

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ С. БАГАН  
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрена и одобрена  
На заседании педагогического  
Совета МКУ ДО ДШИ с. Баган

Протокол № 11 от 25.09.17г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКУ ДО ДШИ с. Баган



**СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ**  
**рабочая программа**  
**со сроком обучения 5 лет**

Программу составила: преподаватель  
высшей квалификационной категории  
А.Н.Артеменко

Баган 2018

## **Структура программы учебного предмета**

***I. Пояснительная записка:***

***II. Формы и методы контроля, система оценок.***

***III. Содержание учебного предмета:***

- Годовые требования по классам;

***IV. Структура урока***

***V. Методическое обеспечение учебного процесса***

- Методика преподавания и педагогические приемы.

***VI. Списки рекомендуемой методической литературы.***

***VII. Словарь терминов***

## **I. Пояснительная записка**

Развитие современного танцевального искусства невозможно представить вне процесса расширения жанрового и стилевого разнообразия, обогащения выразительного языка танцовщиков. Появление новых, в корне отличающихся от традиционных, академических систем хореографического искусства заставляет обратиться к изучению новых техник танца. Основными ведущими направлениями современной хореографии являются – модерн, и джаз танец. Это динамично развивающиеся системы, органично соединяющие технику джазового танца, танца модерн и классического балета. Развиваясь в течение последних лет, эти танцевальные техники сформировали свой лексический модуль, форму урока и методику преподавания.

Особенность движенческого словаря современных танцевальных направлений, к коим относится, например модерн и джаз танец, состоит в том, что в единое целое органически соединяются движения, характерные для танцевальных систем антагонистов, какими на первый взгляд являются джазовый танец и классический балет. Однако именно это позволяет создать свой богатейший, выразительный язык движений, характерный именно для современных танцевальных стилей. Эти танцевальные системы имеют свои специфические законы и принципы, свою стилистику и технику исполнения, в корне отличающуюся от классического и народного танца. Занятия джазом, модерном, эстрадным танцами позволяет учащимся выработать необходимые для современного исполнителя качества: координацию, чувства ритма, свободу тела, ориентацию в сценическом пространстве. Эти качества вырабатываются целостной системой упражнений, построенных на основных законах новых танцевальных техник: полицентрии и полиритмии, мультипликации других принципах, отличных от техники классического танца.

Данная программа предназначена для учащихся школы искусств, состоит из практических занятий. Основной задачей курса является развитие мышечной системы, активное растяжение связок в сочетании с ритмичными движениями, а также развитие импровизационных способностей и умение взаимодействовать в парном контакте.

Программа по мере усвоения учащимися может быть изменена.

### **Цели и задачи:**

Целью преподавания современного танца является приобщение учащихся к искусству хореографии, развитие у детей художественного вкуса.

Задачи, стоящие перед педагогом, имеют следующее содержание:

- 1) формирование у учащихся танцевальных навыков на основе овладения и освоения программного материала, формирование интереса к танцевальному искусству (культуре),
- 2) воспитание трудолюбия, повышения выносливости и работоспособности, формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья учащихся путём общей физической подготовки,
- 3) развитие художественных, психомоторных, социальных способностей (пластичность, координация, артистичность, способность работать в коллективе), поддержка двигательной активности детей.

## **II. Формы и методы контроля, система оценок.**

Оперативное управление учебным процессом невозможно без осуществления контроля знаний, умений и навыков обучающихся. Именно через контроль осуществляется проверочная, воспитательная и корректирующая функции. Оценка качества реализации программы «Современный танец» включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающегося в конце каждого учебного года обучения. Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: контрольных уроках, концертах, просмотрах и т.д.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков. Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях за счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. По завершению изучения предмета «Современный танец» в 7 классе сдается государственный экзамен, по итогам которого обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения. Содержание промежуточной аттестации и условия ее проведения разрабатываются образовательным учреждением самостоятельно. Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки. Фонды оценочных средств разрабатываются и утверждаются образовательным учреждением самостоятельно.

По итогам показа на контрольном уроке выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле)
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы исполнения и т.д.
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия домашних занятий, а также плохая посещаемость аудиторных занятий
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Данная система оценки качества исполнения является основной. В зависимости от сложившихся традиций того или иного учебного заведения и с учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить выступление учащегося.

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы ученика;
- оценка на контрольном уроке.

### III. Содержание учебного предмета

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН Первый год обучения (1 класс)

К концу первого года обучения современному танцу учащимся необходимо усвоить следующие понятия и положения:

1. Позиции рук (press position, locomotor, cap, jazz hand, point, flex) и ног (параллельные, IN и OUT позиции, wide position)
2. Roll down, roll up.
3. Side stretch
4. Step ball change
5. Sundari
6. Triplet
7. Flat back
8. Jack knife
9. Body roll

В зависимости от скорости усвоения материала группой, педагог может увеличивать или уменьшать список разучиваемых движений.

№п/п	Содержание	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие. Основные позиции рук, ног, положение корпуса и головы.	2	4	6
2.	Разминка-разогрев мышечных групп.	2	4	6
3.	Изоляция.	2	5	7
4.	Координация.	2	5	7
5.	Упражнения в партере.	2	5	7

6.	Уровни: сидя, стоя, лёжа.	2	5	7
7.	Кросс.	2	7	9
8.	Акробатические элементы.	3	5	8
9.	Комбинации - импровизации.	3	6	9
10.	Контрольные уроки	-	2	2
11.	ИТОГО:	20	48	68

### Второй год обучения (2 класс)

К концу второго года обучения современному танцу учащимся необходимо усвоить следующие понятия и положения:

1. Contraction, release
2. Deep body bend
3. Square
4. Tilt
5. Jazz turn, stretch turn
6. Lay out

№п/п	СОДЕРЖАНИЕ	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Комплекс упражнений, разминки верхней части тела.	2	6	8
2.	Экзерсис ( plié, battement tendu, grand battement)	3	12	15
3.	Изоляция. Координация.	2	10	12
4.	Упражнения в партере.	4	12	16

5.	Уровни.	2	8	10
6.	Кросс.	3	8	11
7.	Элементы акробатики.	4	10	14
8.	Комбинации - импровизации.	4	8	12
9.	Контрольные уроки	2	2	4
10.	ИТОГО:	26	76	102

### Третий год обучения (3 класс)

На данном этапе обучения современному танцу учащиеся знакомятся с техниками модерна. Для освоения этого раздела современной хореографии используются техники Марты Грэм и Хосе Лимона. К концу третьего года обучения современному танцу учащимся необходимо усвоить следующие понятия и положения:

- |             |                 |
|-------------|-----------------|
| 1. Swing    | 5. Curve        |
| 2. Drop     | 6. Compass turn |
| 3. Fan kick | 7. Pencil turn  |
| 4. Tilt     | 8. Arch         |

№п/п	СОДЕРЖАНИЕ	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Комплекс упражнений для разогрева	2	6	8
2.	Экзерсис ( plié, battement tendu, jete, rond, foundu, grand battement)	3	12	15
3.	Изоляция. Координация.	2	10	12

4.	Упражнения в партере.	4	12	16
5.	Уровни.	2	8	10
6.	Кросс.	3	8	11
7.	Элементы акробатики.	4	10	14
8.	Комбинации - импровизации.	4	8	12
9.	Контрольные уроки	2	2	4
10.	ИТОГО:	26	76	102

### **Четвёртый год обучения (4 класс)**

На четвертом году обучения учащиеся продолжают осваивают технику модерна (Марта Грэм, Хосе Лимон, Мэрс Канингем). К концу четвертого года обучения современному танцу учащимся необходимо усвоить следующие понятия и положения:

1. Turned in attitude
2. Hitch kick
3. Knee turn

Помимо разучивания нового материала, учащиеся закрепляют и усложняют ранее усвоенного материала.

№п/п	СОДЕРЖАНИЕ	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Разогрев с использованием уровней.	2	8	10
2.	Экзерсис на середине зала.	2	12	14

3.	Изоляция. Координация.	4	10	14
4.	Комбинации в партере.	4	12	16
5.	Уровни.	4	10	14
6.	Кросс.	4	10	14
7.	Комбинации-импровизации.	4	12	16
8.	Контрольные уроки	2	2	4
9.	ИТОГО:	26	76	102

### Пятый год обучения (5 класс)

На данном этапе изучения современного танца учащиеся работают над развитием танцевальности и освоением различных техник современного танца (модерн, контемпорари, джаз-фанк и пр. по усмотрению педагога).

№п/п	СОДЕРЖАНИЕ	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Разогрев с использованием уровней.	4	8	12
4.	Комбинации в партере.	6	26	32
6.	Кросс.	4	22	26
7.	Танцевальные комбинации.	4	24	28

8.	Контрольные уроки	2	2	4
9.	ИТОГО:	20	82	102

#### **IV. СТРУКТУРА УРОКА,**

##### **Урок современного танца состоит из нескольких разделов:**

##### WARM UP (разогрев).

Основная задача этого раздела урока - привести в «рабочее» состояние мышцы тела танцовщика. Warm up может выполняться у станка, не середине зала, на полу. Возможно сочетание упражнений, выполняемых в быстром темпе с упражнениями в медленном темпе. Однако, где бы не располагался исполнитель, основная задача - последовательно разогреть мышцы корпуса, стопы и ахилово сухожилие, коленный сустав и подколенные связки, тазобедренный сустав и мышцы паха. В warm up используются шаги и статичные положения корпуса, упражнения для развития подвижности стопы (prance), упражнения для развития позвоночника (наклоны корпуса - table top roll, big body bend..., скручивания - twist, spiral, roll down, roll up...)

##### ИЗОЛЯЦИЯ

Это техника, при которой каждый центр человеческого тела может двигаться независимо от другого, в разных направлениях. В этом разделе урока первоначально все движения изучаются в «чистом» виде, затем соединение движений одного центра в простейшие комбинации: крест, квадрат, круг, соединение в более сложные геометрические комбинации, более сложные геометрические структуры, и последний этап - соединение движений нескольких центров.

##### ПАРТЕР

В этом разделе урока может происходить разогрев, могут проучиваться изоляционные движения, положения корпуса, переходы из одной позиции в другую, смена уровней, а также дополнительный тренаж на координацию и ориентацию в пространстве.

##### ЭКЗЕРСИС У СТАНКА ИЛИ НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА (упражнения)

Раздел урока, в котором все движения проучиваются с усложненной координацией рук с активным участием корпуса.

##### CROSS (передвижение)

Задача этого раздела - проучивание основных групп шагов, прыжков, вращений. Цель - развить танцевальность, ощущение стиля, координацию.

## ТАНЦЕВАЛЬНАЯ КОМБИНАЦИЯ

В этом разделе урока проучиваются танцевальные комбинации, развернутые этюды и образцы современной хореографии.

### **V. Методика преподавания и педагогические приемы.**

#### *Разогрев.*

Задача этой части урока - привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. В отличие от классического тренажа с определённой последовательностью упражнений в джаз-модерн танце существуют различные способы разогрева: у станка, на середине и в партере. По функциональным задачам можно выделить три группы упражнений. Первая группа - это упражнения стретч-характера, т.е. Растяжение, связанные со статическим напряжением мышц различных частей тела. Вторая группа упражнений связана 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 часах урока). Эти упражнения эффективнее всего в партере или стоя. Третья группа упражнений связана с разогревом ног. Здесь много заимствований из классического экзерсиса: plie, releve, battementtendu, battementjete и т.д. Присчетание всех упражнений достигается необходимый разогрев различных групп мышц.

Возможна следующая система разогрева, которая, естественно, может варьироваться в зависимости от задач урока:

1. Упражнения у станка: перегибы и наклоны торса, растяжки в положениях "рабочая нога на полу", "рабочая нога на станке", demi plie и grand plie по параллельным и выворотным позициям, упражнения для разогрева стопы и голеностопа.
2. Разогрев на середине зала: спирали и изгибы торса, наклоны; упражнения на напряжение и расслабление; упражнения для позвоночника; упражнения, заимствованные из урока классического танца.
3. В партере: упражнения для позвоночника, упражнения стретч-характера, упражнения для разогрева стопы и голеностопа.

Педагог имеет возможность выбрать тот разогрев, который наиболее полно готовит тело исполнителя для дальнейших нагрузок, необходимых для выполнения задач урока. Темп разогрева также может быть различен: упражнения в медленном темпе, построенные на статическом напряжении, или упражнения, выполняемые в быстром темпе.

### *Изоляция.*

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. Эта, на первый взгляд, простая задача вызывает трудности, так как анатомически все центры связаны.

Эта часть урока более насыщена упражнениями, чем предыдущая. И если в разогреве всё тело активизируется, то при изоляции происходит дополнительный разогрев мышц различных частей тела.

Сначала педагогу необходимо добиться достаточной свободы тела учеников, т.е. Научить держать позу коллапса. Для этого используется несколько упражнений на напряжение и расслабление всего тела с тем, чтобы учащиеся более свободно распределяли напряжение на позвоночник.

Изоляции, как правило, подвергаются все центры - от головы до ног. (Например, расслабленное падение вниз или в сторону торса (drop), напряжение всего тела вверх за руками, а затем падение на колено, расслабляя торс и руки.) однако возможны комбинации, когда последовательно выполняется одно движение головой, одно плечами, одно грудной клеткой, одно руками, одно пелвисом, одно ногами. При исполнении подробных "цепочек" очень важно использовать принцип управления, т.е. из одного центра передавать импульс в другой.

Первоначально все движения изучаются в "чистом" виде, причём, возможно исполнение двумя способами: медленное сжатие и расширение (например, медленный наклон головы, вперёд и максимальный наклон головы назад) или резко достичь максимального положения. Но в том и другом случае центр, приведённый в движение, должен достигать своего крайне возможного положения. Второй этап обучения - соединение движений одного центра в

простейшие комбинации; крест, квадрат, круг, полукруг. Следующий этап - соединение в более сложные геометрические комбинации, более сложные ритмические структуры. И, наконец, последний этап - соединение движений нескольких центров (об этом подробнее в разделе "Координация").

### *Координация.*

При движении двух или более центров одновременно возникает необходимость их скоординировать. Координация осуществляется двумя способами: импульсом, при котором два или несколько центров приводится в одновременное движение, либо применяется принцип управления, т.е. центры включаются в движение последовательно.

Координация - присутствует во всех разделах урока, везде, где необходимо соединить движение двух или более центров в одной комбинации.

Первый этап обучения - координация изолированных центров. Координируются два, три, четыре центра в одновременном параллельном движении. Затем эта координация усложняется движением в оппозицию, введением сложных ритмических рисунков. И, наконец, последний этап - координация нескольких центров во время передвижения.

Второй этап обучения - координация трёх центров.

На завершающем этапе обучения возможна координация четырёх и более центров, т.е. одновременное движение всего тела.

### *Упражнения для позвоночника.*

Если техника изоляция заимствована из джазового танца, то движение тела целиком, без изоляции отдельных центров - своеобразие танца-модерн. Основой этой техники служит, прежде всего, позвоночник, поэтому главная задача педагога развить у учащихся подвижность во всех его отделах.

#### Наклоны торса:

Flat back - (плоская спина). Речь идёт о наклонах, в которых спина, голова и руки составляют одну прямую линию. При наклонах в сторону очень важно наклонять торс без изгиба в грудной клетке. При наклоне назад невозможно

достичь угла наклона 90\* (как это происходит при наклоне вперед и в сторону), но необходимо стремиться наклониться как можно ниже, сохраняя прямое положение спины. При всех наклонах ноги являются опорой, а угол между торсом и ногами составляет 90\*. Основная ошибка при исполнении - это запрокидывание головы и округление спины.

Deep body bend - (диипбодибэнд) глубокий наклон вперед, ниже, чем 90\*. при этом наклоне спина, голова и руки находятся также на одной прямой линии, но торс наклоняется как можно ниже и если исполнять этот наклон по второй параллельной позиции ног, то голова и плечи исполнителя должны находиться практически между коленей. Основными ошибками считаются расслабление или округление позвоночника.

Side stretch-(сайд стретч). Наклон в сторону, при котором грудная клетка изгибается. Руки могут находиться в третьей позиции, или же при наклоне вправо правая рука в подготовительном положении, а левая в третьей позиции. Эта группа наклонов может усложняться demi и grandplie, подъемом на полупальцы, одновременным подъемом ноги на 45\* или 90\*.

#### Твист торса:

Твист или изгиб позвоночника. К этой группе движений относятся наклоны с изменением направления движения. Твист - это движение, т.е. изгиб или загиб, который начинается от головы.

Техника исполнения:

- Curve (кёф). Загиб верхней части позвоночника вперед или в сторону начинается от головы и исполняется до точки, расположенной ниже "солнечного сплетения". Поясница в этом движении участия не принимает. Основное требование - исполнение "через верх", т.е. Первоначально вытянуть позвоночник вверх, а затем исполнить изгиб вперед или в сторону.
- Arch - арка. Это вариант curve, исполняемый назад. Внимание необходимо уделить тому, чтобы не происходило отклонение назад всего торса. Так же, как в предыдущем движении, загиб происходит до поясницы.
- Твист плечей. Движение, начинающееся с закручивания плеч, за которыми поворачивается торс, изменяя плоскость своего расположения.

- Roll down (ролл даун) и roll up (ролл ап). Roll down представляет собой постепенное, начиная от головы, закручивание торса вниз, причём, все позвонки один за другим, должны быть, включены в это движение. Roll up - обратное движение, подъём и раскручивание позвоночника в исходное положение. Особое внимание при исполнении этих движений обратить на последовательное распространение напряжения от головы вниз по всем позвонкам, одновременно наклоняя торс вниз.

### Спирали.

К этой группе относятся движения, развивающие подвижность позвоночника в тазобедренном суставе. Спирали - это внутреннее движение, оно начинается в тазобедренном суставе и косточки бёдер поворачиваются, приводя в движение позвоночник. Чаще эти движения исполняются "сидя". Положение ног при этом может быть различным. Особое внимание уделять тому, чтобы движение начиналось именно со смещения тазобедренного сустава, и постепенно захватывало весь позвоночник, последним в движение приходит плечевой пояс.

### Body roll ("волны").

Если несколько центров последовательно включить в движение по принципу управления, один за другим, то получается как бы волна всего центра. Например: надо представить, что перед исполнителем находится стена, которой он касается поочередно коленями, пелвисом, грудью, плечами и в заключение - головой. Движение с выпрямлением начинается из положения grand plie по второй параллельной позиции ног. Это фронтальная волна. Аналогично можно исполнить волну назад и в боковой плоскости. Возможно, исполнить волну, перенося вес с одной ноги на другую по второй параллельной позиции.

### Contraction (контракшн), release (релиз), high release (хай релиз).

Эти основные положения используются во многих техниках современного танца.

Contraction - сжатие, сокращение всех мышц, т.е. относительное уменьшение объёма тела или части, это силовое движение, напоминающие усилие, которое мы затрачиваем при подъёме тяжестей. Наиболее распространено contraction в центр тела, однако оно может быть и боковое, а также contraction руки или ноги. Особое внимание необходимо уделить положению

бёдер во время исполнения contraction. Сидеть необходимо точно на косточках бёдер, недопустим откат на копчик. Спина должна первоначально округляться именно в поясничном-кресцовом, а не в грудном отделе. Contraction - выполняется на выдохе и одновременно с release.

Release - понятие противоположное положению contraction. Тело освобождается и немного расширяется в пространстве. Release выполняется на вдохе.

Положение high release - высокое расширение, т.е. Положение вдоха, гиперболизируется, торс приподнимается и немного прогибается назад, но голова не запрокидывается и перегиб происходит через 7-й позвонок, грудная клетка поднимается, руки в Y-положении вверху.

### Tilt (угол).

Во время исполнения tilt позвоночник является центральной осью тела, но эта ось несколько смещается от строго вертикального положения. То есть корпус, сохраняя прямую линию, отклоняется вправо, влево или вперёд.

### *Уровни.*

Джаз-модерн танец достаточно широко использует передвижение исполнителя 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 на корточках, стоя на коленях, сидя и лёжа. Кроме того, существуют так называемые акробатические уровни: шпагаты (поперечный и продольный), "мост", стойка на руках, стойка на лопатках ("берёзка"), колесо. Задачи уровней во время урока многообразны. Во-первых, в различных уровнях исполняются упражнения на изоляцию. Во-вторых, в партере очень полезно выполнять упражнения стрэтч-характера, т.е. 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.

### *Кросс. Передвижение в пространстве.*

Этот раздел урока развивает танцевальность и позволяет приобрести манеру и стиль джаз-модерн танца. Традиционных, зафиксированных шагов, прыжков и вращений немного. Каждый педагог волен импровизировать и варьировать, как подсказывает ему педагогическое чутьё.

#### Виды движений:

Шаги, прыжки, вращения.

Шаги разделяются на 4 основные группы: шаги примитива, шаги в джаз-модерн манере, шаги в рок манере, шаги в мюзикл-комедии-джаз манере, т.е. раннего джаза. Существуют ещё и связующие шаги. Шаги могут объединяться в комбинации, координироваться с другими центрами. Это наиболее импровизированная часть урока. Основная задача - усвоить манеру, стиль движения.

Прыжки в уроке джаз-модерн танца используются в сочетании с шагами и вращениями. Прыжки условно можно разделить на 4 группы: с двух ног на две (jump - джамп), с одной ноги на другую с продвижением (leap - лиип), с одной ноги на ту же ногу (hop - хоп), с двух ног на одну. Характерной особенностью является исполнение прыжка как с акцентом вверх, так и с акцентом вниз. Так же, как шаги, прыжки могут координироваться с другими центрами, торс, может быть, не вытянут вверх, как это требует классический танец, а быть наклонен или изогнут. Как и в классическом танце, прыжки могут исполняться на месте и с передвижением в пространстве. Возможно сочетание различных по характеру прыжков в единую комбинацию. В джаз-модерн танце нет деления на большие, средние и малые прыжки.

Вращения, как и прыжки, могут исполняться на месте и с перемещением в пространстве. Основные виды поворотов: на двух ногах, на одной ноге, повороты по кругу вокруг воображаемой оси, повороты на различных уровнях, лабильные вращения.

#### *Комбинации и импровизации.*

Последним завершающим разделом урока джаз-модерн танца являются комбинации. Они могут быть на различные виды шагов, движения изолированных центров, вращений, могут быть в партере, связанные с положениями contraction и release, твистами и спиралями торса, а также с нетрадиционными передвижениями на полу типа перекатов, кувырков и т.д.

Комбинации могут быть на основе движений, заимствованных из модных стилей бытовой хореографии. Однако главное требование комбинации - её танцевальность, использование определённого рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя.

## VI. Список литературы.

1. Кубранов А.В. Технология оптимального развития творческой активности подростков.
2. Никитин В.Ю. «Джаз-модерн танец начало обучения». Научно-методическая библиотека. 4(10) 1998г.
3. Захаров Р. Искусство балетмейстера. Москва, 1954 год.
4. Техника джазового танца. Новосибирск изд-во журнал «Золотая середина».
6. Васильева Т.К. Секрет танца СПб, 1997г.
7. Интернет ресурсы.

## VII. Словарь терминов.

**Arch** - (атч) — арка, прогиб торса назад.

**Attitude** – (аттитюд) — положение ноги, оторванной от пола и немного согнутой в колени.

**Battement tendu** — (батман тандю) — движение ноги, которая скользящим движением отводится на носок вперёд, назад или в сторону. В модерн-джаз танце исполняется так же по параллельным позициям

**Battement tendu jete** — (батман тандю жете) — отличается от батман тандю активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.

**Body roll** — (боди ролл) — группа наклонов торса, связанная с поочерёдным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним «волна».)

**Bounce** — (баунс) — трамплинное покачивание вверх-вниз, в основном происходит либо за счёт сгибания или разгибания коленей, либо пульсирующими наклонами торса.

**Bruch** — (браш) — скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию.

**Catch step** — (кетч степ) — шаг на месте, связанный с переносом тяжести корпуса с одной ноги на другую, колени при этом движение поочерёдно сгибаются и вытягиваются.

**Contraction** — (контракшн) — сжатие, уменьшение объёма корпуса, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник. Исполняется на выдохе.

**Corkscrew turn** – (корску поворот) - «штопорные» повороты, при которых исполнитель повышает или понижает уровень вращения.

**Curve** – (кёф) — изгиб верхней части позвоночника (до солнечного сплетения) вперёд или в сторону.

**Deep body bend** – (дип боди бэнд) — наклон вперёд торсом ниже 90\*, сохраняя прямую линию торса и рук.

**Deep contraction** – (дип контракшн) — сильное сжатие в центр тела, в котором участвуют сочленения, т.е. В это движение включаются руки, ноги и голова.

**Degage** – (дегаже) — перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую, по второй позиции (вправо, влево) и по четвёртой позиции ног (вперёд, назад), может исполняться как с деми плие, так и вытянутых ногах.

**Demi plie** – (деми-плие) — полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

**Developpe** – (деveloppe) — разновидность battement, работающая нога из пятой позиции, сгибаясь, скользит носком по опорной ноге, поднимается до колена и вытягивается вперёд, в сторону или назад на высоту.

**Drop** – (дроп) — падение расслабленного торса вперёд или в сторону.

**En dedan** – (ан дедан) — направление движения или поворота к себе, вовнутрь.

**En dehor** – (ан деор) — направление движения или поворота от себя или наружу.

**Flat back** – (флэт бэк) — наклон торса вперёд в сторону на 90°, назад с прямой спиной, без изгибов торса.

**Flat step** – (флэт стэп) — шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.

**Flex** – (флекс) — сокращённая стопа или кисть.

**Frog position** – (фрог-позишн) — позиция сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты в стороны.

**Glissade** – (глиссад) — партерный скользящий прыжок без отрыва от пола из пятой позиции в пятую позицию с продвижением вправо-влево или вперёд-назад.

**Grand battement** – (гран батман) — бросок ногой на 90\* вперёд, назад или в сторону.

**Grand plie** – (гран плие) — полное приседание.

**High release** – (хай релиз) — высокое расширение, движение, состоящее из раскрытия грудной клетки с небольшим перегибом назад.

**Hip lift** – (хип лифт) — подъём бедра вверх.

**Hop** – (хоп) — шаг-подскок, «рабочая» нога обычно в положение «у колена».

**Jack knife** – (джек найф) — положение корпуса, при котором торс наклоняется вперёд, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во второй параллельной позиции, пятки не отрываются от пола.

**Jazz hand** – (джаз хэнд) — положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны.

**Jelly roll** – (джелли ролл) — движение пелвисом, состоящее из мелкого сокращения мышц с одновременным небольшим поворотом пелвиса вправо-влево (синоним — шейк пелвиса).

**Jerk position** – (джек-позишн) — позиция рук, при которой локти сгибаются и немного отводятся назад на уровень грудной клетки, предплечья располагаются параллельно полу.

**Jump** – (джамп) — прыжок на двух ногах.

**Kick** – (кик) — бросок ноги вперёд или в сторону на 45\* или 90\* через вынимание приёмом developpe.

**Lay out** — (лэй аут) — положение, при котором нога, открытая на 90\* в сторону или назад, и торс составляют одну прямую линию.

**Leap** — (лиип) — прыжок с одной ноги на другую с продвижением.

**Locomotor** — (локомотор) — круговое движение согнутых в локтях рук вдоль торса.

**Low back** — (лоу бэк) — округление позвоночника в поясничном отделе.

**Point** — (поинт) — вытянутое положение стопы.

**Prance** - (пранс) — движение для развития подвижности стопы, состоящее из быстрой смены положения на «полупальцах» и point.

**Press position** — (пресс-позишн) — позиция рук, при которой согнутые в локтях руки, ладонями касаются бёдер спереди или сбоку.

**Release** — (релиз) — расширение объёма тела, которое происходит при вдохе.

**Releve** — (релеве) — подъём на полупальцы.

**Roll down** — (ролл даун) — спиральный наклон вниз - вперёд, начиная с головы.

**Roll up** — (ролл ап) — обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.

**Rond de jambe par terre** — (рон де жамб пар терре) — круг вытянутой ногой, касаясь пальцами ноги пола.

**Side contraction** — (сайд контракшн) — боковое сжатие в торсе.

**Side stretch** — (сайд стрэтч) — боковое растяжение торса наклон корпуса вправо и влево.

**Soutenu en tournant** — (сутеню ан турнан) — поворот на двух ногах, начинающийся с вытягивания «рабочей» ноги в пятую позицию.

**Step ball change** — (стэп болл чендж) — связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперёд и двух переступаний на полупальцах.

**Sundari** — (зундари) — движение головой, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо-влево, вперёд-назад.

**Свинговое раскачивание** — раскачивание любой частью тела (рукой, головой, ногой, торсом) в особом джазовом ритме.

**Thrust** — (фраст) — резкий рывок грудной клеткой, или пелвисом вперёд, в сторону или назад.

**Tilt** — (тилт) — угол, поза, при которой, торс отклоняется в сторону или вперёд от вертикального положения, «рабочая» нога может быть открыта в противоположном направлении на 90\* и выше.

**Tour chaines** — (тур шене) — туры, исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах, модерн-джаз танце могут исполняться на полной стопе и в demi-plie.