Demi plie: 1 – тело приходит в контракцию колени начинают сгибаться
2 – тело приходи в релаксацию колени доходят до уровня demi plie
3 – тело приходит в контракцию колени начинают вытягиваться
4 – исходное положение
Grand plie: 1 - demi plie
2 - demi plie
3 – тело приходит в контракцию, колени сгибаются до уровня grand plie и
через волну тело поднимается наверх в исходное положение
По II позиции в grand plie пятки не отрываются от пола
По IV позиции в grand plie сзади стоящая нога опускается на колено
По V позиции в grand plie сзади стоящая нога отодвигается назад, аналогично этому движению по IV позиции.

Battement tendu

1 вид. Исходное положение – релаксация
1 – нога плавно скользит вперед, тело приходит в релаксацию
2 – нога и тело приходят в исходное положение.
Во все направления движение ноги идет по прямым позициям, бедро поднимается наверх.

Battement tendu jete

Исходное положение релакции.
1 – нога приходит на положение cur le cou-de-pied, стопа сокращена (flex) тело
приходит в контракцию

2 – резким движением нога вытягивает колено, тело приходит в релакцию
3 – нога возвращается в положение cur le cou-de-pied, тело в контракции
4 – исходное положение.

Rond de jambe par terre

En dehors. Исходное положение релакция.
1 и – нога по принципу battement tendu открывается вперед, тело приходит в контракцию
2 и – нога делает demi rond до стороны, тело приходит в вертикальное положение
3 и – нога делает demi rond назад, тело приходит в релакцию
4 – тело приходит в исходное положение.

En dedans: Исходное положение- релаксация
Исполняется аналогично, но движение начинается назад.

Rond de jambe en l'air

Исходное положение контракция.
En dehors.
1 – passé до колена, тело в контракции
2 – нога открывается в сторону, релакция
3 – нога опускается вниз на pointe, контракция
4 – по принципу battement tendu нога закрывается в исходное положение

En dedans

1 - по принципу battement tendu нога открывается я в сторону, контракция
2 – releve lent, релаксация
3 – passé, контракция
4 – по опорной ноге, работающая возвращается в исходное положение.

Battement developpe

Исходное положение релаксация
1-2 – Passe до колена, контракция
3-4 – нога открывается на воздух, релакция
1-2 – нога возвращается к колену, контракция
3-4 – возвращается в исходное положение

Grand battement jete

Исполняется аналогично battement tendu jete на 90 и выше.

Второе полугодие

ЭКЗЕРСИС:

Plie на середине класса

Исполняется как у станка в виде танцевальной комбинации с использованием воли.

Battement tendu

В танцевальной комбинации используется 2 вида данного упражнения, возможно en tournant, сочетается с battement tendu jete.

Battement tendu jete.

Используется данное упражнение по ¼, 3/8, en tournant, сочетается с battement tendu.

Rond de jambe par terre

В данной комбинации возможно использование обводов, сложной координации рук, en tournent, сочетание с rond de jambe en l'air.

«Мультипликация»

В комбинации могут сочетаться практически любые движения, разбитого на более мелкие.

Rond de jambe en l'air

На середине класса в комбинации могут сочетаться с levels, координация рук, переход с работающей ноги на опорную, rond de jambe parterre

Adagio

Сочетается с турами, растяжка на полу мосты, волны, удержание ноги руками.
Используется battement devloppe, releve lent.

Grand battement jete

Упражнение может использоваться ¼; 3/8.
Сочетается с махами, акробатическими элементами, мах-наклон, махи с волной, иногда

Примерная структура урока
по джаз-модерн танцу

Упражнения на середине класса

- джазовая разминка
- контракция – релакция
- волны
- растяжка

Партер

- Контракция - релакция
- упражнения на пресс
- «кошечка»
- Растяжка

Экзерсис у станка

- plie
- battement tendu
- battement tendu jete
- rond de jambe parterre
- rond de jambe en l’air
- battement devloppe
- grand battement jete

Диагональные вращения
Работа над танцевальными комбинациями

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение – преподаватель, обладающий необходимым уровнем квалификации и имеющий хореографическое образование.

Материально-техническое обеспечение.

Занятия проходят в специально оборудованном помещении, где есть:

– специальное половое покрытие (деревянный пол или линолеум);
– хореографические станки;
– зеркальные стенки;
– фортепиано;
– телевизор;
– гимнастические коврики;
– музыкальная аппаратура;
– методическая литература.

Методическое обеспечение

1. Антипин В.В. Проект «Внедрение в образовательный процесс хореографических классов МАОУДОД ДШИ№4 методики преподавания современного танца Contemporary целью формирования мотивации подростков к образовательной и творческой деятельности в сфере хореографического искусства, содействия развитию личности и формированию современных компетенций, обучающихся». – Томск: МАОУДОД ДШИ №4, 2010.
2. Антипина Л.Б. Основные движения джазового экзерсиса. – Томск: МАОУДОД ДШИ №4, 2012.
3. Антипина Л.Б. Справочный материал по истории и понятиям джазового танца. – Томск: МАОУДОД ДШИ №4, 2011.
4. Корякова А.П. Значение хореографического искусства в формировании личностных качеств ребёнка. – Томск: МАОУДО ДШИ№4, 2021.
5. Ларина Л.Н. Индивидуальный подход в обучении танцу. - Томск: МАОУДО ДШИ №4, 2020.
6. Ометова И.Д. Самомассаж для обучающихся хореографии. – Томск: МАОУДОД ДШИ №4, 2015.
7. Ометова И.Д. Уроки модерн-джаз танца. – Томск: МАОУДОД ДШИ №4, 2014.
8. Самойлова Ж.В. Понятие музыкальности и ее развитие на уроках хореографии. – Томск: МАОУДО ДШИ №4, 2020.
9. Суходолина М.В. История возникновения и развития джаз-танца. – Томск: МАОУДОД ДШИ №4, 2011.
10. Самойлова Ж.В. Современные педагогические технологии в обучении детей хореографии. – Томск: МАОУДО ДШИ №4, 2020.
11. Яковлева Г.К. Одарённый ребёнок в хореографии – Томск: МАОУДО ДШИ №4, 2021.

Методическая литература

1. Бочкарева Н.И. «Ритмика и хореография» - Кемерово, 2000 г.
2. Васильева Т.К. «Секрет танца» - С.Пб. «Диамант», «Золотой век», 2013 г.
3. Ивива Л.Д. «Джазовый танец» - Челябинск, 2012 г.
4. Шереметьевская Н. «Танец на эстраде» Москва «Искусство», 2012 г.
5. .Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. Москва ИД «Один из лучших» 2011 г.
6. Смирнов И.В. Композиция и постановка танца. Программа для институтов культуры М.,2012 г.
7. Сидоров В. Современный танец. М., Первина, 2012 г.
8. Фокин М. Против течения. Л.-М., Искусство, 2012 г.
9. Головкина С.Н. Уроки классического танца в старших классах. – М.: Искусство, 2011 г.
10. Джозеф С. Хавилер Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. – М.: Новое слово, 2012 г.
11. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студентов ВУЗа / Под ред. О.Е. Лебедева. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2012 г.
12. Двигательная деятельность как фактор воспитания физической культуры ребенка/В.Я.Лыкова //Дополнительное образование и воспитание - 2014 г.-№11. - С. 49-52
13. Клейтон П., Гэммонд П. Джаз. Притворись его знатоком. – СПб, Амфора, 2012 г.
14. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. – Л., Искусство, 2012 г.
15. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 2011 г.
16. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. - М.: Изд-во "ГИТИС", 2013 г.
17. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. – М.: Один из лучших, 2012 г.
18. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. - М.: Народное образование, 2012 г.
19. Суриц Е.Я. Балет и танец в Америке: Очерки истории. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2011 г.
20. Челышева Т.В., Ламыкина Л.В. Профильное обучение в школе. Художественно-эстетический профиль: Учебно-методическое пособие. – М.: АПКиПРО, 2013 г.

3. Нотные сборники, аудио и видео материалы

1.http://notes.tarakanov.net/jazz.htm - нотный сборник Бориса Тараканова

2.Русская популярная классика в джазовой обработке Ю.Маркин – М.: АПКиПРО, 2013 г.

3.Сборник видео для обучающихся джаз-танцу http://www.лучшиетанцы.рф/джаз-модерн-обучающие-видео/

Список литературы для педагога

1. Бочкарева Н.И. «Ритмика и хореография» - Кемерово, 2000 г.
2. Васильева Т.К. «Секрет танца» - СПб. «Диамант», «Золотой век», 2013 г.
3. Ивива Л.Д. «Джазовый танец» - Челябинск, 2012 г.
4. Шереметьевская Н. «Танец на эстраде» Москва «Искусство», 2012 г.
5. .Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. Москва ИД «Один из лучших» 2011 г.
6. Смирнов И.В. Композиция и постановка танца. Программа для институтов культуры М.,2012 г.
7. Сидоров В. Современный танец. М., Первина, 2012 г.
8. Фокин М. Против течения. Л.-М., Искусство, 2012 г.
9. Головкина С.Н. Уроки классического танца в старших классах. – М.: Искусство, 2011 г.
10. Джозеф С. Хавилер Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. – М.: Новое слово, 2012 г.
11. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студентов ВУЗа / Под ред. О.Е. Лебедева. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2012 г.
12. Двигательная деятельность как фактор воспитания физической культуры ребенка/В.Я.Лыкова //Дополнительное образование и воспитание.-2014 г.-№11. - С. 49-52
13. Клейтон П., Гэммонд П. Джаз. Притворись его знатоком. – СПб, Амфора, 2012 г.
14. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. – Л., Искусство, 2012 г.
15. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 2011 г.
16. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. - М.: Изд-во "ГИТИС", 2013 г.
17. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. – М.: Один из лучших, 2012 г.
18. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. - М.: Народное образование, 2012 г.
19. Суриц Е.Я. Балет и танец в Америке: Очерки истории. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2011 г.
20. Челышева Т.В., Ламыкина Л.В. Профильное обучение в школе. Художественно-эстетический профиль: Учебно-методическое пособие. – М.: АПКиПРО, 2013 г.

Список литературы для обучающихся

1. Васильева Т.К. «Секрет танца» - С-Пб. «Диамант», «Золотой век», 2013 г.
2. Ивива Л.Д. «Джазовый танец» - Челябинск, 2012 г.
3. Шереметьевская Н. «Танец на эстраде» Москва «Искусство», 2012 г.
4. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 2011 г.
5. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. - М.: Изд-во "ГИТИС", 2013 г.

Календарно-учебный график по учебному предмету «Джаз-модерн танец»

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол – во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	сентябрь	групповая	1	Теория Введение в предмет - «Джаз - танец» как хореографическая дисциплина. Основные этапы развития джаз - танца за рубежом и в России. Основная терминология.	
2	сентябрь	групповая	1	Джазовая разминка. Разминка плечевого пояса, рук, торса, таза, ног, стоп, в характере джазовой музыки. «Свинг» - упражнение делается по восьмым долям 3/8 – исполняется движение на четвертую восьмую пауза.	
3	сентябрь	групповая	1	Контракция – релаксация – и. п. лежа и стоя. Контракция – сжатие к центру. Релаксация – растяжение от центра.	
4	сентябрь	групповая	1	Значение изоляции в исполнении джаз - танца	
5	октябрь	групповая	1	«Волны»	
6	октябрь	групповая	1	Экзерсис у станка: Demi, grand plie; Battement tendu (2 вида)	
7	октябрь	групповая	1	Диагональное вращение. Танцевальные комбинации с использованием положения корпуса в контракции, релаксации	
8	октябрь	групповая	1	Закрепление пройденного материала	Контрольный урок
9	ноябрь	групповая	1	Экзерсис у станка: Battement tendu jete; Rond de jambe parterre (en deohrs, en dedans)	
10	ноябрь	групповая	1	Тур шене	
11	ноябрь	групповая	1	Джазовая разминка	
12	ноябрь	групповая	1	Контракция – релаксация – и. п. лежа и стоя. Контракция – сжатие к центру. Релаксация – растяжение от центра.	
13	декабрь	групповая	1	Значение изоляции в	

				исполнении джаз - танца	
14	декабрь	групповая	1	Методика исполнения волн	
15	декабрь	групповая	1	Экзерсис у станка: Demi, grand plie; Battement tendu (2 вида); Battement tendu jete;	
16	декабрь	групповая	1	Закрепление пройденного материала	Контрольный урок
17	январь	групповая	1	Экзерсис у станка: Rond de jambe parterre (en deohrs, en dedans); Rond de jambe en l'air (en deohrs, en dedans); Battement devloppe; Grand battement jete.	
18	январь	групповая	1	Экзерсис у станка: Rond de jambe parterre (en deohrs, en dedans); Rond de jambe en l'air (en deohrs, en dedans); Battement devloppe; Grand battement jete	
19	январь	групповая	1	«Волны»	
20	февраль	групповая	1	«Изоляция»	
21	февраль	групповая	1	Тур шене с волнообразными движениями корпуса	
22	февраль	групповая	1	Танцевальные комбинации с использованием положения корпуса в контракции, релаксации	
23	февраль	групповая	1	Танцевальные комбинации с использованием положения корпуса в контракции, релаксации	
24	март	групповая	1	Танцевальные комбинации с использованием положения корпуса в контракции, релаксации	
25	март	групповая	1	Экзерсис у станка: Demi, grand plie; Battement tendu (2 вида); Battement tendu jete; Rond de jambe parterre (en deohrs, en dedans); Rond de jambe en l'air (en deohrs, en dedans); Battement devloppe; Grand battement jete	
26	март	групповая	1	Закрепление пройденного материала	Контрольный урок
27	апрель	групповая	1	Танцевальные комбинации с использованием положения корпуса в контракции,	

				релаксации	
28	апрель	групповая	1	Тур	
29	апрель	групповая	1	Значение разминки на уроке джазового танца	
30	апрель	групповая	1	Джазовая разминка	
31	апрель	групповая	1	Методика исполнения контракции – релаксации	
32	май	групповая	1	Значение изоляции в исполнении джазового танца	
33	май	групповая	1	Танцевальные комбинации с использованием положения корпуса в контракции, релаксации	
34	май	групповая	1	Закрепление пройденного материала	Контрольный урок