

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Новосибирска «Детская школа искусств № 20 «Муза»**

**Рассмотрено
Педагогическим советом
МБУДО ДШИ № 20 «Муза»,
протокол № 1,
от 02.09.2024 г.**

**УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДШИ № 20
«Муза»**

Осипова О.Г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА**

**по учебному предмету
«Современный танец»**

возраст: 9 - 15 лет

срок реализации программы: 5 лет

Новосибирск
2024

Содержание

	Стр.
Пояснительная записка.....	3
1. Содержание программы.....	7
2. Планируемые результаты.....	18
3. Условия реализации программы.....	20
4. Контроль и учет успеваемости.....	21
5. Методическое обеспечение учебного процесса.....	23
Список литературы	26
Приложение.....	27

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Программа учебного предмета «Современный танец» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ, а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области гимнастической подготовки в детских школах искусств.

Данная программа составлена с учётом опыта передовых педагогов-хореографов нашего времени. При написании программы данного учебного предмета были использованы требования примерной программы Министерства культуры РФ 2003 г., одобренной научно-методическим центром по художественному образованию Министерства культуры РФ, составителем И. Г. Дьяконовой.

Учебный предмет «Современный танец» направлен на приобретение детьми знаний, умений и навыков в области хореографического искусства, получение ими художественного образования, а также на эстетическое воспитание и духовно-нравственное развитие ученика. Данная программа вводит в образовательный процесс хореографического отделения ДШИ новый актуальный вид танца: СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ. Данная программа является экспериментальной, так как типовых программ по предмету современный танец, рекомендованных Министерством образования в работе нет.

Программа нацелена на изучение современного танца. Эта новая техника танца и система обучения возникла недавно. Синтез различных хореографических техник мотивирует учащихся к овладению основами не только классического, народного и бытового танцев, но и техникой танца МОДЕРН, джазового танца.

Получив в ходе образовательного процесса систематическую подготовку по настоящей программе, учащиеся должны показать хорошие образцы современного танца, непринужденного и выразительного.

Для развития данных качеств в программу обучения вводится учебный предмет «Современный танец», задача которого состоит в том, чтобы с

помощью специальных упражнений подготовить учеников к успешному освоению движений классического танца.

Обучение детей в области современного танца ставит перед педагогом ряд задач - как учебных, так и воспитательных. Решение основных вопросов в этой сфере образования направлены на раскрытие и развитие индивидуальных способностей учащихся, а для наиболее одаренных из них - на их дальнейшую профессиональную деятельность.

Формирование навыков в области современного танца помогает учащимся в дальнейшем самостоятельно осваивать различные танцевальные стили, позволяет освоить основы культуры хореографических движений, навыки импровизации, навыки участия в массовых танцевальных постановках.

В общей системе музыкально-эстетического воспитания обучение основам современного танца занимает одно из важных мест, поскольку способствует подъёму общей культуры движений, расширяет возможность вовлечения учащихся в хореографически-образовательную деятельность, выявляет творческие способности у детей, развивает физические задатки, воспитывает художественный вкус. В современном танце заложен огромный потенциал для всестороннего, комплексного развития духовного и физического компонентов детской личности. Сбалансированность двигательных нагрузок позитивным образом влияет на психофизическое самочувствие детей и подростков. Формирование двигательной мобильности, выносливости, мимической выразительности, развитие художественного вкуса, дисциплины и коммуникабельности – все это приобретает особую значимость в эпоху повышенных информационных нагрузок. Кроме того, данная образовательная программа успешно решает проблему организации досуговой деятельности подрастающего поколения, включающей в том числе профилактику правонарушений и асоциального поведения.

Предлагаемая программа рассчитана на пятилетний срок обучения.

Возраст детей, приступающих к освоению программы – 9-15 лет.

Данная программа предполагает достаточную свободу в выборе репертуара и направлена, прежде всего, на развитие интересов самого учащегося.

Недельная нагрузка по предмету «Современный танец» составляет 2 часа в неделю. Занятия проходят в мелкогрупповой форме. Данная программа предполагает проведение итоговой аттестации в форме исполнения сольной программы (выпускного экзамена).

Дополнительная общеразвивающая программа в области музыкального искусства «Современный танец» разработана на основе следующих

нормативных документов:

- Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- «Рекомендации по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленные письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) – Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей», направленные письмом Минобрнауки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09;
- Устава и иных локальных актов МБУДО ДШИ № 20 «Муза» (в дальнейшем по тексту – ДШИ).

Актуальность программы связана с её широкими педагогическими, воспитательными и культурообразующими возможностями.

Простота и доступность данной деятельности определяет расширение круга вовлеченных в нее детей и подростков.

Содержание и материал образовательной программы организован по принципу дифференциации и **по уровню сложности.**

Полный срок реализации программы на двух уровнях сложности составляет 5 лет.

Полный срок реализации программы на двух уровнях сложности составляет 5 лет: 4 года – на базовом уровне, 1 год на продвинутом уровне.

Срок обучения: II уровень – 4 года, III уровень – 1 год.

II уровень «**Базовый**» предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают

трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

III уровень «**Продвинутый**» предполагает использование таких форм организации материала, которые обеспечивают доступ к сложным (узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Учитывая интерес, проявляемый учащимися к данному направлению деятельности, а также уровень подготовки поступающих на обучение детей, ДШИ обеспечивает преемственность всех ступеней обучения.

Форма обучения по программе – очная.

Продолжительность урока – 40 минут.

Занятия проводятся в групповой форме, которая, однако, позволяет строить процесс обучения в соответствии с принципами дифференцированного и индивидуального подходов в целях освоения основ народно-сценического танца.

Виды внеаудиторной работы:

- выполнение домашнего задания;
- подготовка к концертным выступлениям;
- посещение концертов, спектаклей и др.;
- участие учеников в концертах, творческих мероприятиях и культурно-просветительской деятельности образовательной организации и др.

Время на самостоятельную работу учащихся в неделю определяется с учетом минимальных затрат на подготовку домашнего задания. Программа предусматривает регулярность и систематичность самостоятельных занятий.

Количество учебных недель – 34.

Недельная нагрузка – 2 часа в неделю.

Цель и задачи программы

Цель программы - создание благоприятных условий для гармоничной и творческой самореализации личности посредством приобщения к хореографическому искусству, приобретение знаний о современном танце как о новом танцевальном жанре.

Данная цель реализуется на уроках «Современного танца» посредством решения следующих **задач**:

1. Понятие о современной танцевальной музыке, ее разнообразии и специфических особенностях;
2. Формирование умения свободно ориентироваться в танцевальной музыке и анализировать ее (определять темп, характер, музыкальный размер, характерный ритм, особенности мелодии, строение);
3. Формирование знаний об особенностях современного танца, выразительных средствах танца;
4. Формирование навыков грамотно исполнять танцевальные композиции (умение свободно координировать движения рук, ног, головы, корпуса, владеть сценической площадкой и ансамблевой техникой, музыкально и выразительно исполнять);
5. Знание исполнительских средств выразительности;
6. Умение выразительно исполнять танцевальный текст;
7. Умение анализировать исполнение танцев

Учебный предмет "Современный танец" неразрывно связан с учебным предметом "Классический танец", а также со всеми предметами дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области искусства "Хореографическое творчество"

1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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

Освоение программы должно отражать следующее:

- постепенность и поэтапность в развитии природных данных учащихся;
- соблюдение строгой последовательности в овладении учащимися танцевальной лексикой и техническими приемами;
- систематичность занятий;
- целенаправленность учебного процесса.

Кроме этого, преподаватель может по своему усмотрению перенести в следующий класс (или вовсе исключить) изучение тех движений основной программы, которые окажутся труднодоступными для определенной группы учащихся в связи с ограниченностью их возможностей.

Занятия современным танцем в основном сводятся к систематическому тренингу под контролем преподавателя, но могут быть и индивидуальные домашние задания, направленные на развитие природных данных под

контролем родителей, а также просмотр видеозаписей с целью предварительного освоения порядка композиций и отдельных движений. Ни в коем случае не следует допускать бесконтрольных, самостоятельных тренировок учащимися того или иного гимнастического элемента.

В системе дополнительного образования актуальной является идея гармоничного развития и воспитания детей средствами современного танца. Выдвижение идеи гармоничного развития личности на первый план также подтверждают результаты диагностики потребностей детей и их родителей, основу которых составляют раскрытие творческого потенциала ребенка и приобщение его к духовно-нравственным ценностям общества в результате занятий гимнастикой.

Формы работы с детьми должны быть разнообразны и адекватны их возрасту. Индивидуальный урок, выступления для родителей; участие в различных фестивалях и конкурсах, творческие встречи коллективов, благотворительные концерты, всё это является основной формой учебной и воспитательной работы.

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

Базовый уровень

Первый год обучения

Основные задачи:

На первом по счёту году обучения разогрев происходит на середине зала с проработкой отдельных центров, использованием движений на координацию. Позиции ног и положения рук; упражнения для позвоночника; упражнения stretch - характера; упражнения для тазобедренного сустава и мышц бедра; упражнения для стоп и голеностопного сустава.

Основные требования по четвертям

Первая четверть

Разучивание поклона

Разучивание разминочного блока на середине

Exersise на середине зала

Traffic - разучивание простейших элементов

Постановка танца - разучивание комбинаций

Прыжковая часть Stretching

Вторая четверть

Закрепление и отработка разминочного блока

Внесение отдельных элементов в exersise

Разучивание порядка исполнения проходов в traffic

Продолжение разучивания комбинаций к танцу

Силовой блок

Третья четверть

Разучивание нового разминочного блока

Разучивание нового exercise на середине зала

Разводка рисунка к танцу на основе разученного танцевального текста

Внесение новых элементов и небольших композиций в блок traffic

Четвёртая четверть

Повторение, закрепление и отработка учебного материала, разученного в течение года

Второй год обучения

Основные задачи:

Упражнения второго по счёту года обучения направлены на развитие танцевального мастерства исполнителей и предусматривают введение более сложных элементов, навыки движения в соответствии с более сложным музыкальным сопровождением (более сложный синкопированный ритм, чередование музыкального темпоритма), формирование навыков переключения с одного характера музыкального сопровождения на другой.

Основные требования по четвертям

Первая четверть

Разучивание разминочного блока на середине Exercise на середине зала

Traffic (разучивание шагов и проходов)

Разучивание танцевальных комбинаций к танцу

Прыжковая часть (на середине зала и по диагонали)

Stretching, элементы йоги.

Вторая четверть

Закрепление и отработка разминочного блока

Разучивание порядка исполнения проходов в traffic

Разводка рисунка к танцу на основе разученного танцевального текста (разученных комбинаций)

Силовой блок и элементы трюковой техники

Третья четверть

Разучивание нового разминочного блока Par terre (с использованием элементов modern dance)

Разучивание нового exercise на середине зала

Внесение новых элементов и композиций в блок traffic

Работа над танцевальным номером

Четвёртая четверть

Повторение, закрепление и отработка учебного материала, разученного в течение года

Третий год обучения

Основные задачи:

К третьему по счёту году обучения современному танцу учащиеся уже приобрели навыки использования основных центров, освоили основные переходы из одного уровня в другой и успешно справляются с заданиями на координацию движений.

Основные требования – общие для каждой четверти

Разминка-разогрев: упражнения на расслабление и напряжение мышц, разогрев позвоночника, разогрев всех центров тела.

Станок: основные позиции рук и ног, постановка корпуса. Основные движения у станка в технике джаз-модерн танца.

Середина: полицентрия, упражнения для позвоночника. Уровни.

Кросс. Передвижение в пространстве.

Подготовка репертуара.

Четвертый год обучения

Основные задачи:

К четвёртому по счёту году обучения у учащихся сформированы знания современного эстрадного танца, разнообразие стилей и направлений. Истоки возникновения jazz dance, путь становления. Истоки возникновения modern dance, путь становления. История и будущее импровизации. Синтезирующие тенденции в современном танцевальном спектакле. Знания о современной танцевальной культуре XX века, сформированы умение музыкально и грамотно исполнять современные танцы, передавать стиль данного направления.

Основные требования – общие для каждой четверти

Разминка-разогрев: игра.

Станок: упражнения у станка, позиции рук и ног.

Середина: повторение пройденного материала и полиритмия.

Кросс.

Комбинации.

Подготовка репертуара.

Продвинутый уровень

Основные задачи:

К пятому по счёту году обучения у учащихся сформированы умение обоснованно анализировать художественные достоинства современных танцев (единство формы и содержания, логичность композиции, соответствие

музыки хореографии т.п.), умение анализировать стиль и манеру исполнения друг друга, соответствует ли стиль исполнения музыкальной основе, насколько обоснован выбор исполнительских, выразительных средств, умение составлять композиции на основе выученных современных танцев.

К выпускному классу учащиеся приобрели элементарные навыки: знают историю возникновения современного танца (отечественной и зарубежной танцевальной культуры), умеют слышать и чувствовать современную музыку, ритм, темп; умеют запоминать танцевальный текст, взаимодействовать с другими учащимися, слушать, понимать, принимать замечания и советы педагога.

Учащимися приобретены технические навыки: координации движений, отработано верное дыхание во время танца, пластически передавать задуманный образ, ориентироваться в пространстве и грамотно перемещать свой вес в пространстве, опираясь, на любую точку своего тела, взаимодействуя с партнёром; танцевать ансамблем и соло. Освоили начальные принципы техники изоляции, элементарные элементы трюковой техники, овладели мышечным ощущением движения и начальными принципами импровизации.

Основные требования – общие для каждой четверти

Разогрев на середине зала в партере с использованием уровней.

Комплексы изоляции.

Координация.

Упражнения для позвоночника. Уровни комбинации, состоявшие из спиралей и contraction в положении «стоя», «сидя», «лёжа», «стоя у станка».

Вращение на двух ногах и на одной ноге.

Кросс. Передвижение в пространстве.

Комбинации или импровизация. Танцевальные этюды и постановки.

Подготовка репертуара.

Требования по разделам занятия.

Задача раздела *«Разогрев»* привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. Включает в себя движения stretch-характера, то есть растяжения со статистическим напряжением мышц различных частей тела.

Упражнения, связанные с наклонами и поворотами торса. Они помогают разогреть и привести в рабочее состояние позвоночник и его отделы (именно на позвоночник падает основная нагрузка в дальнейших частях урока, в связи,

с чем такая разминка необходима для сбережения здоровья учащихся). Эти упражнения эффективнее всего стоя или в партере.

Упражнения, связанные с разогревом мышц ног. Многие из них заимствованы из классического экзерсиса: plie, releve, battment tanclu, battment jete и т.д.

При сочетании всех упражнений достигается необходимый разогрев различных групп мышц. Разогрев должен состоять из 5-10 упражнений на каждую группу мышц. Возможно сочетание нескольких движений в единую комбинацию, которая обязательно выполняется с двух ног и во всех направлениях. Возможно, также, изменять расположение исполнителя, например, несколько упражнений у станка сочетать с упражнениями на середине, выполнять с изменением уровней, то есть, несколько упражнений выполняются в положении «стоя», затем «сидя», «лежа» и наоборот, из положения «лежа» постепенно подняться в положение «стоя». Здесь нет четких правил и законов, всё зависит от уровня подготовки групп (естественно, для слабо подготовленных учащихся требуется больше времени для разогрева).

Станок: изучение позиций рук и ног. Позиции ног: первая, вторая, третья, четвертая и пятая позиции. Имеют три варианта: параллельное положение, аут-позиция, ин-позиция.

Позиции рук: нейтральное или подготовительное положение, первая позиция, вторая позиция, третья jerk - position, press - position.

Изучение основных движений классического танца у станка, таких как demi-grand plie, battment tandu, battment jete, ronde jambe par terre, battment fondu, adagio, grand battment, растяжка в характере и технике джаз-модерн танца.

Перегибы и наклоны торса, упражнения для разогрева стопы и голеностопа.

Середина. Полицентрия - соединение различных центров тела - основной прием техники джаз-модерн танца-contraction. Основой этой техники служит прежде всего позвоночник, поэтому главная задача - развить у учащихся подвижность во всех его отделах. Основные движения и элементы: наклоны торса, твист торса, спирали, contraction, release, high release, bodi roll, flet back, deep bodu bend, tilt, curve arch. Roll down и roll up – представляет собой постепенное, начиная от головы, закручивание торса вниз, причем все позвонки один за другим, должны быть включены в это движение; обратное движение, подъём и раскручивание позвоночника в исходное положение. Все движения могут комбинироваться друг с другом, позволяя тем самым добиться максимальной подвижности двигательного аппарата, легкости в исполнении движений, свободу пластики.

Основные уровни: стоя, сидя на корточках, стоя на коленях, сидя и лёжа. Задачи уровней во время урока многообразны. Во-первых, в различных

уровнях выполняются упражнения на изоляцию, во-вторых, в партере очень полезно выполнять упражнения stretch - характера, то есть растяжки. В уровнях сидя и лёжа достаточно много упражнений на contraction и release, спирали и твисты торса. И, наконец, сама смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой - дополнительный тренаж на координацию.

Наиболее распространенные варианты уровней: стоя а) верхний уровень (на полупальцах), б) средний уровень (на всей стопе), в) нижний уровень (колени согнуты).

На четвереньках: а) опора на руках и коленях. б) одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руки. в) одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене.

На коленях: а) стоя на двух коленях, б) стоя на одном колене, другая нога открыта в любом из направлений.

Сидя: а) frog-position, б) первая позиция (ноги вместе вытянуты вперед), в) вторая позиция (ноги разведены в стороны), г) четвертая позиция или «svastik». Ноги, согнутые в коленном суставе под углом 90^0 лежат на полу, одна внутренней, другая внешней стороной бедра и раскрыты относительно друг друга также под углом 90^0 , д) четвертая позиция (ноги согнуты в коленях, одна стопа перед другой), е) колени согнуты и соединены, стопы стоят на полу параллельно, ж) джазовый шпагат (нога впереди вытянута, а сзади согнута), з) сидя на одном бедре (колено опорной ноги согнуто, тяжесть корпуса переносится с ягодиц на бедро, свободная нога открыта назад или в сторону и оторвана от пола).

Лёжа: а) на спине, б) на животе, в) на боку.

Изоляция. Эта часть урока более насыщена упражнениями, так как при изоляции происходит дополнительный разогрев мышц различных частей тела. Сначала педагогу необходимо добиться достаточной свободы тела учащихся, то есть научить держать положение корпуса. Для этого используется несколько упражнений на напряжение и расслабление всего тела с целью приобретения учащимися навыка распределения напряжения на позвоночник. Изоляции, как правило, подвергаются все центры, от головы и до ног. (Например, расслабленное падение вниз или в сторону торса /drop/, напряжение всего тела вверх за руками, а затем падение на колено, расслабленный торс и руки).

Первоначально все движения изучаются в «чистом» виде, причем, возможно исполнение двумя способами: медленное сжатие и расширение (например, медленный наклон головы, вперед и максимальный наклон назад), или резко достичь максимального положения. Но в том или другом случае центр,

приведенный в движение, должен достигать своего крайнего возможного положения.

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

В разделе «изоляция»:

1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги; sundan. Движения исполняются вперед – назад и из стороны в сторону, диагонально; крестом и квадратом.
2. Плечи: прямые направление, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист, шейк.
3. Грудная клетка: движение из стороны в сторону и вперед – назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать крест с разных точек.
4. Пелвис: крест, квадрат, круги, полукруги «восьмерка», shimmi, jellyroll.
5. Руки: движения изолированными ареалами, круги и полукруги кистью, предплечьем и всей рукой целиком, переводы из положения в положения, основные позиции и их варианты.
6. Ноги: (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений как параллельным, так и по выворотным позициям. Исполнение движений выворотной и не выворотной ногой.

Упражнения стрейч – характера (растяжки). Эти упражнения позволяют выработать выворотность, шаг и силу мышц.

Упражнения для позвоночника. В партере позвоночник более подвижен, поскольку нет необходимости держать вес тела. Contraction и release, спирали и твисты торса в основном проучиваются именно в партере. Большое значение в этих упражнениях имеет дыхание. Все движения должны исполняться в ритме глубокого и ровного дыхания. Вдох через нос, выдох через рот. Дыхание должно проникать как можно глубже, короткое грудное дыхание не годиться.

На втором году обучения должны быть усвоены следующие положения:

Table top roll вперед, назад в сторону, лимбо, полукруги и круги торсом. Deep body bend, твист и спирали.

Contraction, revease, high release, contraction в центр тела, side contraction. Положение arch; lowback; curve и bady roll «волны» - передняя, задняя, боковая.

Уровни Levels. Модерн – джаз танец активно использует передвижение танцора не только по горизонтали, но и по вертикали. Расположение исполнителя на полу (в партере) употребляется достаточно часто. Уровнем называется расположение тела танцора относительно земли. Основные виды уровней: стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа. Кроме того, существует так называемые акробатические уровни: шпагаты (поперечный и продольный), «мост», стойка на руках, стойка на лопатках «березка», колесо.

В разделе «Уровней» на третьем году обучения изучаются:

Основные уровни: стоя, сидя, лежа.

Упражнения стрейч – характера в различных положениях.

Переходы из уровня в уровень, смена положения на восемь, четыре, два счета.

Упражнения на contraction и release в положении «сидя».

Твист и спирали торса в положении «сидя».

Движение изолированных центров.

Кросс. Передвижение в пространстве: Включает в себя: шаги, прыжки, вращения. Шаги разделяются на 4 основные группы. Прыжки на уроке модерн – джаз танца используются в сочетании с шагами и вращениями. Вращения, как и прыжки, могут исполняться на месте и с продвижением в пространстве. На четвёртый год обучения изучаются: шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону и вперед – назад; шаги по квадрату; шаги с мультипликацией; основные шаги афро-танца; трех шаговые повороты и полуповороты на двух ногах; триплеты с продвижением вперед, назад и по кругу; прыжки: hop, jump, leap. Репертуар состоит из одних простых комбинаций.

Комбинации; контактная импровизация. Последним, завершающим разделом урока является комбинация. Главное требование комбинации ее танцевальность, использование определенного рисунка движений, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, то есть использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность ученика. Возможен путь, когда несколько комбинаций соединяются в единый хореографический выстроенный номер. Естественно, на первом этапе обучения комбинации должны быть достаточно просты для усвоения, их длительность не должна превышать 32 или 64 такта, затем, совершенствуясь и усложняя, нужно давать учащимся развернутые комбинации, близкие к законченным, возможно сюжетным номерам. В них надо использовать весь арсенал выразительных средств современного танца. На пятом году обучения вводятся новые технические понятия: разогрев с использованием уровней, комплексы изоляции, сочетание различных ритмов

во время движения, комбинации, состоящие из спиралей, твистов и contraction в положении «стоя» и «сидя», упражнения стрейч – характера во всех положениях: «сидя», «лежа», «стоя у станка»; комбинации шагов в различных направлениях, координация шага и движений изолированных центров, вращение на двух ногах и на одной ноге на 360°, танцевальные этюды, возможно сюжетного характера.

Новые понятия в разделе «Изоляция»:

Комплексы изоляций.

Голова: комбинация из движений и геометрических фигур, изученных ранее, sundari – квадрат, и sundari – круг. Соединение движений головы с другими центрами.

Плечи: комбинация из движений, изученных ранее разноритмические комбинации, соединение с движениями других центров.

Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости, соединение в комбинации движений, изученных ранее, разноритмические комбинации.

Пелвис: соединение в комбинации изученных движений, hip litt, полукруги и круги одним бедром.

Руки: комбинация из движений, изученных ранее, соединение с движениями основных центров, соединение с шагами.

Ноги: соединение в комбинации движений, изученных ранее, соединение движение ног с движениями рук, с движениями других изолированных центров, с движением торса (спираль, твист, contraction и release).

В разделе «Координация» изучаются: свинговая раскачивание двух центров, параллель и оппозиция в движении двух центров, принцип управления «импульсные цепочки». координация движений руки ног, без передвижения.

На шестом году обучения нельзя забывать и про станок. Повторение пройденного материала проводится в усложненном варианте. Изучаются позиции рук и ног современного танца. Позиции рук.

Нейтральное или подготовительное положение, аналогично подготовительному положению классического танца. Руки расположены вдоль корпуса, локти и кисти могут быть округлены, вытянуты, согнуты на угол 90°.

Первая позиция. Руки вытянуты вперед (по высоте м.б. аналогично классической или на уровне плеч). Кисти могут быть направлены в сторону, вверх, вниз, друг к другу. Одна рука согнута в локте, лежит ладонью на внутренней стороне локтевого сустава другой руки.

Вторая позиция. Руки раскрыты в стороны на уровне плеча, могут быть круглые и прямые локти.

а) вторая позиция – out (наружу). Плечи отводятся в сторону на угол 45° , предплечье параллельно полу, кисти jazz pand.

б) вторая позиция – in (вовнутрь). Плечи отведены в сторону на угол 45° , предплечье от локтя поворачивается во внутрь к груди, ладони на ребрах впереди или сбоку (пальцы вниз), или на косточках таза, или под грудью (чаще используются при исполнении вращений).

Третья позиция. Руки вытянуты вверх над макушкой (круглые вытянутые локти). Ладони могут быть повернуты во всех направлениях.

а) Одна вверх, другая в сторону.

б) Одна вверх, другая согнута в локте, кладется ладонью на локтевой сустав руки, находящейся сверху.

Press position. Руки согнуты в локте на угол 90° , параллельные полу упираются локтями в пуп.

Jerk position – это специфическая позиция джаз – танца. Руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак либо расслаблены, плечи отведены назад, а предплечья вперед.

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

А – Б – В – положения. Эти положения часто используются в единой комбинации. А – локти наружу, ладони около груди, Б – локти опущены вниз, ладони около плеч, В – положение аналогично третьей позиции с вытянутыми локтями, затем руки раскрываются во второй позиции. Это основная схема, которая имеет множество вариантов.

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

Существует три основные группы позиции ног:

Выворотные: аут – позиции. I, II широкая, IV, V.

Параллельные: VI – I джазовая позиция, II узкая на ширину стопы, II широкая – ноги раскрыты шире уровня плеч, IV – стопы стоят на одной линии одна перед другой, расстояние между ними равно длине одной стопы.

Перпендикулярные – in – позиции II и IV позиции. Отдельные части ноги – стопа, голеностоп – могут двигаться изолированно. Стопа может натягиваться (положение point) и сокращаться (положение flex). Кроме того, стопа может делать ограниченные движения из стороны в сторону, а так же вращаться. Естественно, все эти движения могут исполняться только свободной ногой, т.е стопа должна быть оторвана от пола. Голеностоп, так же как и стопа, может совершать движения из стороны в сторону и вперед – назад, кроме того

возможны круговые движения голеностопом, напоминающие *rond de jambe en l'air* классического танца. При всех этих движениях уделяется внимание неподвижности колена.

Существуют так же движения как: *Catch step*. В основе его лежит перенос веса тела с одной ноги на другую без передвижения в пространстве. Это движение может выполняться по второй параллельной или четвертой параллельной позиции. Колени при этом сгибаются, вес тела переносится с одной ноги на другую.

Prance. Это движение служит для развития стопы и состоит из следующих положений И.П. *out* – поз: поднять пятку вверх правой ноги на полу пальцы, колено согнуто; оторвать стопу от пола на высоту 10-15°, потянув стопу (*point*); вернуть стопу в предыдущее положение; И.П.

Так же повторяется с левой ноги. *Kick* (пинок). Движение напоминает *grand battement developpe* классического танца.

Lay out. Это подъем ноги на максимальную возможную высоту в любом из направлений, торс отклоняется в противоположном направлении. Таким образом, нога и торс образуют прямую линию.

Многие движения именно для тренировки ног заимствованы из классического экзерсиса *Demi – grand plie*, *Battment tendu* и *battment tendu jete*, *rond de jambe par terre*, *battment frappe*, *battment fondu*, *rond de jambe en l'air*, *grand battment*. *Adagio*.

В разделе «Кросс». Передвижение в пространстве изучается:

Комбинации шагов, соединенные с вращениями и стабильными позами (вращение на двух ногах и на одной ноге).

Использование *contraction* и *release* во время передвижения.

Вращение, как способ передвижения в пространстве.

Комбинации прыжков, выполняемых по диагонали.

Соединение шагов с изолированными движениями двух центров.

В разделе «Комбинация или Импровизация» изучаются: развернутые комбинации с перемещением в пространстве с использованием смены уровней, различных способов вращения и прыжков.

Подготовка репертуара: постановки должны быть с простыми движениями но сложными рисунками.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

- знание анатомического строения тела;
- знание приемов правильного дыхания;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- знания о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- умение выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- умение сознательно управлять своим телом;
- умение распределять движения во времени и в пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координаций движений.

По итогам освоения программы обучающийся сформирует следующие личностные и метапредметные результаты:

метапредметные задачи:

- развитие у учащихся интереса к танцевальной деятельности, воспитание вкуса;
- развитие воображения, мышления, воли — качеств личности, необходимых для осуществления творческой деятельности.

личностные задачи:

- духовное развитие учащихся путем приобщения их к художественному творчеству;
- эстетическое развитие в процессе познания красоты формы произведений хореографического искусства;
- воспитание любви к хореографическому искусству через освоение «языка» классического танца, изучение лучших его образцов, организацию творческой практики учащихся путем проведения культурно-образовательных акций и проектов.

Модель выпускника

По окончании курса, когда весь пройденный материал изучен, учащиеся должны знать: основные понятия джаз-модерн танца; позиции положения рук и ног; основные движения у станка; главные принципы техники джаз-модерн танца.

Учащийся должен свободно владеть своим телом; знать, какие мышцы работают во время исполнения определенного движения, уметь исполнить движение любой сложности (в пределах данной программы), как у станка, так и на середине. Учащийся может исполнить прыжки всех видов (маленькие, средние, большие), вращение на 1-ой, 2-х ногах. А так же в положении на полупальцах, в положении contraction и release.

Зрелищный танец любого жанра (классический, народно-сценический, бальный, джаз, модерн и т.д.), исполняемый для зрителя, несет эмоциональную и эстетическую нагрузку; танец должен иметь стадийное развитие: экспозиция, завязка, развитие действия, кульминация, развязка, что способствует выявлению драматургических законов танцевальной композиции. В этом случае и зритель, и исполнитель удовлетворяет свои эстетические потребности. Творческое начало в человеке – это всегда стремление вперед, к лучшему, к прогрессу, к совершенству, к прекрасному в самом высоком и широком смысле этого слова.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Качество реализации общеразвивающей программы обеспечивается за счет:

- доступности, открытости, привлекательности для детей и их родителей (законных представителей) содержания общеразвивающей программы в области искусств;
- наличия комфортной развивающей образовательной среды;
- наличия качественного состава педагогических работников, имеющих среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее профилю преподаваемого учебного предмета.

Реализация программы обеспечивается учебно-методической документацией (учебниками, учебно-методическими изданиями, конспектами лекций, аудио и видео материалами) по всем учебным предметам. Внеаудиторная (домашняя) работа обучающихся также сопровождается методическим обеспечением и обоснованием времени, затрачиваемого на ее выполнение.

Внеаудиторная работа может быть использована обучающимися на выполнение домашнего задания, просмотры видеоматериалов в области искусств, посещение учреждений культуры (театров, филармоний, концертных залов, музеев и др.), участие обучающихся в творческих мероприятиях, проводимых образовательной организацией.

Реализация программы обеспечивается доступом каждого обучающегося к библиотечным фондам и фондам фонотеки, аудио- и видеозаписей, формируемым в соответствии с перечнем учебных предметов учебного плана в соответствии с возможностями бюджетного финансирования учреждения Учредителем.

Библиотечный фонд ДШИ укомплектован печатными и/или электронными изданиями основной и дополнительной учебной и учебно-методической литературы по всем учебным предметам.

Для реализации программы в образовательной организации имеются в наличии:

зал концертный со специальным оборудованием;
библиотека;

учебные аудитории для групповых занятий со специальным учебным оборудованием (балетными станками, стульями, шкафами, стеллажами, музыкальными инструментами, звуковой и видеоаппаратурой).

В ДШИ созданы условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта учебного оборудования.

4.КОНТРОЛЬ И УЧЕТ УСПЕВАЕМОСТИ

Текущий контроль успеваемости учащихся направлен на поддержание учебной дисциплины, на выявление отношения учащегося к изучаемому предмету, на организацию регулярных домашних занятий, на повышение уровня освоения текущего учебного материала, имеет воспитательные цели и учитывает индивидуальные психологические особенности учащихся.

Формы текущего контроля: **контрольный урок** (на всех отделениях на предметах теоретического цикла), **контрольный урок в конце первого полугодия** (классический, народно-сценический танцы, историко-бытовой и современный балетный танец, ритмика, гимнастика)

КОНТРОЛЬНЫЙ УРОК:

- текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется преподавателем, ведущим предмет;
- предусматривает выставление оценок в дневник учащегося и в журнал не реже 1 раза в 2 недели, а также проведение контрольных уроков в конце учебных четвертей с выставлением дифференцированных отметок по 5-ти балльной системе.

КОНТРОЛЬНЫЙ УРОК:

- проводится в конце первого полугодия;
- результаты текущей аттестации обучающихся отражаются в протоколах (установленного образца), утверждаемых директором Школы и подписанных членами комиссии.

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года в форме переводного зачета.

Промежуточная аттестация направлена на определение уровня развития, освоения образовательной программы и степени освоения практических навыков в ходе творческих занятий.

Периодичность проведения форм промежуточной аттестации обусловлена уровнем освоения образовательной программы и проводится по утверждённому директором школы расписанию.

Результаты мероприятий промежуточной аттестации выставляются заместителем директора с участием заведующих отделениями и преподавателей в книгу протоколов, преподавателями - в журнал, индивидуальный план и дневник учащегося.

Обучающемуся, не явившемуся на мероприятие промежуточной аттестации (контрольный урок) по причине болезни (при наличии медицинской справки), оценки промежуточной аттестации выставляются с учётом всех результатов обучения в текущем учебном году.

Учащиеся, успешно освоившие программу учебного года, о чём свидетельствуют положительные оценки по всем предметам, переводятся в следующий класс.

Обучающиеся, не освоившие программу учебного года и имеющие на конец учебного года академическую задолженность по одному предмету обязаны ликвидировать академическую задолженность в установленные комиссией сроки.

Информация о возникновении у обучающегося академической задолжности и сроки её ликвидации доводятся до родителей в письменном виде – в дневнике учащегося либо специальным уведомлением на бланке Школы.

Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию в конце учебного года по уважительным причинам (имеющие академическую задолженность), переводятся в следующий класс условно.

Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность в течение следующего учебного года.

Срок ликвидации академической задолженности рекомендует комиссия, аттестовавшая обучающегося, администрация Школы.

Директор назначает состав комиссии и срок передачи промежуточной аттестации. Контроль за ликвидацией задолженности осуществляет заместитель директора по учебной работе.

Ответственность за подготовку обучающегося к ликвидации академической задолженности несут родители и преподаватель по предмету.

Обучающиеся, не освоившие образовательной программы учебного года и имеющие академическую задолженность по двум и более предметам, а также условно переведённые в следующий класс и не ликвидировавшие академической задолженности в установленные сроки либо оставляются на

повторное обучение, либо могут быть переведены на обучение по индивидуальному учебному плану,
в т.ч. сокращённому.

5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

1. Методические рекомендации педагогическим работникам

Основная форма учебной и воспитательной работы - урок в классе, обычно включающий в себя проверку выполненного задания, совместную работу педагога и ученика по выполнению гимнастических упражнений, рекомендации педагога относительно способов самостоятельной работы обучающегося. Урок может иметь различную форму, которая определяется не только конкретными задачами, стоящими перед учениками, но также во многом обусловлена их индивидуальностями, а также сложившимися в процессе занятий отношениями учеников и педагога.

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть основан на выполнении известных правил: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Содержание процесса обучения на уроках современного танца, в соответствии с основополагающими принципами педагогической науки, должно иметь воспитательный характер и базироваться на дидактических принципах сознательности и активности, систематичности и последовательности прочного освоения основ изучаемого предмета.

Одна из основных задач современного танца, как предмета - воспитание важнейших психофизических качеств, развитие двигательного аппарата в сочетании с формированием моральных и волевых качеств личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты реакции, смелости, творческой инициативы, координации и выразительности.

Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из физических возможностей ребенка. Необходимым условием для успешного обучения на уроках современного танца является формирование у ученика уже на начальном этапе правильной постановки корпуса, рук, ног и головы. С первых уроков полезно ученику рассказывать об анатомическом строении тела, о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Преподаватель в занятиях с учеником помогает учащимся увидеть образ движения. Ученик впитывает, как губка, все впечатления от действий педагога, поэтому все поведение педагога на уроке должно строиться, как положительный образец правильного отношения к общему делу, а показ должен быть точным, подробным и качественным. Показом надо пользоваться

умело – то есть не злоупотреблять им в тех случаях, когда в нем нет необходимости. Нет смысла показывать движение, которое хорошо известно; это снижает интерес к занятиям и ничего не дает для развития памяти учеников.

Техника исполнения является необходимым средством для выполнения любого гимнастического упражнения, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу ученика над совершенствованием его исполнительской техники.

Особое место занимает работа над координацией движений, поэтому, с первых лет обучения необходимо развивать ловкость, как одно из наиболее важных двигательных качеств, необходимых на уроках. Без ловкости нельзя усвоить ни одно упражнение. Она позволяет избежать травм при выполнении сложных движений, что требует умения распределять внимание.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие данных ученика зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа, поэтому, готовясь к уроку, преподаватель должен, прежде всего, определить его направленность.

Важным методом правильной организации урока является продуманное, спланированное размещение учащихся. При выполнении движений у станка надо расставить учеников так, чтобы они не мешали друг другу. При выполнении движений на середине зала лучше размещать детей в шахматном порядке, чтобы преподаватель мог лучше видеть их, причем через 2-3 урока следует менять линии.

Для самоконтроля за упражнениями необходимо проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы учащиеся учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

Одна из самых главных методических задач преподавателя состоит в том, чтобы научить ребенка работать самостоятельно. Творческие задачи развивают такие важные для любого вида деятельности личные качества, как воображение, мышление, увлеченность, трудолюбие, активность, инициативность, самостоятельность. Эти качества необходимы для организации грамотной самостоятельной работы, которая позволяет значительно активизировать учебный процесс.

2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы

Объем самостоятельной работы определяется с учетом минимальных затрат на подготовку домашнего задания (параллельно с освоением детьми программы основного общего образования), с опорой на сложившиеся в

учебном заведении педагогические традиции и методическую целесообразность, а также индивидуальные способности ученика. Следует придерживаться следующих принципов в организации самостоятельной работы:

- ученик должен быть физически здоров, занятия при повышенной температуре опасны для здоровья и нецелесообразны, так как результат занятий всегда будет отрицательным;
- самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематичными;
- периодичность занятий - каждый день или через день, в зависимости от сложности и трудоемкости задания;
- объем времени на самостоятельные занятия в неделю – 1 час;
- индивидуальная домашняя работа может проходить в несколько приемов и должна строиться в соответствии с рекомендациями преподавателя по гимнастике.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Васильева Т.К. Секрет танца С-П, 1997.
2. Бойко Е.В. «Методика преподавания джаз-модерн танца» Н.; 2003.

3. Боголюбская М.С. Музыкально-хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания. М, 1986.
4. Боголюбская М.. - Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах М, 1982.
5. Калинина И.Ф. Возрастные изменения некоторых моторных и вегетативных функций при профессиональном обучении хореографическому искусству К, 1970.
6. Королева Э.. Танец, его происхождение и методические исследования М, 1975.
7. Крейри Э. «Учиться владеть чувствами»
8. Никитин В.Ю. «Модерн - джаз танец» М,1998.
9. Усова О.В. Театр танца Ш, 1999.
10. Уральская В.И Рождение танца М, 1982.
11. Футлик Л. «Я вхожу в мир искусства» М, 1998.

Приложение

Словарь терминов

ARCH – [атч] – (арка) – положение торса, при котором позвоночник прогибается назад не только в грудном, но и в поясничной отделе (сильный прогиб назад). Возможно движение таза вперед.

BODY ROLL – [боди ролл] – группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним - WAVE - волна)

AIR TURN – [эир тур] – поворот в воздухе.

BALL STEP – [болл степ] – перекал - перенос веса тела с носка на пятку или наоборот с продвижением.

BOUNCE – [баунс] – трамплинное покачивание вверх-вниз, в основном происходит либо за счет сгибания и разгибания коленей, либо пульсирующими наклонами торса.

BRUCH - [браш] – скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги воздух или при закрытии в позицию (аналогично battement tendu).

BOUNCE JAZZ WALK- [баунс джаз уок] – шаги с соскоком на опорной ноге.

CAMEL WALK – [кэмэл уок] – верблюжья ходьба – при этом шаге колено работающей ноги поднимается вверх, опорная нога одновременно сгибается, акцент направлен вниз.

CATCH STEP – [кэтч стэп] – (ловящий шаг) разновидность шага, при котором вес тела переносится с одной ноги на другую, колени поочередно сгибаются и вытягиваются, без продвижения.

COLLAPSE – [коллапс] – (разрушение, изнеможение) - положение тела в джазовом танце, при котором возможна техника изоляции.

CONTRACTION – [контракшн] – (сжатие) – основное положение джаз-танца, при котором ребра на выдохе опускаются вниз, пресс напрягается, ягодицы сжимаются, таз подается вперед, плечи опускаются вниз.

CORKSCREW TURN – [кокскрутур] – (штопорные повороты) – повороты, при которых исполнитель повышает или понижает уровень вращения

CROSS – [кросс] – раздел джаз - урока, основанный на шаговом перемещении в пространстве по прямой или по диагонали.

CURVE – [керф] – (изгибать) – положение верхней части корпуса (до солнечного сплетения), при котором происходит изгиб – округление верхней части позвоночного столба с наклоном вперед или в сторону.

DEEP BODY BEND – [дип боди бэнд] – наклон корпуса вперед на угол ниже 90⁰, сохраняя все центры позвоночника на одной линии, вес тела на передней части стопы.

DEEP CONTRACTION – [дип контракши] – сильное сжатие в центре тела, в котором участвуют все сочленения, т.е. в это движение включается руки, ноги и голова.

DROP – [дроп]– (падать) – падение расслабленного корпуса или отдельных частей тела.

FAN KIEK – [фен кик] – круговой бросок ноги соответствует grand rond de jambe.

FLAT BACK – [флэт бэк] – (плоская спина) – положение, при котором все центры позвоночника находятся на одной линии при неподвижных бедрах.

FLAT STEP – [флет степ] – (плоский) шаг на всю стопу с согнутыми либо одним, либо двумя коленями.

FUNKY – [фанки] – означает в джаз – танце классическую полицентрику, т.е. координацию изолированных движений головы, плечевого пояса, таза, рук и ног.

FLEX – [флэкс] – сокращенное положение стопы или кисти.

FALLS – [фол] – (падение) – группа движений, связанных со сменой уровней (например: с положения стоя в положение лежа на боку).

FROG – POSITION – [фрот – позиция] – (лягушка) – партерная позиция сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени максимально раскрыты в стороны.

HIGH RELEASE – [хай релиз] – (высокое расширение) – движение, состоящее, из подъема грудной клетки и прогибом назад в грудном отделе позвоночника, руки - III позиция.

XINGE – [хинч] – положение танцора, при котором прямой без изгибов корпус отклоняется назад на максимальное расстояние, колени согнуты, стопы на полупальцах.

HIP LIFT – [хип лифт] – подъем бедра вверх.

HICH KICK – [хич кик] – бросок ноги на 90^0 и выше вперед или в сторону. Опорная нога согнута, акцент вниз. Работаящая нога выводится вверх приемом *grand battement* или *battement developpe*.

HOP – [хоп] – (шаг подскок) – рабочая нога обычно в положении «у колена».

HOLD – [олд] – (держать) – термин используется при исполнении *adagio*.

JACK KNIFE – [джек найф] – (домкрат) – положение тела, при котором корпус наклоняется вперед, спина прямая, опора на руки, давление на лопатки вниз, колени прямые, ноги во II широкой параллельной позиции, пятки стоят на полу, кобчик направлен вверх.

JALLY ROLL – [джили рол] – движение тазом, состоящего из мелкого сокращения мышц с одновременным небольшим поворотом таза из стороны в сторону (синоним - *shake* - трести).

JAZZ HAND – [джаз хэнд] – положение кисти с расставленными напряженными пальцами.

JAZZ WALK – [джаз уок] – джазовая ходьба, общее название для всех джазовых шагов.

JUMP – [джамп] – прыжок на двух ногах.

KICK – [кик] – (пинок) – бросок ноги вперед или в сторону на 45^0 или на 90^0 через внимание приемом *battement developpe*.

KNIE HINGE – [ни хинг] – (колени шарниры) – смена уровней с колен на ноги и наоборот.

LAY OUT – [лэй аут] – положение тела, при котором нога, открытая на 90° вперед в сторону или назад и корпус, составляют одну прямую линию параллельно полу.

LEAP – [лип] – (прыжок) – прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед или в сторону.

LOCOMOTOR – [локомотор] – круговое движение согнутых в локтях рук вдоль торса.

LOW BACK – [лоу бэк] – (низкий) – разновидность арки позвоночного столба, который может прогибаться вперед и назад. В отличие от curve округление происходит в пояснице.

PIVOT TOURN – [пивот тур] – поворот на месте на одной ноге.

PRANCE – [пранс] – движение для развития подвижности стопы, состоящее из быстрой смены положения «на полупальцах» и point.

POINT – [поинт] - вытянутое положение стопы.

PUSH – [пуш] – толчок любой частью тела.

ROLL DOWN – [рол даун] – (сворачиваться вниз) – скручивание, спиральный наклон вниз – вперед, начиная с головы.

ROLL UP – [рол ап] – (разворачиваться) – раскручивание по системам позвоночника, начиная с копчика (обратная roll down).

RELEASE – [релиз] – (раскрытие, растяжение) – основное положение джаз танца и модерн танца, при котором на вдохе происходит растяжение верхних мышц живота и межреберных мышц вверх, мышцы шеи растягиваются назад, голова не запрокидывается, плечи не поднимаются, происходит легкий прогиб под лопатками. Отличительная черта release в джаз танца – растяжение нижних мышц живота вниз назад за счет движения таза назад без прогиба в поясничном отделе.

SIDE CONTRACTION – [сайд контракшн] – (боковое сжатие) – происходит за счет подъема таза в сторону – вверх и опускания плеча и лопатки вниз.

SIDE STRETCH – [сайд стрэйч] – (боковое растяжение) – наклоны торса вправо или влево.

STEP BALLCHNCE – [стэп болченж] – связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступаний на полупальцах (синоним – step pas de bourre).

SUNDARI – [зундари] – движение головой, заключающийся в смещении шейных позвонков в право – влево, вперед – назад изолировано от торса

SKIPPING TURN – [скиппинг тур] – поворот на трех шагах с прыжком.

SPRING – [спринг] – прыжки.

SWING – [свинг] – (качаться) – раскачивание любой частью тела, джазовый музыкальный и пластический прием.

TABLE TOP ROLL – [тэйбол топ ролл] – (площадь стола) – наклоны корпуса на угол 90^0 вперед в сторону, назад, сохраняя положение flat back.

THRUST – [фраст] – (рывок) – резкий рывок грудной клеткой или тазом вперед назад или в стороны.

TILT – [тилт] – (угол) – положение, при котором корпус отклоняется в сторону или в перед от вертикального положения, работающая нога может быть открыта в противоположном направлении на 90^0 и выше.

TOUCH – [тач] – (касаться) – приставной шаг или шаг на полупальцах без переноса веса тела.

TWIST – [твист] – изгиб позвоночника или отдельных его частей с наклоном вперед или назад.

UPPER BODY – [аппер боди] – верхняя часть тела.

WARM UP – [уом ап] – (теплый) – разогрев, первый раздел урока, первичный разогрев, приводящий тело в рабочее состояние.

Изоляция – танцевальная техника джаз - танца, при которой каждый центр человеческого тела может двигаться независимо от другого в разных направлениях.

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

Изоляция и полиритмия вместе образуются полицентрию – основополагающий принцип танцевальной техники джаз-танца.

Оппозиция – танцевальная техника джаз - танца, основанная на изоляции, при которой в одном и том же или разных центрах человеческого тела происходит движение в разных направлениях.