

Міністерство культури та інформаційної політики України

*Державний науково-методичний центр
змісту культурно-мистецької освіти*

«СХВАЛЕНО»

Науково-методичною радою
Державного науково-методичного центру
змісту культурно-мистецької освіти
Протокол № 1
від «20» січня 2023 р.

**Типова навчальна програма з навчальної дисципліни
«СУЧАСНИЙ ТАНЕЦЬ»
середнього (базового) підрівня початкової мистецької освіти
з хореографічного мистецтва
початкового професійного спрямування,
клас сучасного танцю**

**Київ
2023**

Типова навчальна програма з навчальної дисципліни «СУЧАСНИЙ ТАНЕЦЬ» середнього (базового) підрівня початкової мистецької освіти з хореографічного мистецтва початкового професійного спрямування, клас сучасного танцю. Київ, 2023. 37 с.

Укладачі: **Островець Т. М.**, старший викладач Київського національного університету культури і мистецтв факультету хореографічного мистецтва, спеціальність «Теорія та методика викладання модерн-джаз танцю»;

Кебас О. Б., старший викладач кафедри хореографії та музичного мистецтва Приватного вищого навчального закладу «Європейський університет», спеціаліст вищої категорії, викладач-методист;

Ревницька А. С., завідувачка хореографічного відділення Дитячої школи мистецтв №6 імені Г. Л. Жуковського, спеціаліст вищої категорії, викладач-методист;

Кондратьєва М. В., викладач кафедри режисури та хореографії Львівського національного університету імені Івана Франка;

Горських Ю. В., викладач Дніпропетровського фахового мистецько-художнього коледжу культури, спеціальність «Хореографія», спеціаліст вищої категорії.

Рецензенти: **Винокурова Т. А.**, викладач кафедри хореографічного мистецтва факультету хореографічного мистецтва Київського національного університету культури та мистецтв, художній керівник приватної хореографічної студії «FORS»;

Грек В. А., завідувач кафедри хореографії Київської муніципальної академії естрадного та циркового мистецтв, заслужений діяч мистецтв України;

Рехліцька А. Є., завідувачка кафедри хореографічного мистецтва факультету культури і мистецтв Херсонського державного університету; художній керівник Народного художнього колективу системи Міністерства освіти і науки України ансамбль танцю «Сузір'я» та Дитячої хореографічної школи при ХДУ; голова Херсонського обласного осередку Національної хореографічної спілки України; заслужений працівник культури України, доцент.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Типова навчальна програма з навчальної дисципліни «Сучасний танець» (далі – типова навчальна програма) розроблена з урахуванням вимог до обсягу та результатів навчання, передбачених Типовою освітньою програмою середнього (базового) підрівня початкової мистецької освіти з хореографічного мистецтва початкового професійного спрямування, клас сучасного танцю (наказ Міністерства культури України від 23.07.2019 № 562) та містить загальний нормативний зміст, обсяг та нормативні результати навчання з хореографічного мистецтва, а також окреслює рекомендовані підходи до планування й організації освітнього процесу в класі сучасного танцю за техніками jazz dance, modern jazz dance та contemporary dance (далі – сучасний танець).

Типова навчальна програма орієнтована на здобуття базових навичок з хореографічного мистецтва сучасного танцю в мистецьких школах (хореографічних відділеннях шкіл мистецтв, а також може бути використана іншими суб'єктами освітньої діяльності, які реалізують програми позашкільної освіти за мистецьким напрямом).

Типова навчальна програма може бути основою для розроблення викладачем робочої навчальної програми з навчальної дисципліни «Сучасний танець», в якій деталізується, конкретизується та адаптується нормативний зміст дисципліни, відповідно до місцевих умов і потреб учня / учениці, визначаються організаційні форми проведення та види навчальних занять, комплекс художньо-педагогічних технологій та методів викладання, необхідне методичне забезпечення, форми та засоби контролю якості знань учнів з урахуванням індивідуального підходу. Також викладач може реалізувати власний алгоритм викладання через перерозподіл нормативного змісту навчання та зміни послідовності навчального матеріалу дисципліни за модулями, уточнення додаткових обсягів та результатів навчання понад визначених типовою навчальною програмою.

Мета вивчення дисципліни орієнтована на формування в учнів теоретико-практичних і виконавських навичок, опанування та вдосконалення технік jazz dance, modern jazz dance та contemporary dance з належним ступенем емоційної, художньо-пластичної виразності; ознайомлення з різними напрямками сучасного танцю в контексті сучасної світової культури; збагачення / формування емоційно-естетичного досвіду, мотивації подальшого навчання на поглибленому підрівні початкової мистецької освіти або в навчальних закладах фахової передвищої освіти.

Опанування нормативного змісту типової навчальної програми забезпечить учням можливість застосовувати набуті в процесі навчання компетентності для творчої самореалізації.

Нормативний зміст навчальної дисципліни розподілений за напрямками сучасного танцю, роками навчання та модулями, містить визначені результати навчання, які має продемонструвати учень / учениця на різних етапах навчання. У разі збільшення, відповідно до освітньої програми закладу, кількості годин на вивчення цієї навчальної дисципліни, робоча навчальна програма має

передбачати ширші за змістом та більш високі за рівнем складності, ніж описані в типовій навчальній програмі, нормативні результати навчання.

Опанування нормативного змісту навчання за типовою навчальною програмою розраховано на мінімальну нормативну кількість навчальних тижнів – 35 тижнів на рік (без урахування канікулярних періодів) та на мінімальний нормативний обсяг часу на опанування програми, що становить для першого – п'ятого років навчання – 210 год. на рік (6 год. на тиждень): 1 – 3 модуль «Jazz dance» (6 год. на тиждень), 4 – 6 модуль «Modern jazz dance» (6 год. на тиждень), 7 – 10 модуль «Contemporary dance techniques» (4 год. на тиждень) та «Modern jazz dance» (2 год. на тиждень).

Основною формою організації занять є **груповий урок**.

З метою реалізації індивідуального підходу до кожного / кожної учня / учениці та відповідно до принципів модульної системи навчання в робочій навчальній програмі рекомендовано на розсуд викладача загальну кількість навчальних годин розподіляти, зокрема, на: поглиблення та удосконалення набутих навичок та вмій учнів або збільшення часу на вивчення окремих модулів у зв'язку з індивідуальною потребою учня / учениці; повторення / закріплення вивченого матеріалу; репетиції та підготовку до контрольних заходів та/або публічних виступів; планування та проведення інших форм роботи (відвідування культурно-мистецьких заходів, пов'язаних зі змістом мистецької освіти тощо); відпрацювання нормативного змісту навчання через непередбачувані обставини (карантин, хвороба учня / учениці тощо).

Програмний матеріал з навчальної дисципліни «Сучасний танець» формується викладачем самостійно з урахуванням індивідуальних здібностей та розвитку учнів. Розробляючи робочу навчальну програму, викладач має врахувати вимоги до модульного та підсумкового контролю.

Освітній процес з навчальної дисципліни «Сучасний танець» здійснюється у формі навчальних занять, а також заходів поточного та підсумкового контролю.

Поточний контроль здійснюється: під час навчальних занять (поурочний контроль); за підсумками кожного модуля (модульний контроль) у формі контрольних уроків, переглядів, заліків. Головною вимогою до модульного контролю є: показ вправ на середині зали, у просуванні згідно матеріалу модуля.

Підсумковий річний контроль здійснюється після завершення кожного року навчання у формі річного практичного показу, що включає перевірку результатів навчання за типовою навчальною програмою відповідного року.

Наприкінці п'ятого року навчання проводиться підсумковий контроль за результатами опанування типової навчальної програми у формі *практичного показу*.

Зміст проведення поточного та підсумкового контролю навчальних досягнень учнів конкретизуються в робочій навчальній програмі викладача.

Визначення рівня досягнення учнями результатів навчання середнього (базового) підрівня початкової мистецької освіти передбачає оцінювання через виставлення балів (оцінок) у цифровому (числовому) виразі за поділом на 4 рівні: початковий (1–3 бали), середній (4–6 балів), достатній (7–9 балів), високий (10–12 балів). Метою оцінювання є визначення рівня навчальних досягнень

учня / учениці в оволодінні змістом, визначеним цією типовою навчальною програмою на кожному з етапів навчання (додаток 1).

Оцінювання має бути систематичним і послідовним, спрямованим на підтримку учнів в їхніх навчальних успіхах, розуміння ними власного прогресу навчання й формування бажання досягати навчальних результатів за типовою навчальною програмою; воно не передбачає порівняння з досягненнями інших учнів, темпом набуття компетентностей тощо. Оцінювання в процесі підсумкового контролю здійснюється за результатами опанування типової навчальної програми в повному обсязі та передбачає перевірку набутих фахових компетентностей за показниками, що відповідають нормативним результатам навчання, визначеним типовою навчальною програмою.

НОРМАТИВНИЙ ЗМІСТ, ОБСЯГ ТА РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Перший рік навчання. Завдання: ознайомлення з термінологією jazz та modern jazz dance; вивчення основних поз, положень, рухів, прості вправи ізоляції, позицій рук та ніг, проста координація та cross комбінації. Розвиток фізичних здібностей та зміцненням м'язового корсету в par terre вправах. Робота з музичним ритмом.

Методичні рекомендації: 2 модуль поділено на 3 частини. Перехід до вивчення наступної частини відбувається після повного засвоєння вправ попередньої. Матеріал модулю вибудований за принципом поетапного засвоєння: кожна частина містить вправи, необхідні для підготовки тіла до виконання вправ наступної частини, що забезпечує збереження здоров'я і зміцнення тіла учня. Також рекомендовано зробити демонстрацію відеоматеріалу – танець XX ст., короткі видео афро-джаз, степ, бродвейський джаз, ліричний джаз.

У 3 модулі вправи на підлозі можуть мати будь яке наповнення з урахуванням потреб дітей та за бажанням викладача. Кожний урок потрібно закінчувати танцювальною варіацією з використанням вивчених поз, позицій, рухів та елементів

Перший рік навчання			
Навчальні модулі	Зміст навчання	Орієнтовна кількість годин	Очікувані результати
Модуль 1. <i>Jazz Dance та Modern Jazz Dance.</i> <i>Техніка Jazz Dance – основні принципи, позиції, положення та прийоми руху</i>	Jazz dance в контексті сучасної світової хореографії. Координація дихання з усіма вправами (видих-вдих, на кожному зусиллі – видих). 1. Основа техніки jazz dance – ізоляція. Окремі центри руху: голова, плечі, лікті, кисті,	12	Має загальне уявлення про Jazz Dance та Modern Jazz Dance. Дотримується правил координації дихання Розуміє принципи простої ізоляції через координування двох центрів (поліцентрія).

	<p>торс, коліна, стопи (периферія та їх ареали).</p> <p>2. Принципи jazz dance та їх фізичне використання: поліцентрія – робота двох різних центрів одночасно; поліритмія – зміна музичного ритму та темпу; мультиплікація – робота декількох центрів одночасно.</p> <p>3. Позичії рук та ніг jazz dance. Основні позиції рук: press position, 1st jazz position, 2nd: open(відкрита), close (закрита), invert (всередину), parallel position; V-position- вгору та вниз, L-position вертикально, горизонтально; swastika, єгипетські. Основні положення кистей jazz та long hand, flex, fist. Прийоми рухів руками – коло (circle), віяло (fan).</p> <p>Основні позиції ніг: I, II, IV parallel and out positions (виворотність під кутом 45°– 75 залежно від анатомічних особливостей учнів); I, II, IV in positions.</p> <p>4. Робота на середині зали: з вертикальною віссю, з вагою тіла, з центром тяжіння та площею опори.</p> <p>5. Імпульс та інерція руху під час виконання вправ на середині зали та в просуванні.</p>		<p>Знає та виконує позиції, положення рук та ніг.</p> <p>Усвідомлює поняття вісь, робота з вагою тіла, імпульс та інерція руху.</p> <p>Демонструє елементарні навички роботи з віссю тіла на середині зали та під час пересувань.</p> <p>Розуміє та відтворює особливості рухів за імпульсом або інерцією.</p> <p>Називає та відтворює вивчені вправи, рухи на середині зали.</p>
<p>Модуль 2. Jazz Dance (I рівень)</p>	<p>I частина. 1. Вправи на середині зали: demi-plie в parallel position I, II; brush (battement tendu) та brush kick (battement tendu jete) у I parallel positions хрестом;</p>	<p>84</p>	<p>I частина. Демонструє вправи на середині зали, дотримуючись заданих позицій ніг, рук; утримує вісь, розподіляє вагу тіла.</p>

	<p>semicircle (demi rond) у I parallel position на підлозі вперед, назад (з подальшим перенесенням ваги з ноги на ногу та з переносом осі).</p> <p>2. Прості вправи на ізоляцію:</p> <p>1) голова: нахили (уперед, убік, назад); повороти убік; маятник; полуколо-коло; повільний sundari;</p> <p>2) плечі: assent (вверх, вниз, уперед, назад); полуколо-коло (уперед, назад);</p> <p>3) руки: кисті flex-point-rist, полуколо-коло, shake, передпліччя-коло, shake тощо;</p> <p>4) ноги: relive (дві ноги по черзі та разом), з plie; стопи flex-point у різних варіаціях; коліна: згинання (два разом та по черзі), підйомі (хрестом).</p> <p>3. Прості стрибки на середині зали: по I, II parallel positions; по parallel position з двох ніг на дві; з двох на одну ногу; з однієї ноги на одну.</p> <p>4. Cross (обов'язково виконуються з двох ніг): camel walk, catwalk, catch step, варіації double та triple step (подвійний і потрійний крок); «кульгаючий» крок; кроки на plie, півпальцях, зі зміною рівня; гострий біг у комбінації з трамплінними стрибками по parallel position на місці чи з просуванням, в оберті на</p>	<p>Демонструє просту ізоляцію центрів тіла.</p> <p>Виконує прості стрибки за I та II parallel positions на середині зали: тримає спину та втягує коліна; утримує вісь під час виконання стрибків з двох ніг на одну, з однієї ноги на одну.</p> <p>Виконує прості вправи та комбінації cross, дотримуючись методики виконання.</p>
--	--	--

	<p>1/4 по квадрату (по точках), зі стрибками <i>passe hop</i> у просуванні тощо.</p> <p>II частина.</p> <p><i>1. Вправи на середині зали:</i> підготовчі вправи для вивчення <i>flat back, table top; demi-plie</i> по <i>parallel I, II, IV</i> та <i>out positions</i>, <i>brush</i> хрестом по <i>parallel positions</i>, з натиском однією ногою без переносу центру ваги, натиск однією ногою з переносом центра ваги, із чергуванням положень <i>flex</i> та <i>point</i>; <i>semicircle</i> та <i>circle</i> по підлозі в <i>I parallel</i> та <i>out positions</i>, направлення <i>inside – outside</i> з додаванням <i>plie</i>.</p> <p><i>2. Прості вправи на ізоляцію</i> з прийомами <i>bit-off-bit</i> (синкопа):</p> <p>1) голова: нахили (уперед, убік, назад); повороти в бік; маятник; полуколо-коло; повільний <i>sundari</i> (хрестом);</p> <p>2) плечі: <i>assent</i> (вверх, вниз, уперед, назад) полуколо-коло (уперед, назад);</p> <p>3) руки: кисті <i>flex-point-rist</i>, полуколо-коло, <i>shake</i>; передпліччя коло, <i>shake</i> тощо.</p> <p>4) ноги: <i>relive</i> (дві ноги по черзі та разом), з <i>plie</i>; стопа <i>flex-point</i> у різних варіаціях; коліна: згинання (два разом та по черзі), підйомі (хрестом).</p>		<p>II частина.</p> <p>Під час виконання підготовчих вправ до <i>flat back</i> та <i>table top</i> утримує спину(весь хребет) рівною, розподіляє тиск ваги на стопу.</p> <p>Під час виконання <i>demi-plie</i> за <i>IV parallel</i> та <i>out positions</i> ніг контролює роботу колін та їх направлення, утримує чітку позицію ніг.</p> <p>Грамотно розподіляє вагу під час виконання <i>brush</i> з натиском без переносу центру ваги та з переносом центра ваги.</p> <p>Координує чергування положення стопи <i>flex</i> та <i>point</i> під час виконання вправи та витримує музичний ритм виконання.</p> <p>Утримує вісь під час виконання <i>semicircle</i> та <i>circle</i> по підлозі в <i>I parallel</i> та <i>out positions</i> в направленнях <i>inside – outside</i>.</p> <p>Демонструє прості комбінації ізоляції з прийомом виконання <i>bit-off-bit</i>:</p> <p>Виконує прості стрибки за <i>I</i> та <i>II parallel</i> та <i>out positions</i> на середині зали:</p>
--	---	--	---

	<p>3. <i>Стрибки на середині зали:</i> по I, II parallel та I, II out positions; по parallel position з двох ніг на дві; з двох на одну ногу; з однієї ноги на одну.</p> <p><i>Вправи на ізоляцію:</i> комбінування вивчених вправ; поліцентрія – поєднуються робота 2-ох будь-яких центрів.</p> <p>4. <i>Cross:</i> вивчені кроки та стрибки, зі зміною ракурсу в просуванні; комбінування поліцентрії з кроками та зміною ракурсу руху.</p> <p>III частина. 1. <i>Вправи на середині зали:</i> комбінації flat back з переходом у deep body band; demi-plie та grand-plie з почерговою зміною I, II parallel у I, II out positions; brush хрестом з чергуванням I parallel з I out position, з переносом вісі на працюючу ногу та поверненням у центр, та зі зміною напрямків.</p> <p>2. <i>Ізоляція.</i> Вправи на координацію, з прийомом bit-off-bit, рухи головою, плечима, руками і ногами які комбінуються між собою: грудна клітина: акцентований рух хрестом з поверненням у центр; рух коло, повільно та акцентовано, вправо – вліво. стегна (pelvis): акцентований рух хрестом з поверненням у центр; рух коло, повільно та акцентовано, вправо-вліво</p>	<p>тримає спину витягує коліна, дотягує стопи; утримує вісь під час виконання стрибків з двох ніг на одну, з однієї ноги на одну.</p> <p>Виконує нескладні комбінації cross зі стрибками, поліцентрією та зміною ракурсів, координуючи роботу тіла.</p> <p>III частина. Під час виконання flat back та deep body band утримує рівну спину, демонструючи кут нахилу 90° та 135°.</p> <p>Утримує вісь при виконанні grand plie з почерговою зміною I, II parallel у I, II out positions.</p> <p>Виконує brush з почерговою зміною I parallel у I out position; демонструє перенесення вісі на працюючу ногу та поверненням у центр; координує роботу тіла під час виконання зміни напрямків.</p> <p>Демонструє музично-ритмічне виконання, витримує акценти роботи тіла у комбінаціях ізоляції</p>
--	---	--

	<p>Рух «вісімка» усіма частинами тіла та в усіх площинах.</p> <p>3. <i>Стрибки на середині зали:</i> комбінування I, II parallel та I, II out positions під час стрибків; комбінування з обертами на 90° та 180°.</p> <p>4. <i>Cross:</i> cat walk; camel walk; гострий біг у просуванні комбінується зі стрибками на місці по I, II parallel та I, II out positions.</p> <p>5. <i>Танцювальна комбінація.</i> Вибір музики та наповнення за вибором викладача.</p>		<p>з прийомом руху bit-off-bit.</p> <p>Під час виконання стрибків координує роботу тіла та стоп при почерговій зміні I, II parallel у I, II out positions; утримує вісь під час виконання обертів на 90° та 180° у комбінуванні зі стрибками.</p> <p>Демонструє музично-ритмічне виконання простих комбінацій cross з вивчених рухів, координує роботу тіла та орієнтується в просторі.</p>
<p>Модуль 3. Jazz Dance (I рівень. Продовження)</p>	<p><i>Вправи на середині зали:</i></p> <p>1. Вправи для рухливості хребта (дуже повільно): flat back, roll down-roll up та deep body bend.</p> <p>2. Вигини торсу: curve в бік та вперед; arch, high lift назад.</p> <p>3. Скручування в торсі twist.</p> <p><i>Вправи workout:</i> demi-plie та grand-plie з виконанням по черзі I, II parallel з I, II out positions ніг з додаванням twist в торсі; brush хрестом з виконанням по черзі I, II parallel з I, II out positions, зі зміною напрямку та додаванням twist у торсі; semicircle та circle на підлозі з виконанням по черзі I, II parallel з I, II out positions ніг inside та outside з та під час перенесення ваги з ноги на ногу та з переносом вісі.</p> <p><i>Ізоляція.</i> Вправи на координацію з прийомами</p>	<p>114</p>	<p>Знає і демонструє особливості виконання вивчених вправ: flat back, roll down-roll up та deep body bend.</p> <p>Розуміє та відтворює принципи роботи торсу під час виконання curve у бік та вперед; arch, high lift назад та twist.</p> <p>Виконує комбіновані вправи workout: дотримується заданих позицій рук, ніг, голови, принципу виконання вивчених вправ, координує роботу тіла, розподіл чи перенесення ваги тіла, напрямки руху.</p> <p>Координує роботу ізоляційних центрів та демонструє координацію.</p>

	<p>bit-off-bit: 1) голова: нахили (уперед, убік, назад) поєднуються в комбінації з поворотами в бік, маятником та півколом- колом; 2) плечі: assent (вверх, вниз, уперед, назад) поєднуються з полуколом-колом (уперед, назад) та з кистями flex-point- rist, півколо-коло, shake; 3) waves: фронтальні згори вниз (від голови); знизу вгору (від стегон); бокові, із закінченням в периферії тіла; dive in-dive out; ізольовані хвилі руками по черзі та одночасно.</p> <p><i>Робота в par terre.</i> Позиції ніг сидячи на сідничних кістках: I, II parallel та I out positions; II position широко відкрита, більш ніж 90°; У стопах чергування положень flex & point; frog position; cradle position; lock.</p> <p>Позиції рук у положенні сидячі: I, II, III класична; I, II, III джазова з положенням долоней front, down, invert та fist.</p> <p>Вправи сидячі: нахили вперед та назад з плоскою та м'якою спиною; side stretch зі сторони в сторону та через півколо по frog position та відкритій, II широкій out position з поверненням у центр, зі змінюю flex & point у стопах (руки і ноги змінюють позиції</p>	<p>Знає та виконує вправи в par terre, дотримуючись вірних позицій, положення рук та ніг, техніки виконання вивчених рухів, демонструє зібраність у тілі.</p> <p>Орієнтується в просторі та демонструє координацію під час виконання вивчених cross комбінацій.</p> <p>Знає принцип виконання технічних елементів cross par terre.</p>
--	---	---

	<p>та комбiнуються за вибором викладача).</p> <p>Корпус сидячи: вiдхилення та розгойдування вiсi вiд центру вперед-назад, зi сторони в сторону з додаванням twist (руки i ноги змiнюють позицiї та комбiнуються за вибором викладача).</p> <p>Вправи лежачи: лежачи на спинi, стопи point, по I, II parallel positions, ноги згинаються в колiнах та пiдтягуються пiд сiдничнi кiстки пiд гострим кутом та в зворотному русi повертаються на пiдлогу; лежачи на спинi, руки в II позицiї на пiдлозi, стопи point, ноги пiднятi та зiгнути в колiнах пiд кутом 90°, укладаємо колiна в праву та лiву сторони без змiни положення; лежачи на спинi, руки в II позицiї на пiдлозi, стопи point, ноги пiднятi та зiгнути в колiнах пiд кутом 90°, опускання нiг по черзi на пiдлогу, зберiгаючи кут 90°; лежачи на спинi, руки у II позицiї на пiдлозi, стопи point, ноги пiднятi та зiгнути в колiнах пiд кутом 90°, розворот на правий та лiвий бiк по черзi, вирiвнюючi ноги у II parallel position (скручування, плечi не вiдриваються вiд пiдлоги) з поверненням на спину, ноги зiгнути в колiнах пiд кутом 90°.</p> <p><i>Cross:</i> використання iзоляцiї в кросах на всiх рiвнях; cuban walk; twist-low jazz walk (нахил корпусу зi скручуванням);</p>		
--	--	--	--

	<p>pas chassé з просуванням уперед, назад без зміни напрямку руху; pas chassé в комбінуванні зі стрибками лицем та спиною у напрямку руху; гострій біг у комбінуванні зі стрібками на місті та зміною напрямку руху.</p> <p>Cross par terre (технічні елементи): animals walking (звірина хода); прості переكاتи в бік через спину з просуванням, з виходом на одне коліно; підготовчі вправи до вивчення елемента «колесо» на двох руках (у подальшому – на одну руку); перекид назад-уперед; перекид з однією ногою; перекид з виходом на коліно; хода на руках у горизонтальному положенні (положення ніг – рівні або зігнуті в колінах, стопи flex або point).</p> <p><i>Танцювальна комбінація.</i> Музичний матеріал та наповнення на вибір викладача.</p>		
Всього годин у навчальному році:		210	

Під час виконання програми підсумкового річного контролю 1-го року навчання учень / учениця:

володіє термінологією сучасного танцю;
виконує тренувальні вправи на середині зали;

демонструє:

позиції рук, ніг, положення в сучасному танці;
нескладну ізоляцію;
прості cross вправи та комбінації jazz dance;
рухи на розвиток технічної майстерності.

Другий рік навчання. Завдання: опанування ускладнених вправ на середині зали; оволодіння різними групами м'язів; розвиток координації, балансування тощо.

Другий рік навчання			
Навчальні модулі	Зміст навчання	Орієнтовна кількість годин	Очікувані результати
Модуль 4. Jazz Dance. (II рівень)	<p><i>Вправи на середині зали:</i></p> <p>1. Вправи для рухливості хребта: roll down-roll up комбінуються з flat back та deep body band; нахили торсу з curve, arch та high lift.</p> <p>2. Скручування в торсі: twist; вивчення spiral;</p> <p>3. Позиції сидячи: куприковий баланс – утримання ніг у повітрі вперед убік або в спіраль, торс не змінюється та в положенні release; куприковий баланс зі зміною ніг в повітрі, торс не змінюється, та в положенні release; swastika legs.</p> <p>4. Позиція рук swastika hands.</p> <p><i>Вправи workout:</i> demi-plie та grand-plie з виконанням по черзі I, II, IV parallel з I, II, IV out positions ніг з додаванням twist та spiral у торсі, з використанням swastika hands; brush хрестом з виконанням по черзі I, II parallel з I, II out positions, зі зміною напрямку, рівнів plie та stretch в опорній нозі, з додаванням twist та spiral у торсі та поліцентричною роботою рук; semicircle та circle по підлозі з виконанням по черзі I, II parallel з I, II out positions ніг, у напрямку inside та outside, зі зміною напрямку, рівнів plie та stretch в опорній нозі та додаванням twist та spiral в торсі, з використанням swastika hands.</p>	96	<p>Називає та відтворює вивченні положення корпусу, позиції рук та ніг, комбіновані вправи для хребта та торсу.</p> <p>Виконує вивчені комбіновані вправи роботи торса, знає принцип виконання spiral.</p> <p>Утримує правильне положення тіла та контролює роботу тіла під час виконання вправ з куприкового балансу.</p> <p>Виконує комбіновані вправи workout: дотримується техніки виконання вивчених рухів та вправ; координує роботу тіла, позицій рук, ніг та голови; дотримується музичного ритму.</p> <p>Під час виконання ізоляції демонструє ускладнену координацію комбінування окремих частин тіла з дотриманням музично-ритмічного малюнку.</p> <p>Знає та демонструє роботу з центром тіла та вагою під час виконання lunge в усіх напрямках.</p> <p>Контролює поставу корпусу під час вправ для обертів.</p>

<p><i>Ізоляція.</i> Мультиплікація: комбінування поліритмії з мультиплікацією в усіх частинах тіла одночасно, відпрацювання імпульсу; нахили голови (уперед, убік, назад) поєднуються в комбінації з роботою ніг та рук; плечі поєднуються з роботою рук та з кистями flex-point-rist; комбінування ізольованих рухів з приставними кроками на середині зали, вправо-вліво, уперед-назад.</p> <p>Вправи на відхилення центру тіла та перенесення ваги тіла – вивчення lunge (джазових випадів) за направленням уперед, убік, назад.</p> <p><i>Оберти.</i> Підготовчі вправи для обертів з використанням інерції, посередині зали: перенесення ваги з ноги на ногу, через plie у II out position, на рівну ногу або в plie, із закритим та відкритим коліном працюючої ноги; перенесення ваги з ноги на ногу, через plie по IV parallel та out positions, на рівну ногу або в plie, із закритим та відкритим коліном працюючої ноги.</p> <p><i>Cross:</i> маленькі пружинні стрибки в просуванні, з використанням різних позицій ніг та поліцентричною роботою рук; маленькі пружинні стрибки в просуванні, з використанням різних позицій ніг та зміною напрямку руху; вивчення стрибка jette вперед та в бік, з розкритими ногами в повітрі на 45°, з просуванням;</p>		<p>Демонструє ускладнену координацію та роботу корпусу під час виконання cross комбінацій.</p> <p>Знає та демонструє принцип виконання нових cross елементів.</p>
---	--	---

	<p>grand battement уперед-у сторону, через I out position, з просуванням та чергуванням з кроками в plie; step ball change; harlem walk.</p> <p><i>Танцювальна комбінація.</i> Музичний матеріал та наповнення за вибором викладача.</p>		
<p>Модуль 5. Modern jazz dance (I рівень)</p>	<p><i>Warm up:</i> roll down-roll up комбінуються з flat back; вивчення side stretch стоячі; нахили торсу side stretch з переходом у curve-arch або high lift; вивчення contraction-release сидячі та лежачі на підлозі.</p> <p><i>Вправи workout:</i> demi-plie та grand-plie з виконанням по черзі I, II, IV parallel з I, II, IV out positions ніг з додаванням deep body band, curve, arch та high lift; brush хрестом з виконанням по черзі I, II parallel з I, II out positions, зі зміною напрямку, рівнів plie та stretch в опорній нозі та додаванням у торсі deep body bend, side stretch, curve, arch та high lift; brush kick хрестом по I parallel та out position, зі зміною напрямків, рівнів plie в опорній нозі та додаванням spiral, curve, high lift; semicircle та circle на підлозі з виконанням по черзі I, II parallel з I, II out positions ніг, у напрямку inside та outside, зі зміною напрямку, рівнів plie та stretch в опорній нозі та додаванням deep body bend, curve, arch та high lift.</p> <p>Розгойдування в тілі: swing, sway торсом; swing руками вперед-назад, вправо-вліво;</p>	114	<p>Під час виконання комбінованих вправ warm up демонструє рухливість хребта, принцип виконання вивчених рухів, утримує напругу в тілі та звільнюється від напруги, дотримується правильних положень корпусу. Знає та відтворює техніку виконання contraction-release.</p> <p>Координує роботу тіла під час виконання вправ workout: дотримуючись чіткого положення стоп при чергуванні parallel в out position ніг (та навпаки), утримує правильні положення корпусу, позиції рук, дотримуючись темпоритму виконання. Тримає вісь тіла, розподіляє вагу та демонструє принцип виконання semicircle та circle з чергуванням I, II parallel у out position ніг, зі зміною напрямку, рівнів в опорній нозі та комбінуванням з curve, arch, high lift та swastika hands.</p>

	<p>swing ногою в позиції attitude вперед-убік-назад у поєднанні зі swing руками.</p> <p>Вправи на відхилення центра тіла та перенесення ваги: lunge (джазовий випад) з додаванням перехрещеної ноги попереду-позаду та зі скручуванням торсу вправо-вліво; lunge з відхиленням вісі до або від робочої ноги.</p> <p>Оберти з використанням інерції, посередині зали: оберт «циркуль»; оберт з переносом ваги з ноги на ногу, через plie у II out position, із закритим та відкритим коліном працюючої ноги, у напрямку outside; оберт з переносом ваги з ноги на ногу, через plie по IV parallel та out position, із закритим та відкритим коліном працюючої ноги, у напрямку outside.</p> <p><i>Стрибки:</i> stag leap jump (стрибок оленя) на середині зали; стрибки «розніжка» на середині заліз і зміною напрямків; поєднання стрибків у різних позиціях зі стрибками stag leap jump (стрибок оленя).</p> <p><i>Cross:</i> grand battement через кроки на plie, уперед-у сторону-назад, через I out position, з коліном робочої ноги point або attitude, у просуванні та зміною напрямку; step ball change; стрибок jette вперед та вбік, з розкритими ногами у повітрі на 45°, з просуванням, зі зміною напрямку; вивчення стрибка grand jette;</p>	<p>Розуміє та відтворює принцип виконання розгойдування в тілі різновид swing, sway.</p> <p>Координує та демонструє комбіновані вправи lunge.</p> <p>Розуміє та застосовує інерцію в обертах.</p> <p>Фіксує положення тіла в обертах з перенесенням ваги. Розуміє та відтворює техніку виконання оберт «циркуль».</p> <p>Виконує стрибки на середині зали, дотримуючись чітких позицій та положень ніг: під час виконання стрибків та в момент приземлення. Розуміє та відтворює техніку виконання стрибка stag leap jump та стрибка «розніжка».</p> <p>Координує роботу тіла та орієнтується в просторі під час виконання cross комбінацій: дотримується техніки виконання різновиду grand battement jete, знає принцип виконання та відтворює step ball change, стрибки grand jete та pas chassé зі зміною напрямків.</p> <p>Протягом уроку демонструє музикальність, ритмопластику, ритмічність виконання.</p>
--	--	---

	стрибки pas chassé зі зміною напрямку, поєднуються з jette вперед та вбік, з розкритими ногами в повітрі на 45° та зі стрибком stag leap jump (стрибок оленя). <i>Танцювальна комбінація.</i> Вибір музики та наповнення за вибором викладача.		
Всього годин у навчальному році:		210	

Під час виконання програми підсумкового річного контролю 2-го року навчання учень / учениця:

володіє термінологією сучасного танцю;
виконує тренувальні вправи на середині зали;

демонструє:

основні положення рук, ніг, голови, корпусу;
ізолювану роботу центрами тіла та кінцівками;
координацію тіла у вивчених комбінаціях;
нові вивчені рухи та комбінації;
рухи на розвиток технічної майстерності;
музично-ритмічне виконання та чіткість;
етюд / етюди (за вибором викладача).

Третій рік навчання. Завдання: опанування вправ на середині зали в поєднанні з координацією рук, чітким дотриманням положення стоп, поєднуючи напруження та розслаблення в тілі; робота над контролем у тілі, технікою виконання вправ та набуття більш танцювальної форми.

Третій рік навчання			
Навчальні модулі	Зміст навчання	Орієнтовна кількість годин	Очікувані результати
Модуль 6. <i>Modern Jazz</i> танець <i>(І рівень.</i> <i>Продовження)</i>	<i>Warm up</i> , комбінуються з ізоляцією в торсі в різному темпі та з різним ступенем м'язового напруження в тілі: roll down; roll up; flat back; deep body band; side stretch стоячі; arch; high lift. <i>Вправи на середині зали:</i> 1. Вивчення contraction, release, відносно центру,	96	Демонструє роботу зі зміною напруження в тілі, правильні положення корпусу під час виконання вивчених вправ, орієнтується в зміні темпоритму під час виконання вправ. Розуміє та відтворює принцип виконання contraction, release та його різновид, розгойдування тіла за

	<p>у положенні стоячи, по II та IV parallel positions.</p> <p>2. Розгойдування тіла: розгойдування тіла за імпульсом; з перенесенням ваги та без; bounce з drop уперед, убік, по колу; поєднання swing, sway, bounce та drop; поєднання swing, sway, bounce та drop з lunge вперед-убік-назад та навхрест.</p> <p><i>Вправи workout:</i> demi-plie та grand-plie з чергуванням I, II, IV parallel з I, II, IV out position ніг з додаванням swing, sway, bounce та drop; brush хрестом з виконанням по черзі I, II parallel з I, II out position, зі зміною напрямку, рівнів plie та stretch в опорній нозі з додаванням lunge вперед-убік-назад; brush kick хрестом по I parallel та out position, зі зміною напрямків, рівнів plie в опорній нозі та додаванням spiral, twist, curve, high lift та додаванням lunge вперед-убік-назад; semicircle та circle по підлозі з чергуванням I, II parallel з I, II out position ніг, у напрямку inside та outside, зі зміною напрямку, рівнів plie та stretch в опорній нозі та додаванням curve, arch, high lift та swastika hands.</p> <p>Відхилення торсу від вісі: положення tilt, уперед-убік-назад, з робочою ногою в положенні point, raise та attitude; положення lay out уперед. Зміна рівнів. Перекати: з положення стоячи; з положення tilt; з положення lay out.</p>		<p>імпульсом, з перенесенням ваги та без, bounce-drop.</p> <p>Під час виконання комбінацій workout демонструє технічне виконання вивчених рухів та вправ згідно їх методики; координує та контролює роботу тіла, позиції рук, ніг та голови, поєднує напруження та розслаблення в тілі з розгойдуванням за імпульсом, дотримується музичного темпоритму виконання.</p> <p>Демонструє навички виразного танцювального виконання комбінацій.</p> <p>Аналізує та контролює роботу тіла при виконанні положення tilt, lay out: утримує чітке положення корпусу, стегон, ніг, контролює привильне виконання в комбінаціях зі зміною рівнів.</p> <p>Фіксує положення тіла та перенесення ваги під час виконання обертів з відкритим коліном, орієнтується в зміні напрямку outside, inside.</p> <p>Контролює та координує роботу тіла під час виконання cross комбінацій: утримує чітке положення корпусу, опорної ноги та працюючої ноги</p>
--	---	--	---

	<p><i>Оберти з використанням інерції на середині зали:</i> з перенесенням ваги, з ноги на ногу, через plie в II out position із закритим та відкритим коліном працюючої ноги, у напрямку inside; з перенесенням ваги, з ноги на ногу, через plie по IV parallel та out position, із закритим та відкритим коліном працюючої ноги в напрямку inside; поєднання в комбінацію обертів у напрямку inside-outside, з перенесенням ваги, з ноги на ногу, через plie по IV parallel та out position, із закритим та відкритим коліном працюючої ноги.</p> <p><i>Cross:</i> grand battement, через кроки в plie, уперед-у сторону-назад, через I out position, з використанням положень tilt та layout з коліном робочої ноги point та додаванням обертів inside-outside, в просуванні та зміною напрямку; step ball change зі зміною напрямку вперед-назад та в оберті.</p> <p><i>Стрибки:</i> pas chassé зі зміною напрямку, поєднуються з jette та grande jette; grand jette та jette в поєднанні з обертами, перекатами та swing.</p> <p><i>Танцювальна комбінація.</i> Музичний матеріал та наповнення за вибором викладача.</p>		<p>виконуючи різновид grand battement jete згідно їх техніки виконання, утримує відхилену вісь у tilt та lay out; орієнтується в просторі під час виконання зміни напрямку руху.</p> <p>Демонструє виконання стрибків зі зміною рівнів та обертами: контролює вихід у стрибок та приземлення, положення тіла, утримує вісь під час виконання обертів, дотримується чітких позицій рук, ніг, голови, дотримується техніки виконання безпечної зміни рівнів.</p>
<p>Модуль 7. Modern jazz танець (II рівень)</p>	<p><i>Warm up.</i> Комбінуються з ізоляцією в торсі, у різному темпі та з різним ступенем м'язового напруження в тілі: roll down-roll up;</p>	<p>114</p>	<p>Контролює: зміну напруження-розслаблення, витягіння, фіксацію, координацію дихання під час виконання</p>

	<p>flat back; deep body band; dave in-dave out; side stretch стоячі; swing; sway; curve; arch; high lift; bounce-drop; contraction-release в поєднанні з double contraction та з side stretch, bounce-drop.</p> <p><i>Workout:</i> demi-plie та grand-plie з чергуванням I, II, IV parallel з I, II, IV out position ніг з додаванням swing, sway, bounce та drop, spiral, side stretch та зміною напрямку; brush хрестом з чергуванням I, II parallel з I, II out position, зі зміною напрямку, рівнів plie та stretch у опорній нозі та додаванням contraction-release, lunge вперед-убік-назад, bounce та drop, spiral, side stretch та зміною напрямку; brush kick, хрестом, по I parallel та out position, зі зміною напрямків, рівнів plie в опорній нозі та додаванням contraction-release, spiral, twist, curve, high lift; semicircle та circle по підлозі з чергуванням I, II parallel з I, II out position ніг, у напрямку inside та outside, зі зміною напрямку, рівнів plie та stretch в опорній нозі та додаванням contraction-release, spiral, twist, curve, arch, high lift та swastika hands.</p> <p><i>Вправи на середині зали:</i> mess around та його розмаїття; вправи на баланс (пози standing stag та tilt з відкритою робочою ногою point на 90°-120° в сторону).</p>		<p>комбінацій warm up, демонструє емоційно-музичне виконання.</p> <p>Демонструє якісне та технічне виконання вправ workout: дотримуються чітких позицій та положень рук, ніг, голови, демонструє напруження та звільнення від напруги в тілі, пластичність, орієнтується в просторі та в зміні темпоритму під час виконання комбінацій.</p> <p>Удосконалює танцювальне виконання комбінацій.</p> <p>Розуміє та відтворює принцип виконання руху mess around.</p> <p>Демонструє та контролює роботу тіла під час виконання положень tilt, lay out у комбінаціях, може швидко змінювати рівні.</p> <p>Знає та відтворює позу standing stag.</p> <p>Демонструє точність положень, якість та музикальність під час виконання ліричної джазової комбінації.</p> <p>Розуміє та відтворює принцип виконання лабільного оберту.</p> <p>Координує роботу тіла, фіксує його положення, орієнтується в просторі під час виконання cross</p>
--	---	--	--

	<p>Лірична джазова комбінація (adajio) у повільному темпі – поєднання всіх вивчених вправ на баланс (усі варіанти tilt, attitude вперед-назад, layout в plie та з releve зі зміною рівнів).</p> <p><i>Оберти.</i> Лабільний оберт з відхиленням вісі, за інерцією або за імпульсом.</p> <p><i>Cross:</i> grand battement; через кроки в plie; уперед- у сторону-назад; через I out position; з використанням положень tilt та layout з різним положенням робочої ноги та додаванням лабільних обертів inside-outside; у просуванні та зміною напрямку; великі стрибки з відхиленням торсу, у положенні tilt-passe-attitude у всіх напрямках; комбінування стрибків grande jette, jette та стрибків з відхиленням торсу з усіма варіантами обертів.</p> <p><i>Танцювальна комбінація.</i> Складається з усіх вивчених елементів, з використанням різних позицій та поз. Обов'язкова зміна рівнів та напрямку руху.</p>		<p>комбінацій з вивченими рухами та технічними елементами.</p>
Всього годин у навчальному році:		210	

Під час виконання програми підсумкового річного контролю 3-го року навчання учень / учениця:

знає термінологію рухів, вивчених протягом навчального року;

виконує тренувальні вправи на середині зали, вивчені протягом навчального року;

демонструє:

положення рук, ніг, голови, корпусу під час виконання вправ, координацію, зміну напруги та розслаблення в тілі;

контроль роботи тіла;

знає послідовність комбінацій, техніку виконання окремих рухів, поз, елементів;

рухи на розвиток технічної майстерності;
етюд / етюди (за вибором викладача).

Четвертий рік навчання. Завдання: ознайомлення з основними принципами та поняттями contemporary dance; вивчення танцювальних комбінацій на середині зали та в просуванні; ознайомлення з партерною технікою flying low та технікою партнерінг; поняття та прийоми імпровізації в танці.

Modern jazz танець набуває більш якісного виконання та більш танцювальної форми. Продовження роботи з вивченим матеріалом, ускладнення темпоритмом, швидкою зміною положень та інше, при цьому не втрачаючи базових компонентів workout та повної структури уроку.

Методичні рекомендації: з четвертого року навчання Modern jazz dance вивчається паралельно з Contemporary dance techniques. З огляду на це, кожен модуль розбивається на дві частини: а – Contemporary dance techniques; б – Modern jazz dance. Рекомендовано розподіл годин на тиждень 4 год. – Contemporary dance techniques, 2 год. – Modern jazz dance.

Модуль 8 а. Робота зі звуковим супроводом: у філософії contemporary dance принципи роботи зі звуковим супроводом можуть бути найрізноманітніші. Наприклад: рух під музику, рух у контрасті з музикою, рух під тишу, сприйняття музики як партнера, рух із видобуванням звуку тощо. Робота з ракурсами: рекомендовано під час занять contemporary dance відмовитись від пріоритету роботи на першу точку зали (анфас, «на глядача»). Натомість, одні й ті ж самі рухи / комбінації виконувати за різними напрямками простору зали.

Кожен урок складається з 4 форм роботи, послідовність яких визначає викладач з урахуванням досвіду учнів, їх емоційного та фізичного стану на початок конкретного заняття, задач заняття тощо. Кількість та послідовність форм роботи може відрізнитись від заняття до заняття. Рекомендовано використовувати мінімум дві з чотирьох форм роботи кожного заняття. Побудова уроку contemporary dance:

робота на підлозі;
робота на середині зали;
робота з переміщеннями;
імпровізація.

Четвертий рік навчання			
Навчальні модулі	Зміст навчання	Орієнтовна кількість годин	Очікувані результати
Модуль 8а. <i>Основи contemporary dance techniques.</i>	Основні засади contemporary dance techniques. 1. Вибудовування тіла (поставка тіла); робота з гравітацією;	64	Називає основні засади contemporary dance techniques.

<p>Прийоми танцювальної імпровізації</p>	<p>з центром тіла; з увагою; переміщення в просторі.</p> <p>2. Особливості виконання основних рухів / вправ у contemporary dance techniques: м'язове напруження і звільнення від зайвого напруження; гравітація як рушійна сила; імпульс як початок руху; зв'язок з оточуючим простором тощо.</p> <p>3. Імпровізація як вибір серед можливостей, наявних в цей момент, на противагу виконанню певного матеріалу, обраного заздалегідь; процес створення руху без попереднього його планування.</p> <p>4. Робота зі звуковим супроводом і без нього (див. методичні рекомендації до модуля 7а).</p> <p>5. Робота в ракурсах (див. методичні рекомендації до модуля 7а).</p> <p>Чотири форми роботи на уроці (див. методичні рекомендації до модуля 7а): 1) <i>робота на підлозі</i>: рівні виконання вправ відносно підлоги (лежачи на підлозі, сидячи на гомілкях, сидячи на сідничних кістках, стоячи на колінах, навприсядки, з опорою на долоні і стопи); базові положення («зірочка», «поза ембріона», «черепашка» «маленький столик», ноги за голову – «плуг», «берізка», «гірка», «планка» тощо); основні рухи / вправи (swing ногами, лежачи на підлозі; спіралі за центром, за кінцівками; варіації переходів між базовими положеннями);</p>	<p>Демонструє основні рівні та виконує базові положення на кожному рівні.</p> <p>Виконує положення рук, ніг та основні рухи / вправи на середині зали.</p> <p>Застосовує принципи екологічного переміщення в просторі під час роботи індивідуально та в групі.</p> <p>Виконує вивчені комбінації на середині зали та в переміщенні.</p> <p>Виконує нескладні завдання на імпровізацію.</p>
---	--	--

	<p>зміцнення м'язів рук, спини, пресу;</p> <p>2) <i>на середині зали:</i> вісь тіла, вибудовування тіла, внутрішні зв'язки в тілі; основні положення рук, ніг (базова позиція, паралельні позиції, вільні відкриті позиції); положення та робота стопи (відмінність від інших технік), виконання brush; roll up, roll down (звичайний та з виходом у планку); принципи переходу на рівні на підлозі (базові: розтікання, за важким центром, через roll down, спіраль) і виходу на рівень, стоячи на ногах (всмоктування, відштовхування руками, через roll up, за маківкою, спіраль); falling (падіння), suspension (зависання); bounce, swing; маленькі стрибки: від центру (по вертикалі) та завдяки сили інерції та ваги різних частин тіла (голови, рук, тулуба); комбінації, які включають вибудовування тіла, основні положення рук, ніг, корпусу, основні рухи, переміщення між різними рівнями;</p> <p>3) <i>з переміщеннями:</i> «броунівський» рух (Brownian motion); принципи екологічного переміщення – переміщення з урахуванням принципів безпеки для себе та інших учасників руху, кроси; робота з простором і увагою, робота з гравітацією, маленькі стрибки; комбінації в переміщенні з використанням ваги тіла та інерції;</p> <p>4) <i>імпровізація:</i> на середині зали («приклеєна стопа», «чотири опори» тощо);</p>		
--	---	--	--

	у просторі з різними принципами переміщення виконуються індивідуально (з відштовхуванням або підтягуванням руками, зі зміною рівнів); у комбінуванні із вивченою лексикою.		
Модуль 8б. <i>Modern jazz dance</i>	<p><i>Warm up:</i> Ускладнюється збільшенням темпу та кількістю повторень елементів.</p> <p><i>Workout:</i> Вправи на середині зали ускладнюються темпом виконання та перетіканням з одного руху в інший набуваючи більш танцювальної форми, не втрачаючи якості техніки виконання.</p> <p><i>Вправи на середині зали.</i> Техніка виконання rag terre в modern jazz dance, поєднання переходів зі зміною рівнів (розкачувань та перекатів, обертів та падінь) як на середині зали, так і в cross.</p> <p><i>Cross:</i> Удосконалення техніки виконання cross з використанням вивчених рухів, обертів, стрибків.</p>	32	<p>Набуває технічного та якісного виконання вправ.</p> <p>Демонструє пластичність тіла, музикальність, швидку зміну положень та рівнів, орієнтацією в просторі.</p> <p>Координує ізольовану роботу центрів при швидкій зміні темпоритму виконання.</p>
Модуль 9а. <i>Особливості contemporary dance techniques.</i> <i>Основи партерної техніки flying low.</i> <i>Партнерінг як танцювальна техніка, основою якої є контакт партнерів</i>	<p>4 форми роботи на уроці:</p> <p>1) <i>робота на підлозі:</i> сприйняття тіла як центра і периферії (Center and Periphery); особливості положень рук, ніг, корпусу; базова позиція ніг; внутрішні зв'язки тіла (діагонально-паралельний зв'язок, через центри, сідничні кістки-п'яти, маківка-куприк); принципи руху: grounding (заземлення), leaning, pushing та pulling; імпульс та дихання; робота з вагою тіла та частин тіла;</p>	76	<p>Демонструє навички роботи в партерній техніці flying low.</p> <p>Демонструє основні положення тіла, позиції ніг; вміє налаштувати внутрішні зв'язки тіла.</p> <p>Вільно виконує основні вправи та рухи уроку на середині зали.</p> <p>Вміє використовувати три кола уваги.</p>

	<p>принцип напруження та звільнення від напруги – release; дихання; різноманітні способи поєднання руху з вдихом-видихом; комбінації на поєднання базових рухів та переходів.</p> <p>2) <i>на середині зали:</i> рух від розслаблення окремої групи м'язів; рух за імпульсом; принцип «чужої руки»; робота з балансом: на одній нозі (не через напруження м'язів, а за допомогою балансування ваги різних частин тіла), динамічна рівновага; оберти: за вагою різних частин тіла, спіральні, за імпульсом; стрибки: від центру (різнонаправлені) та за допомогою сили інерції та ваги різних частин тіла (голови, рук, тулуба), з обертом (30°-180°); падіння (drop) центру зі свінгами; комбінації на відпрацювання вивченого матеріалу; партнерінг (стоячи на ногах, неповна передача ваги партнерові через різні частини тіла, баланс, контрбаланс.</p> <p>3) <i>переміщення в просторі:</i> три кола уваги (тіло, партнер, простір); «броунівський» рух у поєднанні із завданнями на увагу, з використанням рівнів; cross на відпрацювання конкретних елементів та принципів руху, робота з гравітацією; танцювальні комбінації на поєднання різних принципів руху, різних рівнів, темпів тощо.</p> <p>4) <i>імпровізація:</i> у просторі з різними принципами переміщення (з відштовхуванням або</p>		<p>Безпечно передає вагу партнерові та приймає вагу партнера.</p> <p>Демонструє вивчені танцювальні комбінації, застосовуючи відповідні принципи руху.</p> <p>Застосовує принципи руху, володіє навичками роботи з диханням, імпульсами, вагою тіла та частин тіла, напруження та звільнення від напруги.</p> <p>Виконує завдання на імпровізацію в просторі з різними принципами переміщення та в комбінуванні з вивченою лексикою.</p> <p>Проявляє креативність, винахідливість, шукає нові рішення під час виконання завдань на імпровізацію.</p>
--	---	--	--

	<p>підтягуванням руками; зі зміною рівнів, з чергуванням переміщення і зупинок – індивідуальні і в групі); у комбінуванні із вивченою лексикою.</p>		
<p>Модуль 9б. Modern jazz dance</p>	<p><i>Warm up.</i> Удосконалення якості та техніки виконання всіх вивчених елементів та зростання темпоритму виконання.</p> <p><i>Workout.</i> Ускладнене комбінування вправ: швидкою зміною рівнів, напрямків, темпу, ритму виконання. Удосконалення якості та техніки виконання.</p> <p><i>Par terre modern jazz dance.</i> Удосконалення техніки виконання, поєднання переходів зі зміною рівнів як на середині зали, так і в cross.</p> <p><i>Вправи на середині зали. Side stretch з counterbalance</i> техніка виконання, можливості його поєднання зі зміною рівнів чи обертами.</p> <p><i>Cross.</i> Збільшення кількості обертів. Ускладнене комбінування вправ: швидкою зміною рівнів, напрямків, темпу, ритму виконання. Використання вивчених рухів, стрибків. Удосконалення якості та техніки виконання cross з використанням вивчених рухів, обертів, стрибків.</p>	38	<p>Демонструє якісне виконання вправ warm up: принцип напруження та звільнення від напруги, пластичність тіла, координацію дихання з роботою тіла.</p> <p>Координує та контролює роботу тіла з дотриманням техніки та методики виконання вивчених вправ та рухів workout.</p> <p>Контролює роботу тіла, передає емоційно-музичний стан, швидко змінює переходів з рівня на рівень.</p> <p>Розуміє та відтворює техніку виконання side stretch з counterbalance та різновиди застосування їх у комбінаціях.</p> <p>Тримає вісь під час виконання обертів, демонструє чітке завершення з утриманням апломб.</p> <p>Під час виконання стрибків дотримується правил техніки та методики виконання, тримання позицій та положень ніг, виконує чітке приземлення.</p>
Всього годин у навчальному році:			210

Під час виконання програми підсумкового річного контролю 4-го року навчання учень / учениця:

володіє термінологією сучасного танцю: contemporary dance techniques; виконує тренувальні вправи та комбінації рухів на середині зали та з переміщенням;

демонструє:

основні рівні та положення contemporary dance techniques у партері; положення рук, ніг, голови, корпусу contemporary dance techniques; рухи, комбінації contemporary dance techniques, елементи та комбінації партерної техніки flying low; рухи, комбінації на розвиток технічної майстерності modern jazz dance; емоційність, музикальність та точність під час виконання комбінацій modern jazz dance.

Етюди імпровізації за завданням викладача.

П'ятий рік навчання. Завдання: розвинення та вдосконалення техніки виконання вправ та комбінацій contemporary dance techniques; формування навичок контролю роботи тіла, рівномірного дихання, водночас володіння емоційною виразністю під час фізичного навантаження протягом всього уроку; імпровізація на задану тему індивідуально і в групі, володіння основними принципами контактної імпровізації. Якісне, технічне та емоційно виразне виконання комбінацій modern jazz dance. Підготовка до випускного практичного показу.

Методичні рекомендації: Модуль 9а. Ознайомлення з історичними відомостями виникнення та розвитку мистецтва contemporary dance. Зміна контексту сучасного танцю: перехід від танцю-видовища до танцю-дослідження.

З Модуля 10а додається п'ята форма роботи на уроці – контактна імпровізація. Для кожного заняття з п'яти форм роботи на уроці викладач обирає найважливіші та найефективніші для цього уроку; можливо опрацьовувати кожну форму окремо або поєднувати їх.

Модуль 11а. Ознайомлення з відомими митцями, їх постановками та компаніями мистецтва contemporary dance – розповідь, перегляд відео тощо. Різноманітність підходів до постановки твору / танцювистави / перформансу: перехід від одноосібного способу творення хореографії до співпраці танцівників з постановником. Танцювальний перформанс як напрям в сучасному мистецтві, обов'язковою складовою якого є танцювальна імпровізація, здійснювана на основі певних завдань або структури. При відповідній готовності учнів на заняттях з імпровізації можна вводити практики дослідження індивідуального сприйняття та практики усвідомленого прийняття рішень

П'ятий рік навчання			
Навчальні модулі	Зміст навчання	Орієнтовна кількість годин	Очікувані результати
Модуль 10а. Ускладнення в роботі з contemporary dance	5 форм роботи на уроці: 1) <i>робота на підлозі:</i> підвищення рівня якості виконання елементів партерної техніки;	64	Вільно виконує рухи, переходи з ускладненнями та танцювальні комбінації на підлозі

<p><i>techniques.</i> Елементи контактної імпровізації</p>	<p>ускладнення роботи за амплітудою та темпом з принципами руху в партері, з імпульсами та диханням: відпрацювання grounding (заземлення), leaning, pushing та pulling; робота з вагою тіла та частин тіла зі зміною швидкості, з переміщенням у просторі; ускладнення базових рухів та переходів: «віяло», «динамічний плуг» (лежачи на спині з круговим заносом ніг над головою), «обернений динамічний плуг» (лежачи на животі з круговим проведенням голови під тазом) тощо; flying low technique; танцювальні комбінації з використанням усіх вивчених принципів рухів та переходів;</p> <p>2) на середині зали: продовження роботи з принципами: розслаблення-напруження, імпульсами, «чужої руки», спіралі, динамічна рівновага тощо; ускладнення обертів: за вагою різних частин тіла, спіральні, за імпульсом, зі стрибками, переміщеннями, сходами в підлогу; комбінації зі стрибками, обертами, переміщеннями та зміною рівнів; танцювальні комбінації на відпрацювання вивченого матеріалу; партнерінг у різних рівнях, неповна та повна передача ваги партнерові через різні частини тіла, баланс, контрбаланс; принципи взаємодії в парі (лідерство і слідування);</p>		<p>та на середині зали, застосовує всі вивчені принципи руху.</p> <p>Знає та використовує технічні прийоми передачі власної ваги партнерові на різних рівнях.</p> <p>Виконує основні елементи контактної імпровізації.</p> <p>Виконує імпровізаційні завдання на середині зали та в переміщенні під звуковий супровід та без нього з використанням різних ракурсів.</p>
---	--	--	---

	<p>3) <i>переміщення в просторі</i>: робота з увагою – декілька об'єктів уваги одночасно; ускладнення рухів і кількісне збільшення задач під час переміщення «броунівський» рух (у поєднанні із завданнями на увагу, з використанням рівнів тощо); cross комбінації з використанням раніше вивчених елементів та переходів; ускладнення танцювальних комбінацій на поєднання різних принципів руху, різних рівнів, темпів тощо;</p> <p>4) <i>імпровізація індивідуальна і в групі</i>: у просторі з різними задачами, з різними об'єктами уваги, принципами переміщення; з чергуванням переміщення і зупинок; у комбінуванні із вивченою лексикою; з різним музичним та звуковим супроводом;</p> <p>5) <i>контактна імпровізація</i>: основи контактної імпровізації (точка контакту, лінія контакту, базові вправи та принципи руху); принципи виконання підтримок (робота з опорою, захід на підтримку, схід з підтримки).</p>		
<p>Модуль 106. <i>Modern jazz dance.</i> <i>Бродвейський джаз</i></p>	<p>Робота за повною структурою уроку.</p> <p>Вдосконалення якості виконання комбінацій workout з урахуванням усіх вивчених рухів з дотриманням їх техніки виконання.</p> <p>Вдосконалення техніки виконання par terre в modern jazz dance поєднання переходів зі зміною рівнів як на середині зали, так і в cross.</p>	32	<p>Демонструє технічне та якісне виконання вправ warm up.</p> <p>Координує та контролює роботу тіла під час виконання вправ workout: чіткість позицій рук, ніг, положення голови, техніка виконання з дотриманням методики виконання,</p>

	<p>Вдосконалення роботи з різноманітним виконанням side stretch з counterbalance, його поєднання зі зміною рівнів чи обертами.</p> <p>Вдосконалення техніки виконання обертів та збільшення їх кількості як на середині зали, так і у cross.</p> <p>Вдосконалення техніки виконання cross з різноманітним комбінуванням: всіх вивчених елементів, стрибки, обертів зміною рівнів, напрямлень та темпоритму виконання.</p> <p>Всі комбінації поступово набувають танцювальної форми.</p> <p>Ознайомлення з бродвейським джазом за відео відомих бродвейських мюзиклів наприклад: «Foss», «Весь цей джаз», «Кабаре», «Чикаго», «Cats», «Вестсайська історія» та інші.</p> <p>Вивчення основних кроків, позицій, основних принципів руху.</p> <p>Побудова танцювальної комбінації в манері бродвейського джазу (можливе вивчення танцювальних комбінацій з відомих мюзиклів).</p>		<p>музикальність та пластичну виразність.</p> <p>Контролює роботу тіла, демонструє емоційну виразність, швидко змінює переходи з рівня на рівень під час виконання комбінацій par terre в modern jazz dance.</p> <p>Демонструє техніку виконання side stretch з counterbalance та різновиди застосування їх у комбінаціях.</p> <p>Грамотно розподіляє вагу, тримає вісь під час виконання обертів, демонструє чітке завершення з утриманням апломбу.</p> <p>Технічно виконує стрибки: дотримується правил техніки та методики виконання, тримання позицій та положень ніг, виконує чітко приземлення.</p> <p>Знає особливості виконання бродвейського джазу та демонструє манеру під час виконання комбінацій.</p>
<p>Модуль 11а. Удосконалення роботи contemporary dance techniques. Перформативна дія в контексті сучасного танцю</p>	<p>5 форм роботи на уроці. Ускладнення танцювальних комбінацій, збільшення амплітуди руху, темпу виконання, кількісних та якісних характеристик переміщень тощо.</p> <p>Вдосконалення виконання елементів партнерінгу та контактної імпровізації. Основи перформативної дії:</p>	<p>76</p>	<p>Застосовує навички технічного та якісного виконання рухів, переміщень, ускладнених комбінацій contemporary dance techniques.</p> <p>Виконує завдання на імпровізацію, використовуючи</p>

	<p>принцип присутності «тут і зараз», відокремлення руху від емоційного наповнення, реактивний та свідомий рух; елементарні імпровізаційні структури (способи організації руху колективу учасників у заздалегідь обумовленому просторі та часі). перформативна робота соло, з партнером і в групі, з різними об'єктами уваги. Перформативна робота на основі лексичного матеріалу, контактної імпровізації, роботи з паузами, темпами, різноманітним звуковим супроводом тощо.</p>		<p>елементи контактної імпровізації, партнерінгу.</p> <p>Знає основні складові перформативної дії та вміє їх втілити під час виконання завдань.</p> <p>Бере участь у створенні танцювального перформансу.</p>
<p>Модуль 116. <i>Modern jazz dance.</i> Танцювальні комбінації (етюди) у стилі бродвейського джазу</p>	<p>Підготовка до випускного практичного показу: техніка, якість виконання, емоційна виразність, музикальність.</p> <p>Робота над технікою виконання бродвейського джазу Побудова танцювальних комбінацій в стилі бродвейського джазу (можливе вивчення танцювальних комбінацій з відомих мюзиклів).</p>	38	<p>Демонструє якісне та технічне виконання усіх комбінацій та технічних елементів.</p> <p>Передає характер, емоційну наповненість танцювальних комбінацій.</p> <p>Володіє та демонструє навички виконання технічних елементів.</p>
Всього годин у навчальному році:			210

Під час виконання програми підсумкового контролю за весь період навчання учень / учениця:

знає послідовність будови уроку із сучасного танцю;

виконує тренувальні вправи modern jazz dance та contemporary dance techniques;

демонструє на вибір викладача:

якісне, технічне виконання рухів, комбінацій, пластичність тіла;

емоційну виразність під час виконання вправ;

рухи на розвиток технічної майстерності;

етюд / етюди імпровізації та етюди бродвейського джазу (інші етюди за вибором викладача).

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Рівні компетенції	Бали	Характеристика навчальних досягнень
Початковий	1–3	Учень / учениця здатний/а відтворити незначну частину вправ та комплекс рухів на середині зали. Допускає значні технічні помилки у виконанні танцювальних рухів, здатний/а виправляти їх тільки з допомогою викладача. Виконує всі частини уроку без дотримання музично-ритмічної структури, не емоційно, маловиразно, без відповідної манери виконання рухів.
Середній	4–6	Учень / учениця здатний/а відтворити не в повному обсязі вправи та комплекс рухів на середині зали. Допускає значні помилки у виконанні навчального матеріалу, але виправляє їх самостійно. Виконує етюди / ліричні танцювальні комбінації з дотриманням музично-ритмічної структури, але маловиразно, без відповідної манери виконання рухів.
Достатній	7–9	Учень / учениця правильно демонструє вивчений матеріал з дотриманням музично-ритмічної структури виконує вправи, рухи, комбінації та етюди, але припускає незначні недоліки. У повному обсязі засвоїв навчальний матеріал. Вірно виконує технічні вправи, допускаючи незначні помилки в деяких ускладнених рухах.
Високий	10–12	Учень / учениця виконує вправи workout чітко, технічно, скоординовано, з дотриманням відповідної музично-ритмічної структури та характерних особливостей рухів. Технічно виконує танцювальні рухи в комбінаціях та етюдах. Швидко засвоює весь навчальний матеріал, володіє виконанням вивчених технічних рухів та елементів, удосконалює їх виконання.

ЗАГАЛЬНИЙ СЛОВНИК ТЕРМІНІВ У СУЧАСНІЙ ХОРЕОГРАФІЇ

African Body roll – хвиля, яка проходить через всі центри тіла

Arch (арка) – вигин тіла назад дугою від куприка до маківки

Attitude – положення ноги, зігнутої в коліні, у повітрі вперед, в сторону, назад, виворітному або невиворітному положенні

Back (to) – спина; рух назад

Beat – у джазовій музиці нормальний рівномірний ритм

Bend – нахил, згинання

Body – тіло

Body structure – структура тіла

Bounce (підстрибувати) – широке, рівномірне розгойдування за допомогою імпульсу з одного боку в інший, уперед-назад, по колу (тулуб, руки, голова)

Brownian motion – броунівський рух – хаотичне переміщення танцівників у просторі

Brush (щітка) – рух ізольованою стопою по підлозі вперед, убік, назад, як ніби чистити щось

Camel Walk – крок на всю стопу через високо підняте коліно

Cat Walk – довгий, м'який, крок уперед через plie, який стелиться по підлозі

Catch step – з'єднання кроків на місці через напівпальці

Center and Periphery – центр і периферія – розгляд структури тіла як центру, який знаходиться в середині пелвісу, та периферії – інших частин тіла (кінцівки, голова, куприк), які мають зв'язок з центром і рухаються навколо нього

Collapse – типова поза в сучасному танці, є природньою для людини взагалі – корпус розслаблений, опущений вниз на коліна, коліна м'які (природньо зігнуті), маківка дивиться в підлогу, шия вільна

Contraction body – на видиху спазм у нижній частині тіла, який захоплює м'язи живота від pelvis, вгору, до сонячного сплетіння, об'єм торса зменшується

Corkscrew (штопор) – обертання за принципом штопору зі зміною рівнів

Counterbalance – контрбаланс – рівновага між танцівниками в парі, яка досягається через перенесення ваги танцівників в напрямку протилежному точці контакту

Cradle (коляска) – сидіння на підлозі зі схрещеними ногами, коліна підняті

Cross – у jazz dance будь-які переміщення з однієї частини зали в іншу

Curve – вигин торса до сонячного сплетіння вперед і в сторону

Deep (low) bend – глибокий нахил уперед верхньої частини тіла

Dive in – пірнути

Dive out – випірнути

Drop (knee, body) – скидати, знижувати (коліна, тіло)

Eight (shoulders, arms, hips) – вісімка в повітрі (плечима, руками, стегнами)

Fall – падати

Fan (віяло) – рух від плеча відкритою рукою по колу

Figure eight – намалювати вісімку (плечима, грудною кліткою, стегнами)

Fist – кулак

Flat back (рівна спина) – нахил торсу вперед, убік, назад під кутом від 45°-90° з обов'язковим утриманням плоскої спини

Flex – зігнути, скоротити (кисть руки, стопа);

Flying low – техніка сучасного танцю, яка базується на виконанні рухів, елементів танцю на підлозі

Following – слідувати за чимось, кимось

Grounding – заземлення, укорінення – усвідомлення дії гравітації – увага до відчуття тіла зсередини – вага тіла через стопи направляється вглиб землі, стопи відчувають підлогу як опору, а корпус звільнюється від зайвої напруги і розширюється (образ дерева з глибоким корінням і великою кроною)

Hand walk – хода на руках

Hinge (петля) – відхилення плоского тулуба, від маківки до куприка, назад на максимальну відстань від вертикальної вісі, коліна зігнуті, стопи на півпальцях

High arch – висока арка на спині (місток)

High lift – високий підйом

Hip – стегна

Hip lift – підняти стегно

Hop – стрибок на одній нозі з приземленням на ту саму ногу

Improvisation – імпровізація – вибір серед можливостей, присутніх в цей момент, на противагу виконання певного матеріалу, обраного заздалегідь; процес створення руху без попереднього його планування

Inverted back bend (arch) – підйом верхньої частини тулуба лежачи на животі

Inverted hand – розгорнути руку долонею вгору

Isolation – основний принцип руху в джазовому танці взагалі

Jazz hand – долоні рук з розгорнутими пальцями

Jump – стрибок

Kick – кидок ногою вперед, в сторону, назад на висоту 45°-90°

Labile turns – лабільні оберти (без крапки обертання)

Lay out (T-position) – відхилений тулуб та відкрита нога 90° (уперед, у сторону, назад) утворюють одну лінію паралельно підлозі;

Leaning - притулятися, схилитися до чогось

Leg extension – витягнути ногу (коліно +стопа)

Level – рівень тіла по відношенню до підлоги (стояти, присідати, повзати, сидіти, лежати)

Lift – підйом, підняти

Locomotors – динамічний рух руками, по колу, уздовж торса зігнутими у ліктях руками

Low (deep) body bend – глибокий нахил тулуба вперед з плоскою спиною

Lunge – випад

Mess around – круговий рух будь-якою частиною тіла в якості переходу в інше положення або позиції, чи початку руху

Off beat – рухатись між тактами, синкоповано

Pelvis – таз

Performance structure – структура перформансу – послідовність дій перформерів, яка спланована заздалегідь в просторі і часі

Point – витягнути стопу, долонь

Position of the embryo – поза ембріона – лежачи на боці на підлозі (коліна притянуті до голови)

Pull (pulling) – тягнути

Push (pushing) – штовхати (від себе)

Release – збільшення об'єму торсу або центру; звільнення від зайвої напруги, розширення тіла на рівні внутрішнього відчуття

Relax – розслаблення

Roll down – на видиху, поступовий наклон вниз-уперед, м'яким торсом, захоплюючи всі хребці від верхівки до куприка

Roll up – зворотній рух від roll down, на вдиху, поступовий підйом м'яким торсом, захоплюючи всі хребці від куприка до верхівки, кінцеве положення випрямлений хребт

Suspension – зависання тіла або частини тіла в момент переходу від одного руху до іншого, корелюється з перенесенням ваги і диханням виконавця

Shake – струшування тілом, починаючи з плечей або сідниць

Shimmy – трясти

Shoulder – плечи

Shoulder circle – коло плечима

Shoulder shake – трясти плечима

Side stretch – нахил верхньої частини тіла в сторони

Slide – ковзаючий рух від опорної ноги;

Spiral – скручування, починається від таза та захоплює весь тулуб

Spiral turn – оберт зі скручуванням;

Squat – присідання по паралельних позиціях

Stag Leap Jump (стрибок оленя) – стрибок с потужним розкриттям зігнутих ніг уперед та назад. Виконують з просуванням – з однієї ноги на іншу, на місці – з двох ніг на дві

Standing Stag (поза оленя) – опорна нога в plie, робоча нога позаду в attitude і її тримає протилежна рука, торс у спіралі, інша рука витягнута вперед

Step – крок, будь-який вид перенесення ваги

Step ball change – поєднання кроків які є зв'язком між будь-якими рухами у будь-якій комбінації на місці, в оберті, з просуванням уперед та назад

Step turn – крок-оберт

Stretching – розтяжка, розтягувати

Sundari – індійський, маленький рух головою зі сторони в сторону

Swastika legs – положення сидячи на підлозі коли ноги, зігнуті в колінах, відкриті одна вперед, друга в бік під кутом 90°

Swastika hands – положення рук коли плечі відкриті в боки на 90° відносно торсу, а передпліччя розгорнуті одне вверху, друге вниз під кутом 90°

Swing – розгойдування будь-якої частини тіла (корпуса, голови, рук, ніг)

Table top – нахил тіла вперед, назад під углом в 90°

Tilt – відхилення осі

Turn – оберт

Turn inside – оберт всередину (андедан)

Turn outside – оберт назовні (андеор)

Twist – скручування одного центра відносно іншого

Walk – хода