

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ПРЕЗИДЕНТСКИЙ ЛИЦЕЙ «СИРИУС»  
(АНОО «ПРЕЗИДЕНТСКИЙ ЛИЦЕЙ «СИРИУС»)**

**СОГЛАСОВАНО**

Решением педагогического совета  
Протокол № 1  
от «29» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом  
АНОО «Президентский Лицей «Сириус»  
от «01» сентября 2023 г.  
№ 211/4-ОД-Л

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Джаз-модерн»**

Возраст: 14-99 лет

Автор: Ларина Елена Викторовна,  
преподаватель «Центра танца Светланы Захаровой»

Срок реализации: 1 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
2. Учебный план.....	5
3. Календарный учебный график .....	6
4. Рабочая программа.....	7
5. Планируемые результаты освоения учащимися образовательной программы.....	11
6. Методические и оценочные материалы.....	12
7. Список литературы.....	13
8. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	14

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность дополнительной общеразвивающей программы:**

«Художественная» (далее – программа): «Джаз-модерн»

**База реализации программы:** АНОО «Президентский Лицей «Сириус»

### **Новизна**

Новизна дополнительной общеразвивающей программы «Джаз-модерн» заключается в том, что обучающиеся познакомятся с основными принципами «Джаз-модерн» танца, такими как: изоляция, координация, мультипликация, полиритмия, полицентрия, свинг, синкопированный ритм, импровизация, уровни, движение в пространстве. Познакомятся с различными стилями джаз и модерн танца (классический джаз, мюзикл, блюз, афро джаз, модерн, авторская хореография и др.). Изучат названия и выполнение базовых элементов. Научатся разбираться в музыкальном счете, ритме. Применят изученный материал в сценических танцевальных постановках. Приобщатся к танцевальной культуре и истории джаз и модерн танца. Разовьют правильную осанку, растяжку, гибкость и пластичность, укрепят мышцы, улучшат координацию, научатся владеть своим телом. Разовьют чувство ритма и музыкальность. Именно джаз модерн является техникой, которая позволяет воспитывать универсальных танцовщиков.

### **Актуальность**

В процессе освоения программы, учащиеся познакомятся с базовыми движениями, элементами и стилями танца, основными приемами, техниками и выразительными средствами этого направления.

В программе «Джаз-модерн» учащиеся освоят технику и будут продолжать совершенствоваться в ней от простого к сложному. Занятие начинается с разминки включающей в себя базовые элементы, упражнения *streth* характера, далее экзерсис на середине или у станка - это вырабатывает грамотную технику, выносливость, воспитывает тело, развивает координацию, готовит ученика к изучению танцевальных постановок. Кроссы и продвижение в пространстве неотъемлемая часть урока джаз модерн танца включающая в себя: шаги, прыжки, вращения, которые исполняются в продвижении вперед и по диагонали, на разных уровнях. Изучение танцевальной комбинации в стилях джаз и модерн танца научит, обучающего грамотно управлять своим телом, почувствовать стиль, эмоции и энергию танца.

Джаз и модерн танец берет за основу естественную моторику человеческого тела, и поэтому доступен к освоению как детям и взрослым, любителям и профессионалам. Важной его особенностью является лояльность по отношению к физическим данным и параметрам танцоров, делающая джаз модерн доступным для исполнителей, не имеющих природной склонности к обучению танцу.

### **Целью программы**

Овладеть техникой джаз модерн танца, воспитать тело, развить координацию, силу подвижность тела, стать пластичным, уметь выразить себя через танец и эмоции, снять зажимы, уверенно чувствовать себя в классе и на сцене, освоить разнообразные формы и стили направления «Джаз-модерн».

## **Задачи программы:**

### Образовательные:

- Освоить базовые движения направления «Джаз Модерн»;
- Обучить техникам джаз и модерн танца;
- Познакомить с различными стилями джаз модерн танца, формировать интерес и вкус к хореографическому искусству.

### Развивающие:

- Развивать общую физическую подготовку (танцевальные данные: гибкость, растяжку, силу, выносливость, музыкальность);
- Развить технику и манеру исполнения джаз и модерн танца;
- Развить музыкальность, эстетику и культуру поведения в коллективе;
- Развить дисциплину и целеустремленность;
- Развить умение выразить свои эмоции, через танец;
- Развитие силы и выносливости;
- Развить мышечную память.

### Воспитательные:

- Воспитать интерес, музыкальность, эмоциональность, уверенность, любовь к танцу, освоить осознанный подход к движению.

## **Особенности программы**

Важнейшими задачами программы «Джаз Модерн» являются: овладение определенным запасом знаний, умений и навыков джаз модерн танца. Познакомить с танцевальными техниками и стилями. Соблюдать системность в процессе обучения (от простого к сложному). Учитывать возрастные особенности учащихся. Приобщить к здоровому образу жизни. Развивать общий эмоциональный фон учащихся, уверенность, силу духа, творческие способности, музыкальность, чувство ритма и эстетики.

**Программа рассчитана:** на учащихся в возрасте 14+ лет и старше.

**Наполняемость группы:** до 10 человек.

**Специальная подготовка по направлению программы:** не требуется.

**Объем дополнительной общеразвивающей программы:** 136 ак. ч.

**Режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 ак. часа (1 ак. час – 40 минут).

**Формы обучения:** очная.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Тема занятий	Количество часов			Форма текущего контроля успеваемости/промежуточной аттестации обучающихся
		теория	практика	всего	
	Вводное занятие	1	1	2	-
	Техника безопасности на занятиях в зале	0,5		0,5	-
	История возникновения «Джаз модерн» танца	0,5		0,5	-
	Джаз модерн танец изучение базовых позиций и движений.	1	16	17	-
	Изоляция	0,5	5,5	6	-
	Упражнения для позвоночника	0,5	5,5	6	-
	Координация	0,5	10	10,5	-
	Кросс. Перемещение в пространстве.	1	10	11	-
	Изучение экзерсиса	1	20	21	-
	Изучение комбинаций в портере, работа с полом	1	10	11	-
	Танцевальные комбинации в джазовых стилях	0,5	15	15,5	-
	Танцевальные комбинации в стиле модерн	0,5	15	15,5	-
	Выполнение упражнений на укрепление мышечного корсета.	0,5	2	2,5	-
	Концертная постановочная работа		16	16	Выступление
	Итоговое занятие		1	1	Итоговый урок
	<b>ВСЕГО</b>			<b>136</b>	

### **3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

**Количество учебных недель: 34**

**Начало освоения программы: сентябрь**

**Окончание освоения программы: май**

## 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### 1 занятие:

- Теория. История возникновения джаз модерн танца, знакомство с стилями.
- разминка на середине зала, выстраивание правильного положения тела;
- движения на изоляцию;
- изучение позиций рук и ног;
- комбинация на координацию и сообразительность;
- кросс. изучение простых шагов, продвижение в пространстве;
- разучивание танцевальной связки в джазовом стиле;
- релаксация, упражнения на расслабление.

### 2-ое занятие:

- Теория. Разминка на середине зала, выстраивание правильного положения тела;
- изоляция;
- упражнения для позвоночника Flat back, roll down-roll up;
- комбинация на координацию рук и ног;
- изучение комбинации Plie;
- Кроссы. Изучение pas de bourree с связующими элементами;
- Разучивание танцевальной комбинации в джазовом стиле;
- Релаксация.

### 3-е занятие:

- разминка на изоляцию, взаимосвязь дыхания и движения на разный уровень;
- упражнения для позвоночника Flat back, roll down-roll up, contraction-release;
- Комбинация Swing, drop;
- Изучение и повторение комбинации Plie;
- Battement tendus, изучение комбинации с координацией рук;
- Кроссы. flick ball change с связующими элементами;
- Разучивание танцевальной комбинации в джазовом стиле;
- Релаксация.

### 4-ое занятие:

- разминка, изоляция, упражнения для позвоночника, stretch упражнения;
- Повторение и отработка комбинации Plie;
- Изучение комбинации battement tendus;
- Кроссы. Работа с уровнями, комбинация прыжков;
- Разучивание комбинации в джазовом стиле;
- Релаксация.

### 5-ое по 8-е занятие:

- разминка, изоляция, упражнения для позвоночника, stretch упражнения;
- Комбинация plie, отработка техники;
- Комбинация battement tendus, координация рук, переходы в позиции и по точкам зала;
- Изучение подготовок к tours, основные положения;
- Кроссы. шаги, прыжки, уровни, координация в пространстве;
- Изучение и отработка танцевальной комбинации в джазовом стиле.
- Релаксация.

#### **9-ое занятие:**

- разминка, изоляция, упражнения для позвоночника, упражнения на растяжку;
- Партер. Работа на совмещение движения с дыханием, грудной отдел contraction;
- Комбинация plie;
- Комбинация battement tendus, изучение battement tendu jette;
- Подготовки к tours;
- Кроссы. комбинации шагов, прыжков, ритмические комбинации в продвижении через весь зал прямо и по диагонали;
- Изучение танцевальной комбинации в стиле «Блюз»;
- Упражнения на расслабление.

#### **10-ое по 13-е занятие:**

- разминка, изоляция, упражнения для позвоночника, упражнения на растяжку;
- Партер. Работа на совмещение движения с дыханием, грудной отдел contraction;
- Комбинация plie;
- Комбинация battement tendus, изучение battement tendu jette;
- Подготовки к tours;
- Кроссы. комбинации шагов, прыжков, ритмические комбинации в продвижении через весь зал прямо и по диагонали;
- Изучение танцевальной комбинации в стиле «Блюз»;
- Упражнения на расслабление.

#### **14-ое по 16-е занятие:**

- разминка, изоляция, упражнения для позвоночника, упражнения на растяжку;
- Комбинация plie;
- Комбинация battement tendus, battement tendu jette;
- Подготовки к tours, tours по 2 позиции;
- Кроссы. силовые упражнения на укрепление мышц;
- Изучение и отработка танцевальной комбинации в стиле «Блюз»;
- Упражнения на расслабление.

#### **17-ое по 19-е занятие:**

- разминка, изоляция, упражнения для позвоночника, упражнения на растяжку;
- Комбинация plie;
- Комбинация battement tendus, battement tendu jette с координацией рук и связующими шагами;
- Подготовки к tours, tours по 2 позиции, tours с разворотами и шагами;
- Кроссы. Pas de bourrees с tours, chasse, grand battements, прыжки
- Изучение и отработка танцевальной комбинации в стиле «Блюз», использование полиритмии и импровизации в комбинации;
- Упражнения на расслабление.

#### **20-ое по 30-е занятие:**

- разминка, изоляция, упражнения для позвоночника, упражнения на растяжку;
- Комбинация plie;
- Комбинация battement tendus, battement tendu jette с координацией рук и связующими шагами;
- Подготовки к tours, tours по 2 позиции, tours с разворотами и шагами, tours по 4 позиции;
- Кроссы. Pas de bourrees с tours, chasse, grand battements, прыжки, перекаты.
- Партер. Изучение перекатов, swing, слайдов.
- Изучение и отработка танцевальной комбинации в стиле «Модерн»

#### **31-ое по 38-е занятие:**

- разминка, изоляция, упражнения для позвоночника, спирали, упражнения на растяжку;
- Комбинация plie;
- Комбинация battement tendus, battement tendu jette с координацией рук и связующими шагами;
- Подготовки к tours, tours по 2 позиции, tours с разворотами и шагами;
- Изучение комбинации rond de jambe par terre по параллельным и выворотным позициям;
- Кроссы. Pas de bourrees с tours, chasse, grand battements, прыжки, перекаты, вращения.
- Изучение и отработка танцевальной комбинации в стиле «Мюзикл»;
- Упражнения на расслабление.

#### **39-ое по 42-е занятие:**

- разминка, изоляция, упражнения для позвоночника, упражнения на растяжку;
- Комбинация plie;
- Комбинация battement tendus, battement tendu jette с координацией рук и связующими шагами;
- Подготовки к tours, tours по 2 позиции, tours с разворотами и шагами;
- Комбинация rond de jambe par terre по параллельным и выворотным позициям;
- Изучение комбинации battement fondy с основными положениями корпуса и с уходом в партер;
- Кроссы. Pas de bourrees с tours, chasse, grand battements, прыжки, перекаты, вращения.
- Изучение и отработка танцевальной комбинации в стиле «Классический джаз»;
- Упражнения на расслабление.

#### **43-ое по 49-е занятие:**

- разминка, изоляция, упражнения для позвоночника, упражнения на растяжку;
- Комбинация plie;
- Комбинация battement tendus, battement tendu jette с координацией рук и связующими шагами;
- Подготовки к tours, tours по 2 позиции, tours с разворотами и шагами;
- Комбинация rond de jambe par terre по параллельным и выворотным позициям;
- Изучение комбинации battement fondy с основными положениями корпуса и с уходом в партер;
- Кроссы. Pas de bourrees с tours, chasse, grand battements, прыжки, перекаты, вращения.
- Партер. Комбинация с использованием swing, слайдов, перекатов.
- Повторение проученных комбинаций «Джаз», «Блюз», «Модерн», «Мюзикл», «Классический джаз»;
- Упражнения на расслабление.

#### **50-ое по 60-е занятие:**

- разминка, изоляция, упражнения для позвоночника, упражнения на растяжку;
- Комбинация plie;
- Комбинация battement tendus, battement tendu jette с координацией рук и связующими шагами;
- Подготовки к tours, tours по 2 позиции, tours с разворотами и шагами;
- Комбинация rond de jambe par terre по параллельным и выворотным позициям;
- Комбинация battement fondy с основными положениями корпуса и с уходом в партер;
- Изучение комбинации Adagio в стиле академический джаз
- Кроссы. Pas de bourrees с tours, chasse, grand battements, прыжки, перекаты, вращения, кросс в стиле бродвейский джаз.
- Партер. Комбинация с использованием swing, слайдов, перекатов, прыжков и акробатических элементов.
- Изучение сценического танцевального номера;
- Упражнения на расслабление.

#### **61-ое по 67-е занятие:**

- разминка, изоляция, упражнения для позвоночника, упражнения на растяжку;

- Комбинация plie;
- Комбинация battement tendus, battement tendu jette с координацией рук и связующими шагами;
- Подготовки к tours, tours по 2 позиции, tours с разворотами и шагами;
- Комбинация rond de jambe parterre по параллельным и выворотным позициям;
- Комбинация battement fondy с основными положениями корпуса и с уходом в партер;
- Комбинация Adagio в стиле академический джаз;
- Кроссы. Pas de bourrees с tours, chasse, grand battements, прыжки, перекаты, вращения, кросс в стиле бродвейский джаз, кросс в стиле афро джаз.
- Партер. Комбинация с использованием swing, слайдов, перекатов, прыжков и акробатических элементов.
- Изучение сценического танцевального номера;
- Упражнения на расслабление.

#### **68-е итоговое занятие, открытый урок:**

- разминка, изоляция, упражнения для позвоночника, упражнения на растяжку;
- Комбинация plie;
- Комбинация battement tendus, battement tendu jette с координацией рук и связующими шагами;
- Подготовки к tours, tours по 2 позиции, tours с разворотами и шагами;
- Комбинация rond de jambe parterre по параллельным и выворотным позициям;
- Комбинация battement fondy с основными положениями корпуса и с уходом в партер;
- Комбинация Adagio в стиле академический джаз;
- Кроссы. Pas de bourrees с tours, chasse, grand battements, прыжки, перекаты, вращения, кросс в стиле бродвейский джаз, кросс в стиле афро джаз.
- Партер. Комбинация с использованием swing, слайдов, перекатов, прыжков и акробатических элементов.
- Показ всех проученных танцевальных комбинаций и номера.

## **5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧАЩИМИСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

### **Личностные результаты:**

в результате прохождения обучения по программе обучающиеся будут владеть:

- укрепят мышечный каркас тела, приобретут грамотную постановку корпуса;
- освоят технику исполнения базовых движений, джаз модерн танца;
- освоят манеру исполнения, характерную для различных стилей джаз и модерн танца;
- освоят координацию движений, разовьют мышечную память, смогут легко ориентироваться в пространстве;
- разовьют музыкальность и ритмичность;
- разовьют выносливость и силу;
- формирование личностных качеств: силы, ловкости, трудолюбия, упорства и целеустремленности, избавятся от скованности, неуверенности, повысят самооценку;
- через движения смогут выражать свои чувства и раскроют творческий потенциал;
- научатся не бояться публики и сцены, уверенно чувствовать себя в обществе.

### **Метапредметные результаты:**

Полученные знания умения и навыки, обучающиеся смогут развивать и совершенствовать дальше, раскрывая свой талант в танцевальных залах и на сценических площадках, участвуя в открытых уроках и различных мероприятиях.

### **Предметные:**

Владеть выполнением основных базовых движений, техник и стилей «Джаз Модерн» танца.

## 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

№	Тема программы	Приемы и методы организации учебно - воспитательного процесса	Техническое оснащение занятий	Форма фиксации результатов обучения	Методические материалы
1.	Техника безопасности при работе в танцевальном зале. Теория.	Словесный, наглядный, практический	Танцевальный зал Музыкальная аппаратура	Опрос по технике безопасности	инструкция
2.	Джазовый танец. База, техника, стили.	Словесный, наглядный, практический	Танцевальный зал Музыкальная аппаратура	практика	Учебники, видео - уроки
3.	Модерн танец. База, техника, стили.	Словесный, наглядный, практический	Танцевальный зал Музыкальная аппаратура	практика	Учебники, видео - уроки
4.	Релаксация. Укрепление и расслабление мышц, партерная техника.	Словесный, наглядный, практический	Танцевальный зал Музыкальная аппаратура	практика	Учебники, видео - уроки
5.	Изучение танца	Словесный, наглядный, практический	Танцевальный зал Музыкальная аппаратура	практика	Учебники, видео - уроки

## 7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александра Смирнова «Jazz класс» Москва 2020 год
2. Никитин В.Ю. «Модерн джаз танец» История. Методика. Практика. ГИТИС 2000 год
3. Никитин В.Ю. «Модерн джаз танец»: Этапы развития. Метод. Техника. 2004 год
4. Александрова Н.А., Макарова Н.В. Джаз - танец. Пособие для начинающих: Учебное пособие Спб. Издательство «Лань», Издательство «Планета музыки» 2003 год.
5. Перлина Л.В. Танец модерн и методика его преподавания: Учебное пособие Л.В. Перлина, ред. Г.В. Бурцева; Алт.гос.акад.культуры и искусств. Барнаул: изд. АлтГАКИ, 2010 год.
6. Никитин В.Ю., Шварц И.К. Композиция и постановка современного танца: Учебно методическое пособие М.: МГУКИ, 2007 год.

## **8. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для реализации программы необходимо:

Один преподаватель, с нагрузкой

«Джаз - танец» - 4 часа в неделю

Для реализации программы требуется следующее оборудование, инструменты и расходные материалы:

<b>№</b>	<b>Материально-технические средства</b>	<b>Количество</b>
	Танцевальный зал с зеркалами	1
	Йога маты	15
	Блоки для йоги	30
	Музыкальную колонку	1

**Педагогические работники, осуществляющие реализацию программы, соответствуют общим требованиям, предъявляемым к данной категории работников.**