

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детская школа искусств» г.Сысерть

**Дополнительная общеразвивающая
общеобразовательная
программа в области хореографического искусства
«Основы хореографического искусства »**

ПРОГРАММА
по учебному предмету

ДЖАЗ ТАНЕЦ

Сысерть 2015

«Одобрено» Методическим советом МБУ ДО «ДШИ» г. Сысерть. дата рассмотрения 28.05 2015 год	«Утверждаю» Директор – Петерс Светлана Александровна  <i>Петерс</i> (подпись) 30.05.2015г. дата утверждения
--	---

Разработчик– Кадникова Дина Ривальевна преподаватель хореографии
МБУ ДО «Детская школы искусств» г. Сысерть, преподаватель I категории.

Рецензент –Завьялова Лариса Васильевна эксперт министерства
культуры Свердловской области, руководитель областной секции педагогов-
хореографов, заведующая отделением хореографии СКИиК, преподаватель
высшей категории, заслуженный работник культуры РФ

РЕЦЕНЗИЯ

На дополнительную общеразвивающую, общеобразовательную программу
в области хореографического искусства по предмету «Джаз-танец».

Разработчик: Кадникова Д.Р., преподаватель хореографии ДШИ г. Сысерть.

Составленная преподавателем Кадниковой Д.Р., программа выполнена профессионально качественно и оформлена методически грамотно.

Согласно нормативным требованиям Федерального Государственного образовательного стандарта программа содержит: пояснительную записку, подробный тематический план, рекомендуемые формы контроля знаний учащихся и критерии оценки их практических навыков и умений.

Срок реализации данной программы рассчитан на 4 года (с 1-го по 4-й классы) обучения, в объеме 238 учебных часов. Программа предназначена для обучения детей с 7-ми до 10-ти лет, имеющих базовую хореографическую подготовку и владеющих знаниями и практическими навыками, необходимыми для дальнейшего профессионального обучения.

Предлагаемый к изучению учебный материал охватывает основные направления современной хореографии: джаз-танец.

Основные танцевальные элементы отобраны и скомпонованы с учётом возраста, уровня профессиональной подготовки и физических возможностей учащихся.

Автором программы определены цели и задачи предмета, его роль в системе профессионального хореографического образования.

В процессе обучения учащиеся должны получить представление о стилистических особенностях, манере и характере исполнения джаз-танца, овладеть техникой, манерой, координацией и музыкальностью исполнения.

Программа содержит методические указания, которые предоставляют преподавателям хореографии свободу выбора учебного материала согласно своему вкусу, знаниям и творческим возможностям.

Представленная на рецензию программа может быть использована в учебном процессе в качестве рабочей.

Рецензент:



Завьялова Лариса Васильевна,
Заслуженный работник культуры РФ,
эксперт Министерства культуры Свердловской области,
преподаватель хореографии СКИиК высшей категории.

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

- *Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе*
- *Срок реализации учебного предмета*
- *Объем учебного времени, предусмотренный на реализацию учебного предмета*
- *Цель и задачи учебного предмета*
- *Обоснование структуры программы учебного предмета*
- *Методы обучения*
- *Описание материально-технических условий реализации учебного предмета*

II. Содержание учебного предмета

- *Годовые требования*

III. Требования к уровню подготовки учащихся

IV. Методическое обеспечение учебного процесса

- *Методические рекомендации преподавателям*
- *Словарь терминов*

V. Список рекомендуемой методической литературы

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Программа учебного предмета «Джазовый 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, с учетом современных тенденций в области хореографического искусства.

Хореографическое искусство - одно из универсальных средств всестороннего развития личности. Его специфика определяется многогранным воздействием на человека, так как хореография является синтетическим искусством и объединяет музыку, движение и театр.

Совершенствуя тело человека, влияя на становление эмоциональной сферы, воспитывая через музыку духовно, хореография способствует раскрытию творческого и познавательного потенциала, дает импульс к самосовершенствованию, постоянному личностному росту.

Модерн-джаз танец – динамично развивающаяся система, органично соединяющая технику джазового танца, танца модерн и классического балета. Развиваясь, эта техника танца сформировала свой лексический модуль, форму урока и методику преподавания.

Особенность модерн-джаз танца – достаточная свобода педагога в выборе лексического материала, основывающаяся на строгих рамках урока. Эта свобода позволяет создать множество индивидуальных способов преподавания.

Хореографическое искусство отражает и преобразует современные тенденции в мировой танцевальной культуре. Потребность в создании программы возникла в связи с актуальностью данной дисциплины в наше время.

Джазовый танец – одно из новых направлений хореографии, продолжающее переживать в наше время период становления и развития. В России джазовый танец появился сравнительно недавно, как синтез американской и африканской культуры, его популярность растет, а формы его освоения – обновляются и расширяются.

Художественная особенность джазового танца – это полная свобода движений танцора при его крайней эмоциональной напряженности, предельной «самоотдаче», это новый язык движения. Причем «эмоции в большей степени зависят не от идеи или сюжета, а от телесных ощущений танцовщика»¹, от восприятия музыки и ритмов.

Учебный предмет «Джазовый танец» вызывает активный интерес у детей и родителей, направлен на воспитание интереса и любви к танцу и искусству в целом, на овладение основами исполнения джазового танца, на эффективное индивидуально-личностное развитие ребенка и раскрытие его творческих способностей, а также на укрепление здоровья учащихся, на формирование у них чувства прекрасного и других эстетических категорий, на развитие эмоциональной восприимчивости и двигательной выразительности.

Учебный предмет «Джазовый танец» ориентирован на развитие физических данных учащихся, на приобретение начальных базовых знаний, умений и технических навыков в области джазовой хореографии. Освоение содержания предмета «Джазовый танец» способствует формированию художественно-эстетической культуры учащихся, обеспечивает развитие мотивации к познавательной и творческой деятельности.

Программа учебного предмета «Джазовый танец» разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей детей и построена по принципу «от простого к сложному». Физическая нагрузка увеличивается постепенно, усложняются творческие задания, уровень сложности движений нарастает поэтапно и последовательно и так же целенаправленно возрастает

уровень ответственности детей. Учебно-воспитательный процесс ориентирован на личность ребенка, его индивидуальные склонности, способности и особенности, что позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу сотрудничества, взаимодействия и заинтересованности в творческой активности каждого ученика.

Программа разработана с учетом здоровьесберегающих факторов. Основа обучения хореографии – хореографический экзерсис – способствует не только сохранению и укреплению здоровья, но и имеет возможность

исправлять уже имеющиеся небольшие отклонения, такие, как сколиоз, остеохондроз, болезни суставов, слабый мышечный тонус и др.

2. Срок реализации учебного предмета

Срок реализации учебного предмета – 4 года.

Программа предназначена для детей от 7-10 лет, имеющих начальную хореографическую подготовку, полученную в подготовительных группах детских школ искусств.

3. Объем учебного времени и форма проведения занятий, предусмотренные на реализацию учебного предмета

Максимальная учебная нагрузка по предмету «Джазовый танец» составляет 2 часа в неделю в 1,2,3 классах и 1 час в неделю в 4 классе.

Основной формой учебной работы является групповое занятие – урок (групповая форма проведения занятий, наполняемость группы от 11 человек).

Рекомендуемая продолжительность урока – 45 минут (два раза в неделю).

Учебно-тематический план каждого года обучения рассчитан на 34 недели.

Общий объем аудиторной нагрузки за весь период обучения составляет:

238 часов.

Сведения о затратах учебного времени

Классы	1	2	3	4
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	34	34	34	34
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	2	2	2	1
Общее количество часов на аудиторные занятия	238			
Максимальная учебная нагрузка в часах	238			

4. Цель и задачи учебного предмета «Джазовый танец»

Цель: Освоение обучающимися Джазового танца разнообразных форм, стилей и техник современных направлений танцевального искусства. Расширение лексического арсенала, раскрытие творческих способностей детей, создание условий для гармоничного развития и успешной личностной реализации посредством обучения джазовому танцу.

Задачи учебного предмета:

1) Обучающие задачи:

- дать представление о технике джазового танца;
- научить:
 - необходимым двигательным умениям и навыкам в области джазового танца;
 - качественно и осознанно выполнять требования педагога;
 - самостоятельно работать над ошибками.

2) Воспитательные задачи:

- воспитать:
 - стремление к здоровому образу жизни;
 - чувство ответственности и дисциплину;

- самостоятельность, целеустремленность, инициативность;
- терпение и силу воли для достижения результатов;
- осознанное отношение к ценностям культуры;
- художественный вкус, эмоционально-ценностное отношение к искусству;

- сформировать дружный коллектив и способствовать возникновению уважительных отношений между учащимися.

3) Развивающие задачи:

– развивать физические качества и специальные навыки:

- координацию,
- ловкость,
- силу,
- выносливость,
- гибкость,
- шаг,
- прыжок,
- ось вращения;

– развивать личностные качества:

- аналитическое и пространственное мышление;
- образное мышление;
- музыкальные способности;
- зрительную память и специфические виды памяти:

моторную, слуховую и образную;

- эмоциональную выразительность;
- коммуникативные качества;
- общий уровень культуры;

- укреплять здоровье, формировать мышечный корсет и осанку;

- расширять танцевальный кругозор путем посещения концертов хореографических коллективов, участия в конкурсах и фестивалях хореографического искусства.

5. Обоснование структуры программы

Программа учебного предмета «Джазовый танец» содержит:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки учащихся;
- методическое обеспечение учебного процесса.

6. Методы обучения

Организация и сам процесс осуществления учебно-познавательной деятельности предполагают передачу, восприятие, осмысливание, запоминание учебной информации и практическое применение получаемых при этом знаний и умений. Исходя из этого, основными методами обучения являются:

- метод словесной передачи учебной информации (рассказ, объяснение, беседа и др.);
- методы наглядной передачи и зрительного восприятия учебной информации (иллюстрация, демонстрация, показ и др.);
- методы передачи учебной информации посредством практических действий. Практические методы применяются в тесном сочетании со словесными и наглядными методами обучения, так как практической работе по выполнению упражнения должно предшествовать инструктивное пояснение педагога. Словесные пояснения и показ иллюстраций обычно сопровождают и сам процесс выполнения упражнений, а также завершают анализ его результатов;
- проблемно-поисковые методы обучения. Педагог создает проблемную ситуацию, организует коллективное обсуждение возможных подходов

к ее разрешению. Ученики, основываясь на прежнем опыте и знаниях, выбирают наиболее рациональный вариант разрешения проблемной ситуации. Поисковые методы в большей степени способствуют самостоятельному и осмысленному овладению информацией;

-методы эмоционального восприятия. Подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений. Опора на собственный фонд эмоциональных переживаний каждого учащегося;

-методы контроля обучения (опросы, контрольные уроки, зачеты и экзамены и т.д.).

7. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Минимально необходимый для реализации программы «Джазовый танец» перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- балетный зал площадью 35 кв. м
- зеркала размером 7х2 м
- балетный станок;
- раздевалка для учащихся и преподавателя;
- фортепиано;
- магнитофон;
- фонотека;
- видеотека;
- методические пособия;
- костюмерная.

В образовательной организации созданы условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта музыкальных инструментов, содержания, обслуживания и ремонта балетных залов, костюмерной.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Годовые требования

Содержание программы по джазовому танцу включает в себя комплекс движений у станка и на середине зала, распределенных в развитии, – от простого к сложному. Обучение по данной программе позволяет осваивать материал поэтапно и последовательно, присоединяя новые технические приемы к уже освоенным ранее движениям, постепенно их усложняя. Преподаватель имеет возможность творчески подойти к формированию годовых требований, исходя из психологических, физических и эмоциональных особенностей учащихся на конкретный период времени.

Возможно изучение движений по следующему алгоритму:

- а) знакомство с правилами выполнения движения, его физиологическими особенностями;
- б) изучение движения путем его повторения;
- в) работа над движением в комбинации.

Первый год обучения

Рекомендуемый список изучаемых движений

Экзерсис у станка:

1. Основные позиции ног: I, II, III и VI.
2. Plie по I, II параллельным позициям, позже по I, II out позициям.
3. Releve по I, II параллельным позициям, позже по I, II out позициям.
4. Flat back вперед:
 - на прямых ногах,
 - на plie.
5. Battement tendu по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад.
6. Battement tendu jeté по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад.

7. Passé на полной стопе по I параллельной и out позиции.
8. Arch по I, II параллельным и out позициям.
9. Stretch.
10. Lay out.
11. Relevé lent на 45° лицом к станку во всех направлениях.
12. Grand battements на 90° в сторону лицом к станку.

Экзерсис на середине зала:

1. Основные позиции рук: пресс-позиция, I, II, III и V положения.
2. Техника изоляции.
3. Поза коллапса.
4. Plie по I, II параллельным позициям, позже по I, II out позициям.
5. Releve по I, II параллельным позициям, позже по I, II out позициям.
6. Flat back вперед:
 - на прямых ногах,
 - на plie
7. Battement tendu по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад.
8. Battement tendu jeté по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад.
9. Passé на полной стопе по I параллельной и out позиции.
10. Deep body bend.
11. Arch по I, II параллельным и out позициям.
12. Stretch.
13. Lay out.
14. Roll down/ Roll up.
15. Contraction / release.

Кросс:

1. Шаги:
 - pas de bourre,
 - pas chasse.

2. Прыжки:

- jump по I, II параллельным и out позициям,
- hop: рабочая нога принимает положение passé по I параллельной позиции,
- трамплинные прыжки.

3. Вращения: поворот на трех шагах.

Второй год обучения

Рекомендуемый список изучаемых движений

Экзерсис у станка:

1. Основные позиции ног: IV параллельная позиция.
2. Plie: прием plie – releve по I, II и IV параллельным и I, II out позициям.
3. Flat back вперед:
 - на полупальцах.
4. Постановка корпуса одной рукой за станок.
5. Passé по I параллельной позиции на полупальцах.
6. Deep body bend с ногой на станке:
 - на plie.
7. Battement tendu:
 - на plie.
8. Battement tendu jeté:
 - положения flex/point стопы.
9. Rond de jambe par terre по I out и параллельной позиции по раскладке – en dehors и en dedans.
10. Relevé lent на 90° лицом к станку во всех направлениях по I параллельной и out позиции.
11. Grand battements на 90° во всех направлениях лицом к станку.

Экзерсис на середине зала:

1. Техника изоляции – координация двух центров (параллель и оппозиция).

2. Swing.

3. Plie: прием plie – releve по I, II и IV параллельным и I, II out позициям.

4. Battement tendu:

- на plie,
- перевод рук из позиции в позицию во время движения.

5. Battement tendu jeté:

- положения flex/point стопы,
- перевод рук из позиции в позицию во время движения.

6. Rond de jambe par terre по I out и параллельной позиции по раскладке – en dehors и en dedans.

7. Relevé lent на 90° во всех направлениях по I параллельной и out позиции.

Кросс:

1. Шаги:

- grand battements вперед на 90°,
- pas de bourre en tournent.

2. Прыжки:

- jump: во время взлета arch торса,
- hop: рабочая нога принимает положение passé, в корпусе спираль.

3. Вращения:

- chaînés,
- preparation к пируэтам.

Третий год обучения

Рекомендуемый список изучаемых движений

Экзерсис у станка:

1. Основные позиции ног: IV out позиция.
2. Plie:
 - по IV out позиции,
 - в координации с arch, contraction / release, спиралями в корпусе.
3. Flat back вперед:
 - прием plie – releve.
4. Passé по I out позиции на полупальцах.
5. Battements developpe во всех направлениях по I параллельной и out позиции.
6. Grand battements на 90° во всех направлениях боком к станку.
7. Перегибы корпуса.

Экзерсис на середине зала:

1. Техника изоляции – координация двух центров с шагами.
2. Flat back вперед:
 - прием plie – releve.
3. Plie: в координации с arch, contraction/release, спиралями в корпусе.
4. Battement tendu: в координации с arch, contraction /release, спиралями в корпусе.
5. Battement tendu jeté:
 - положения flex/point колена и стопы,
 - в координации с arch, contraction/release, спиралями в корпусе.
6. Rond de jambe par terre:
 - на plie,
 - «восьмерка».
7. Battements developpe во всех направлениях по I параллельной и out позиции.

Кросс:

1. Шаги:
 - grand battements во всех направлениях на 90°,
 - pas de bourre с preparation к пируэтам.

2. Прыжки:

- jump: во время взлета arch торса,
- hop: рабочая нога в положении passé, во время взлета arch торса,
- hop: рабочая нога открывается в сторону на 45°,
- leap с трамплинным зависанием в воздухе.

3. Вращения:

- chaînés на plie, на полной стопе,
- пируэт en dehors, en dedans.

Четвёртый год обучения

Рекомендуемый список изучаемых движений

Экзерсис у станка:

1. Основные позиции ног: IV параллельная out позиции
2. Plie:
 - по IV out позиции,
 - в координации с arch, contraction / release, спиралями в корпусе
3. Flat back вперед:
 - на полупальцах
4. Battement tendu: в координации с arch, contraction / release, спиралями в корпусе
5. Battement tendu jeté:
 - положения flex/point колена и стопы,
 - в координации с arch, contraction/release, спиралями в корпусе
6. Flat back вперед:
 - на полупальцах, прием plie – releve.
7. Battements developpe во всех направлениях по I параллельной и out позиции. Grand battements на 90° во всех направлениях боком к станку.
8. Grand battements на 90° во всех направлениях боком к станку.
9. Растяжки и перегибы у станка.

Экзерсис на середине зала:

1. Техника изоляции – координация двух центров с шагами.
2. Flat back вперед:
 - прием plie – releve.
3. Plie: в координации с arch, contraction/release, спиралями в корпусе.
4. Battement tendu: в координации с arch, contraction /release, спиралями в корпусе.
5. Battement tendu jeté:
 - положения flex/point колена и стопы,
 - в координации с arch, contraction/release, спиралями в корпусе.
6. Rond de jambe par terre:
 - на plie,
 - «восьмерка».

Кросс:

1. Шаги:
 - grand battements во всех направлениях на 90°,
 - pas de bourre с preparation к пируэтам.
2. Прыжки:
 - jump: во время взлета arch торса,
 - hop: рабочая нога в положении passé, во время взлета arch торса,
 - hop: рабочая нога открывается в сторону на 45°,
 - leap с трамплинным зависанием в воздухе.
3. Вращения:
 - chaînés на plie, на полной стопе,
4. -пируэт en dehors, en dedans

III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

По окончании обучения джазовому танцу по данной программе, учащиеся должны:

знать:

- специальную терминологию джазового танца в рамках предложенной программы,
- принципы освоения танцевального движения,
- особенности постановки корпуса, рук, ног и головы,
- основные элементы и движения джазового танца.

уметь:

- двигаться в технике джазового танца,
- исполнять основные элементы и движения джаз-танца,
- ориентироваться на сценической площадке,
- работать самостоятельно и в коллективе.

У учащихся сформированы:

- хорошая хореографическая форма,
- развитая мускулатура (мышечная сила и выносливость),
- навыки сценических выступлений,
- готовность дальнейшему саморазвитию,
- чувство ответственности, самостоятельность, целеустремленность, инициативность, сила воли для достижения результатов,
- художественный вкус, эмоционально-ценностное отношение к искусству.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Методические рекомендации преподавателям

При построении урока преподавателю следует учитывать степень психофизического развития детей, а также опираться на общий уровень

хореографической подготовки класса, группы в целом. Задача каждого урока должна быть по силам учащимся, иначе у детей быстро снижается интерес к занятиям. Также следует учитывать и рационально дозировать физическую нагрузку, избегая перенапряжения детей. Важно помнить, что положительные ожидания от каждого учащегося дают огромный развивающий эффект.

Учитывая возрастные особенности учащихся первого класса, в построении урока следует избегать монотонности, чередовать различные по характеру движения, периодически включать развивающие игры, творческие задания и импровизацию. Образовательный процесс в рамках данной программы базируется на обучении основным приемам освоения и приобщения к современной хореографической культуре. Творческий подход к работе предполагает создание на занятиях способности получать удовольствие и радость через трудолюбие, усердие. В процессе обучения учащиеся развивают свой суставно-связочный аппарат, эластичность и силу мышц, координацию и выразительность движений, вырабатывается правильное дыхание, которое снимает утомление организма даже при длительных нагрузках, подготавливаются к восприятию материала, данного педагогом. На занятиях мы обращаемся к разным видам искусства. Именно такая многоплановость позволяет ученику максимально реализовать себя. В итоге становится возможным для каждого сочинять разнообразные па, исходя из своей собственной природы, и поэтизировать их, добиваясь большей выразительности на основе навыков восприятия смежных искусств.

Сравнивая методы различных педагогов, совершенно четко можно выделить следующие разделы урока:

- разогрев;
- изоляция;
- упражнения для позвоночника;
- уровни;
- кросс;

- передвижение в пространстве;
- комбинация или импровизация.

Подбор музыкального материала целиком зависит от задач урока и его построения. Обычно для разогрева используется ритмическая музыка свингового характера размера 2/4, однако возможна и медленная музыка на 4/4, особенно при исполнении наклонов, спиралей торса. Главное в музыкальном материале – простая мелодия и постоянный ритм, не усложненный модуляциями или ритмическими фигурами. Возможно использование только ударных инструментов.

Для «Изоляции» подходит быстрая, ритмическая музыка с четким акцентом на первую долю. В разделе «Упражнения для позвоночника» в основном используются музыкальные размеры 4/4 или 3/4, возможны более сложные размеры, но тогда комбинации должны быть «неквадратными». В разделе «Кросс. Передвижение в пространстве» выбор музыки зависит от задач и предложенных комбинаций. Шаги афро-танца желательно исполнять под ударные инструменты, причем ритм музыкального сопровождения зависит от типа шага.

На успешное освоение образовательной программы и развитие креативности в процессе обучения направлены творческие задания. Они способствуют развитию мышления, воображения, эмоциональной сферы, навыков самостоятельного применения полученных знаний на практике. Метод творческие задания реализуется через:

- сопоставление, анализ и поиск единых стилевых признаков, средств выразительности и изобразительности хореографического произведения с другими видами искусств;
- раскрытие содержания танцевального материала в процессе исполнительской деятельности, в выборе его трактовки, в нахождении путей и средств воплощения чувств, мыслей, образов;
- создание культурно-творческих поведенческих ситуаций, которые позволяют активизировать мыслительную деятельность, процесс

восприятия, способствуют творческому решению проблемы посредством: а) использования игровых элементов; б) установки на поиск индивидуального решения; в) установки на ассоциативное претворение воспринимаемого объекта; г) введение в урок проблемных ситуаций.

Основополагающим видом подготовки танцора, определяющим результатом является техническая подготовка, фундамент, который составляет физическая подготовка.

Словарь терминов

Arabesque – рабочая нога открывается назад на любую высоту.

Arch – легкий прогиб торса назад.

Attitude – рабочая нога поднята на любую высоту и немного согнута в колене.

Battement developpe – открытие рабочей ноги через passe.

Battement releve lent – подъем рабочей ноги, не сгибая колено.

Battement tendu – рабочая нога открывается вперед, в сторону или назад носком в пол.

Battement tendu jete – рабочая нога активно открывается вперед, в сторону или назад на 45°.

Body roll – волна корпусом.

Chaînes – вращение на двух ногах с передвижением.

Contraction – сжатие диафрагмы.

Deep body bend – глубокий наклон корпуса с прямым позвоночником.

Demi plie – полуприседание, пятки не отрываются от пола.

Flat back – «ровная спина», наклон на 90°, голова и руки продолжают линию спины.

Flex – сокращенная стопа, кисть или колени.

Fouette – поворот тела танцовщика к зафиксированной в определенном положении ноге.

Grand battement – бросок ноги на 90° в любом направлении.

Hop – прыжок с одной ноги на ту же ногу.

Jump – прыжок с двух ног на две.

Lay out – в положении flat back нога поднята на 90°.

Leap – прыжок с одной ноги на другую.

Pas de bourre – чередование трех переступаний с одной ноги на другую с окончанием на demi plie.

Passe – рабочая нога стопой касается колена опорной ноги.

Point – вытянутое положение стопы.

Preparation – подготовительное движение.

Press-position – согнутые в локтях руки касаются бедер.

Release – положение обратное contraction, вдох и раскрытие диафрагмы.

Releve – подъем на полупальцы.

Roll down – закручивание корпуса вниз, начиная с головы по одному позвонку до конца позвоночника.

Roll up – раскручивание корпуса снизу вверх по одному позвонку.

Rond de jambe par terre – круг ногой по полу.

Side stretch – боковое растягивание корпуса.

Side walk – продвижение боком.

Stretch – вытягивание, растяжка.

Twist – закручивание корпуса в горизонтальной плоскости, начиная с плеч.

V. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ МЕТОДИЧЕКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Головкина С.Н. Уроки классического танца в старших классах. – М.: Искусство, 1989
2. Джозеф С. Хавилер Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. – М.: Новое слово, 2004
3. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студентов ВУЗа / Под ред. О.Е. Лебедева. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000
4. Двигательная деятельность как фактор воспитания физической культуры ребенка/В.Я.Лыкова //Дополнительное образование и воспитание.- 2003.-№11. - С. 49-52
5. Клейтон П., Гэммонд П. Джаз. Притворись его знатоком. – СПб, Амфора, 2000
6. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. – Л., Искусство, 1968
7. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998
8. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. - М.: Изд-во "ГИТИС", 2000
9. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. – М.: Один из лучших, 2006
10. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. - М.: Народное образование, 1998
12. Суриц Е.Я. Балет и танец в Америке: Очерки истории. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2004
13. Челышева Т.В., Ламыкина Л.В. Профильное обучение в школе. Художественно-эстетический профиль: Учебно-методическое пособие. – М.: АПКИПРО, 2004