

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА № 856»

«СОГЛАСОВАНО»
Методическим советом ГБОУ
Школы №856
Председатель МС _____
Маркуцкая С.Э.
Протокол № 1
«15» 09 2015 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор _____
для
Щагина Т.В.
«16» 09 2015 г.

Дополнительная общеобразовательная программа

Направленность: художественная

Уровни: ознакомительный и базовый

Кружок «Акварелька»

Возраст обучающихся: 6-17 лет

Срок реализации: 8 месяцев (30 недель)

Разработчики: Педагог(и), реализующий(ие)
программу:

Назаревская В.А. Назаревская В.А. (базовый уровень),
– педагог дополнительного Ионов Сергей Иванович
образования (ознакомительный уровень)

Принята на педагогическом совете школы
Протокол № __, от __ 2015г.

Москва 2015г.

Содержание

№	Наименование	Стр.
1	Общее содержание	2
2	Пояснительная записка	3
3	Учебно-тематический план	7
4	Содержание учебно-тематического плана	11
5	Методическое обеспечение	35
6	Французско-русский словарь терминологии хореографии	39
7	Англо-русский словарь терминологии джаз-модерн танца	45
8	Список используемой литературы	48

Пояснительная записка

Дополнительное образование детей - целенаправленный процесс воспитания, развития личности и обучения посредством реализации дополнительных образовательных программ, оказание дополнительных образовательных услуг и информационно-образовательной деятельности за пределами основных образовательных программ в интересах человека и его самореализации в раннем возрасте.

Современная система дополнительного образования детей предоставляет возможность миллионам обучающихся заниматься художественным и техническим творчеством, спортом и искусством в соответствии со своими желаниями и потенциальными возможностями.

Дополнительное образование дает реальную возможность выбора своего индивидуального пути. Получение ребенком такой возможности означает его включение в занятия по интересам, создание условий для достижения, успехов в соответствии с собственными способностями. Дополнительное образование детей в возрасте начальных классов, увеличивает пространство, в котором они могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои индивидуальные качества, демонстрировать те способности, которые зачастую в этом возрасте остаются невостребованными в детских учреждениях.

Другая важная особенность дополнительного образования детей его воспитательная доминанта, поскольку именно в сфере свободного выбора видов деятельности можно рассчитывать на «незаметное», а значит и более эффективное воспитание. В процессе совместной творческой деятельности взрослого и ребенка происходит развитие нравственных качеств личности. Поэтому так важно, обращаясь к конкретным образовательным задачам, развивая определенные навыки, помнить о приоритетности воспитания. Умение ненавязчиво помогать ребенку в реализации его потенциальных творческих возможностей и потребностей в данном возрасте, эмоционально и психологически поддерживать ученика, что и определяет во многом успешность развития дополнительного образования детей в целом.

При организации дополнительного образования следует опираться на следующие приоритетные принципы:

- ◆ Свободный выбор ребенком видов и сфер деятельности;
- ◆ ориентация на личностные интересы, потребности, способности ребенка;
- ◆ возможность свободного самоопределения и самореализации ребенка;
- ◆ единство обучения, воспитания, развития;
- ◆ **практико-деятельная** основа образовательного процесса

Программа предназначена для детей 6-19 лет и рассчитана как на начальный период подготовки обучения, так и на более высокий уровень подготовки ученика. Хореография является действенным средством музыкально-пластического, художественно-эстетического, нравственно-эстетического воспитания и физического развития ребёнка. Программа служит фундаментом для развития в подрастающем поколении бережного отношения к окружающему миру и созидания в живой природе. К данной программе прилагается французско-русский и англо-русский тематические словари. План достаточно вариативен и позволяет проявить индивидуальный творческий подход.

Данная программа содержит в себе:

- ◆ Основы классического танца (по системе А.Я.Вагановой)
- ◆ Основы Джаз-модерн танца (по системе Никитина В.Ю.)
- ◆ Основы народно-характерного танца
- ◆ Партерную гимнастику
- ◆ Основы многолетней сценической практики педагогов.

Программа представляет авторскую концепцию в развивающих танцах, специально подобранного цикла растяжек с учётом возраста детей, музыкально-подвижных игр, разработке танцевальных фигур для детей и передачи проблем и задач экологии посредством танцевального искусства. Особое внимание уделяется партерной гимнастике (гимнастика на полу, задачей которой является стартовое, физическое развитие). Одним из самых интересных и увлекательных моментов является раздел: «**Экзерсис на пуантах**». К этому пункту раздела в данной программе прилагается презентация : «Как подготовить пуанты для дальнейшей работы».

Новизна

- ▶ *профессиональный подход*
- ▶ *работа с детьми с различными отклонениями*
- ▶ *развитие личного потенциала ребёнка и осознание его роли в окружающем мире*
- ▶ *самостоятельная постановка танца*

Новизна программы заключается в *профессиональном подходе к каждому ребёнку*, изучение основ классического, народного и современного танца с последующим его усовершенствованием, что позволяет талантливым детям раскрыть свой *потенциал* в полном его содержании.

Так же ярким отличием в нашем коллективе является возможность детей с различными отклонениями учиться в группах с общими задачами. Мы максимально адаптируем детей с отклонениями для участия в массовых постановках.

В заключительных этапах обучения, ученику даётся возможность *поставить танец самостоятельно*, проявив свою личность в полном объёме.

Направленность программы

- ▶ Классический танец
- ▶ Современный танец
- ▶ Народно-характерный танец
- ▶ Историко-бытовой танец

Актуальность программы

Одна возможность ребёнка погрузиться в мир искусства и творчества, помогает ему встретиться с самим собой и отвлечь себя от огромного количества негативных факторов, раздражающих нервную систему ребёнка. Участвуя в созидательных хореографических постановках, подрастающее поколение наполняется позитивной энергией.

Педагогическая целесообразность программы:

1. Развитие координации;
2. развитие физической и функциональной подготовленности;
3. аккумуляция всех знаний;
4. избавление от страха перед публичностью;
5. эстетическое воспитание;
6. укрепления здоровья;
7. знакомство с искусством.

Задачи программы:

1.Образовательные:

- ◆ Гармоничное развитие;
- ◆ укрепление здоровья;
- ◆ улучшение физического развития;
- ◆ выявление задатков и способностей детей;
- ◆ привитие интереса к занятиям танцами;
- ◆ овладение начальными основами техники классического танца, народного танца и джаз-модерн танца;
- ◆ овладение основ хореографического мастерства (основные понятия, шаги, названия фигур, французская тематика движений), для дальнейшего развития;
- ◆ осознанное восприятие танцевального материала, совершенствование танцевальной техники - от простого к сложному
- ◆ овладение эмоционально ярким художественным исполнением (работа над основами актерского мастерства);
- ◆ организация постановочной и концертной деятельности в соответствии с возрастом.

2.Развивающие:

- ◆ Развитие бокового зрения;
- ◆ координация вестибулярного аппарата;
- ◆ ориентация в пространстве;
- ◆ развитие фантазии и образной памяти;
- ◆ чувство ритма;
- ◆ развитие зрительной памяти;
- ◆ наработка музыкального слуха;
- ◆ развитие мотивации на творческую деятельность;
- ◆ концентрация внимания;
- ◆ развитие не **поверхностного**, а **широкого** взгляда на Мир.

3.Воспитательные:

- ◆ Создание дружественной среды вокруг самоопределяющейся личности (окружение заботой и любовью каждого ребенка);
- ◆ воспитание патриотизма;

- ◆ воспитание чувства ответственности во взаимоотношении с окружающим миром;
- ◆ чувства меры;
- ◆ терпение;
- ◆ сценическое воспитание – раскованность;
- ◆ умение общаться;
- ◆ формирование чувств такта, вежливости и этики;
- ◆ стратегический подход к неожиданным сложностям.

Принципы построения системы воспитания: дифференциация, системность, пунктуальность, а также новизна программы в ее укомплектованности и вариантности, что позволяет создать условия для воспитания и обучения в единой системе.

Ожидаемый результат

Ожидаемый результат определяется в зависимости от индивидуальной способности детей и возраста учащегося:

1. Развитие творческого мышления, памяти, воображения, умение выражать эмоции;
2. Приобретение и развитие коммуникативных способностей – активности; сообразительности, умение импровизировать и свободно двигаться под музыку;
3. Овладение основными танцевальными движениями для данного возраста;
4. Приобретение и закрепление теоретических знаний и практических умений и навыков для дальнейшего их применения и совершенствования;
5. Умение слушать классическую музыку;
6. Максимальное сближение ко всем аспектам искусства;
7. Умение танцевать на пуантах (пальцевая техника);
8. Сформировавшийся мышечный каркас.

Учебный план по предмету хореография

Первый год обучения (ознакомительный уровень)

№ раздела	Название раздела программы	Кол-во часов	Итого
1.	Партерная гимнастика (гимнастика на полу)	24	90 часов
2.	Растяжка на полу	21	
3.	Подготовка к экзерсису на середине (танец на середине)	24	
4.	Изучение танцев , сценическая практика , сюжетная постановка , дополнительные задачи.	21	

Второй год обучения

№ раздела	Название раздела программы	Кол-во часов	Итого
1.	Партерная гимнастика (гимнастика на полу)	21	90 часов
2.	Растяжка на полу	24	
3.	Подготовка к экзерсису на середине (танец на середине)	24	
4.	Изучение танцев , сценическая практика , сюжетная постановка , дополнительные задачи.	21	

Тематическое планирование по предмету хореография

Первый год обучения – ознакомительный уровень

(подготовительная группа 6-9 лет)

№ раздела № темы	Название раздела, темы, Наименования движений	Форма занятий	Количество часов		
			всего	теория	практика
1.	Партерная гимнастика (гимнастика на полу)	Практическая	24	-	24
1.1	Изучение позиций ног (1-я, 2-я, 3-я, 4-я, 5-я, 6-я) <i>1-я- пятки вместе, носки врозь 2-я- пятки вместе, носки врозь на рас-нии ноги 3-я- пятка впереди стоящей ноги, прижата к центру задней ноги 4-я- пятка правой ноги напротив носка левой ноги на расстоянии 10-и см. 5-я- правая пятка прижата к левому носку - левая пятка к правому носку 6-я- пятки и носки вместе</i>		2	-	2
1.2	Изучение позиций рук (Подготовительная,1-я,2-я,3-я) <i>Подго-я- руки опущены вниз и слегка округлены в локтях 1-я- руки на против солнечного сплетения. 2-я- руки в стороны 3-я- руки над головой</i>		2	-	2
1.3	Упражнения для разогрева стоп <i>1. Вытягивание и сокращение стоп 2. Поочередное вытягивание и сокращение стоп 3. Круговые движения стопами</i>		4	-	4
1.4	Упражнения для разогрева внутренних мышц ног <i>1. Открывание ног в сторону- сбирание ног в исходное положение. (лежа на спине) 2. Поочередное поднятие ног на 90 градусов (лежа на спине и на спине)</i>		4	-	4
1.5	Движения на разработку выворотности ног <i>1. Поочередное сгибание ног в коленках (коленка не рабочей ноги лежит на полу) 2. Одновременное сгибание ног в коленках</i>		4	-	4
1.6	Упражнения для укрепления ног <i>1. Подъём на 90 градусов 2. Поочередные броски ног вперёд, назад и в сторону</i>		4	-	4
1.7	Повтор пройденного материала		4	-	4
2.	Растяжка на полу	Практическая	21	-	21

2.1	<p>Растяжка паховых связок и мышц: «Лягушка» - <i>пятка к пятке ,согнутые колени лежат на полу(упражнение выполняется сидя, лёжа на спине и животе)</i></p> <p>«Буква П» - <i>ноги согнуты на 90 градусов (упражнение выполняется лёжа на спине и животе)</i></p>		2	-	2
2.2	<p>Растяжка боковых мышц торса 1. Ноги на ширине плеч, наклон корпуса к правой ноге, к левой ноге и между ног (движение выполняется в положении сидя и лёжа) 2. Боковые наклоны вправо и влево (движение выполняется стоя и стоя на коленях)</p>		2	-	2
2.3	<p>Растяжка внутренних связок и мышц «Книжка» - <i>ноги вместе, наклоны к носкам вперёд (движение выполняется сидя на полу и стоя)</i></p>		2	-	2
2.4	<p>Шпагаты – поперечный, правый и левый - <i>противоположное положение ног на одной линии</i></p>		3	-	3
2.5	<p>Упражнения для укрепления каркаса мышц позвоночника: «Лодочка» - <i>ноги вместе, руки вытянуты вперёд, поочерёдное поднятие рук и ног наверх (выполняется лёжа на животе)</i></p> <p>«Корзиночка» - <i>обхват щиколоток руками через спину, с выполнения подъёмов наверх (выполняется лёжа на животе)</i></p> <p>«Берёзка» - <i>подъём ног наверх вместе с корпусом в вертикальное положение (выполняется на спине и животе)</i></p> <p>«Колечко» - <i>касание носками головы, с упором рук об пол (выполняется лёжа на животе)</i></p>		4	-	4
2.6	<p>Упражнение для исправления искривления позвоночника «Колобок» - <i>обхват ног руками, с прижатием головы, под коленями (перекатывающиеся на спине движения)</i></p>		2	-	2
2.7	<p>Упражнения для растяжки мышц позвоночника - <i>подъём ног за голову (выполняется лёжа на спине)</i></p>		3	-	3
2.8	Повтор пройденного материала		3	-	3
3.	Подготовка к экзерсису на середине (танец на середине)	Практическая	24	-	24
3.1	Положение головы. <i>(Изучения направления головы в позах)</i>		2	-	2
3.2	Схема зала. <i>(8-семь точек направления)</i>		2	-	2

3.3	Изучение позиций рук <i>(раздел 1 ,пункт 1.2) и использование позиций рук в танце (Port de bras 1-ое, 2-ое, 3-е)</i>		3	-	3
3.4	Изучение позиций ног в танце <i>(1-я,2-я,3-я,4-я,5-я,6-я)</i>		1	-	1
3.5	Использование позиций рук и ног в танце		3	-	3
3.6	Прыжки		3	-	3
3.7	Сюжетные игры		6	-	6
3.8	Повтор пройденного материала		4	-	4
4.	Изучение танцев , сценическая практика , сюжетная постановка , дополнительные задачи.	Практическая	21	-	21
4.1	«Галоп»		3	-	3
4.2	«Тень на плетень»		3	-	3
4.3	«Полька»		3	-	3
4.4	«Цыплята»		3	-	3
4.5	«Весёлая гусеница»		2	-	2
4.6	Танцевальный поклон <i>(обязательное движение в начале и в конце урока, исполняемое в начале и в конце урока как «Здравствуйте» и «До свидания»)</i>		1	-	1
4.7	Повтор пройденного материала		3	-	3
4.8	Открытый урок <i>(отчётное мероприятие для родителей)</i>		1	-	1
4.9	Сценическая практика <i>(мероприятие , связанное с выступлением)</i>		1	-	1
4.10	Работа над ошибками <i>(проработка видео материала)</i>		1	-	1
Итого:	90 часов				

Второй год обучения
(базовый уровень 10-17 лет)

№ раздела № темы	Название раздела, темы, Наименования движений	Форма занятий	Количество часов		
			всего	теория	практика
1.	Партерная гимнастика (гимнастика на полу)	Практическая	21	-	21
1.1	Наклоны и повороты головы		2	-	2
1.2	Изучение джазовых позиций рук и ног		2	-	2
1.3	Упражнения для разогрева стоп <i>1. Вытягивание и сокращение стоп 2. Попеременное вытягивание и сокращение стоп 3. Круговые движения стопами</i>		3	-	3

1.4	Упражнения для разогрева внутренних мышц ног <i>1.Открывание ног в сторону- собирание ног в исходное положение.(лежа на спине) 2.Попеременное поднятие ног на 90 градусов (лежа на спине и на спине)</i>		3	-	3
1.5	Движения на разработку выворотности ног <i>1.Попеременное сгибание ног в коленках (коленка не рабочей ноги лежит на полу) 2. Одновременное сгибание ног в коленках</i>		3	-	3
1.6	Упражнения для укрепления ног <i>1.Подъём на 90 градусов 2.Попеременные броски ног вперёд, назад и в сторону</i>		5	-	5
1.7	Повтор пройденного материала		3	-	3
2.	Растяжка на полу	Практическая	24	-	24
2.1	Растяжка паховых связок и мышц: «Лягушка» - <i>пятка к пятке ,согнутые колени лежат на полу(упражнение выполняется сидя, лёжа на спине и животе)</i> «Буква П» - <i>ноги согнуты на 90 градусов (упражнение выполняется лёжа на спине и животе)</i>		3	-	3
2.2	Растяжка боковых мышц торса <i>1. Ноги на ширине плеч, наклон корпуса к правой ноге, к левой ноге и между ног (движение выполняется в положении сидя и лёжа) 2. Боковые наклоны вправо и влево (движение выполняется стоя и стоя на коленях)</i>		3	-	3
2.3	Растяжка внутренних связок и мышц «Книжка» - <i>ноги вместе, наклоны к носкам вперёд (движение выполняется сидя на полу и стоя)</i>		2	-	2
2.4	Шпагаты – поперечный, правый и левый - <i>противоположное положение ног на одной линии</i>		3	-	3
2.5	Упражнения для укрепления каркаса мышц позвоночника: «Лодочка» - <i>ноги вместе, руки вытянуты вперёд, поочерёдное поднятие рук и ног вверх (выполняется лёжа на животе)</i> «Корзиночка» - <i>обхват щиколоток руками через спину, с выполнения подъёмов вверх (выполняется лёжа на животе)</i> «Берёзка» - <i>подъём ног вверх вместе с корпусом в вертикальное положение (выполняется на спине и животе)</i> «Колечко» - <i>касание носками головы, с упором рук об пол (выполняется лёжа на животе)</i>		3	-	3

	«Свеча»- <i>лёжа на животе заброс двух ног вверх</i>				
2.6	Упражнение для исправления искривления позвоночника «Колобок» - <i>обхват ног руками, с прижатием головы, под коленями (перекатывающиеся на спине движения)</i> Кувырок вперед и назад		3	-	3
2.7	Упражнения для растяжки и укрепления мышц позвоночника - <i>подъём ног за голову</i> <i>(выполняется лёжа на спине)</i> <i>прогиб спины назад</i>		3	-	3
2.8	Повтор пройденного материала		3	-	3
3.	Подготовка к эзерсису на середине (танец на середине)	Практическая	24	-	24
3.1	Наклоны корпуса по всем направлениям		3	-	3
3.2	Приседания (по 5 позициям ног)		3	-	3
3.3	Работа ног по всем направлениям		3	-	3
3.4	Прыжки		3	-	3
3.5	Прыжки со скакалкой		3	-	3
3.6	Упражнения с мячом		3	-	3
3.7	Колесо		3	-	3
3.8	Повтор пройденного материала		3	-	3
4.	Изучение танцев , сценическая практика , сюжетная постановка , дополнительные задачи.	Практическая	21	1	21
4.1	«На Ивана, на Купала»		5	-	5
4.2	«Бабочки»		4	-	4
4.3	«Счастливое детство»		4	-	4
4.4	Танцевальный поклон <i>(обязательное движение в начале и в конце урока, исполняемое в начале и в конце урока как «Здравствуйте» и «До свидания»)</i>		1	-	1
4.5	Повтор пройденного материала		3	-	3
4.6	Открытый урок <i>(отчётное мероприятие для родителей)</i>		1	-	1
4.7	Сценическая практика <i>(мероприятие , связанное с выступлением)</i>		3	-	3

4.8	Работа над ошибками <i>(проработка видео материала)</i>		1	1	-
Итого:					90 часов

1.

Методическое обеспечение

При организации образовательно-воспитательного процесса программа предусматривает различные методы:

- ◆ Теоретические (презентация);
- ◆ игровые (создание ситуаций успеха для каждого ребенка и умение использовать ошибки другого для исправления своих);
- ◆ визуальные (показ, видео, фотоиллюстрации);
- ◆ практические (упражнения, повтор, основы танцевальных движений);
- ◆ сценические (выступления на праздниках, сценическая практика);
- ◆ ассоциативные (приведение примеров для более понятного объяснения задач).
- ◆ Посещение мастер-классов
- ◆ Посещение театров и музеев

Воспитание творческой личности проводится с использованием активных инновационных форм обучения:

- ◆ Уроки-сказки, путешествия; «Волшебная страна вальса», «Мир животных»;
- ◆ уроки-конкурсы (искусственная конкуренция ,открытые занятия, показательные выступления);
- ◆ уроки творчества (работа детей над образом в танце, разбор образных постановок);
- ◆ уроки – работа над ошибками.

Для работы используется следующие педагогические технологии:

- ◆ Развивающего обучения;
- ◆ индивидуализация обучения;
- ◆ игровая технология;
- ◆ культурно-воспитательная.

2. Методические аспекты освоения программы.

2.1 *Общие теоретические понятия.*

В течение всего курса учащиеся знакомятся со следующими понятиями:

- ◆ **Позиция рук** - (подготовительная, 1-я, 2-я, 3-я);
- ◆ **позиции ног классического танца** (1-я, 2-я, 3-я, 4-я, 5-я, 6-я) ;
- ◆ **позиции ног джаз-модерн танца** - (1-я, 2-я, 4-я, 5-я) ;
- ◆ линия танца - **ARABESQUE** [арабеск];
- ◆ направление движения - **EN DEHORS** [ан деор], **EN DEDANS** [ан дедан];
- ◆ направления поз - **EPAULMENT** [эпольман];
- ◆ пальцевая техника – танец на пуантах.

2.2 *Обще развивающие упражнения для детей 6-19 лет.*

Движения на развитие координации, элементы ассиметричной гимнастики, движения по линии танца, упражнения на развития выносливости, развитие вестибулярного аппарата, упражнения на развитие прыжка:

- ◆ На полупальцах - **PAS DE BOURREE** [па де бурре];
- ◆ укрепление стопы - **RELEVE** [релеве];
- ◆ высоко поднимая колени - **PASSE** [пассе];
- ◆ выпады - **TOMBE** [томбе];
- ◆ положения направлений поз;
- ◆ бег с подскоками;
- ◆ галоп;
- ◆ перестроениями (хоровод, шахматы, змейка, круг, шен, до-за-до, диагональ);
- ◆ прыжки (маленькие ,средние, большие);
- ◆ Вращение – **TOUR** [тур].

2.3 *Разминка.*

Проводится на каждом занятии в виде определённых движений в гимнастике на полу под классическую музыку. Задача разминки – максимально разогреть мышцы и подготовить тело к нагрузкам. Последовательная разработка всех основных групп мышц и связок. Общая продолжительность разминки – 10-15 минут. Нагрузка регулируется от степени подготовленности детей, их индивидуальных качеств и возраста. В средних и старших классах, (2-ой, 3-ий год обучения), разогрев в виде партерной гимнастики, заменяется разогревом у станка.

3.4 Изучаемые танцы.

Танцы развивают чувство ритма, координацию движений и умение двигаться под музыку. Изучаются основные движения и вариации следующих танцев:

- ◆ «Полонез»;
- ◆ «Испанский танец»;
- ◆ «Полька»;
- ◆ «Вальс»;
- ◆ Сюжетные постановки танцевальных номеров;
- ◆ Бессюжетные постановки танцевальных номеров;
- ◆ «Хоровод»;
- ◆ «Цыганский»;
- ◆ «Пиццикато»;
- ◆ «Танец кукол»;
- ◆ «Па-де-труа»;
- ◆ «Па-де-катр»;
- ◆ «Па-де-де».

Основными принципами в освоении программ классической и современной хореографии являются:

- ◆ От простого к сложному;
- ◆ от медленного к быстрому;
- ◆ зрительный повтор;
- ◆ осмысли и выполни.

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения. Освоение элементов происходит постепенно, поэтому можно идти по пути параллельного освоения фигур, т.е. не ждать, пока будет освоена полностью одна фигура, а работать сразу над несколькими элементами одинаковой сложности. В результате такой работы у детей расширяется двигательный кругозор, и освоение танца, в целом, происходит быстрее. Освоение быстрых танцев сложных по координации происходит постепенно путем прорабатывания в медленном темпе или разделением комбинаций на куски под ту же музыку. Разделение комбинаций на составные элементы развивает чувство ритма.

Дети быстрее осваивают движения, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию свойственна учащимся начальных классов.

В танцах со сложной координацией, особенно в джаз-модерн танце, необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении:

- ◆ Куда наступаем;
- ◆ как ставим ногу;
- ◆ что делает колено;
- ◆ как работают бедро;
- ◆ что делает корпус;
- ◆ движение руками;
- ◆ куда направлен взгляд;

- ◆ концентрация внимания на ощущения в движениях.

Параллельное изучение сразу двух-трех танцев разнообразит занятие, переключает внимание и повышает интерес.

Учащиеся начальных классов (**1-го, 2-го** года обучения) мыслят образами и поэтому не могут понять логики и конкретности законов движения. Необходимо сформировать привычки и навыки на эмоциональном уровне, играя с ними в те или иные образы.

Успешное выполнение всех рекомендаций должно на занятии сочетаться с атмосферой радости, интереса и веселья, что побуждает детей к творчеству. В целях создания положительной мотивации и результативности, используются игровые моменты, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых. Но в то же время не следует забывать о дисциплине для максимального результата.

Французско-русский словарь хореографических терминов

А

A LA SECONDE [а ля сегонд] - положение, при котором исполнитель располагается en face, а "рабочая" нога открыта в сторону на 90° .

ALLONGE, ARRONDIE [алонже, аронди] - положение округленной или удлиненной руки.

ARABESQUE [арабеск] - поза классического танца, при которой нога отводится назад "носком в пол" на 45°, 60° или на 90°, положение торса, рук и головы зависит от формы арабеска.

ARCH [атч] - арка, прогиб торса назад.

ASSEMBLE [асеамбле] - прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе.

ATTITUDE [аттитюд] - положение ноги, оторванной от пола и немного согнутой в колене.

В

BATTEMENT AVELOPPE [батман авлоппе] - противоположное battement developpe движение, "рабочая" нога из открытого положения через passe опускается в заданную позицию.

BATTEMENT DE VELOPPE [батман девлоппе] - вынимание ноги вперед, назад или в сторону скольжением "рабочей" ноги по опорной.

BATTEMENT FONDU [батман фондю] - движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого "рабочая" нога приходит в положение sur le cou-de-pied спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и "рабочая" нога открывается вперед, в сторону или назад. В модерн-джаз танце используется также форма fondu из урока народно-сценического танца.

BATTEMENT FRAPPE [батман фραπε] - движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение sur le cou-de-pied в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45° в момент разгибания вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT RELEVÉ LENT [батман релеве лян] - плавный подъем ноги через скольжение по полу на 90° вперед, в сторону или назад.

1 При научении словаря необходимо помнить о том, что движения классического танца, заимствованные модерн-джаз танцем, очень часто видоизменяются. Особенно это касается выворотного и параллельного положения. В связи с этим в словаре дается терминология классического балета без изменений (см. Все о балете//Составитель Е.Я. Суриц. М., 1966, Энциклопедия "Балет". М., 1981 и др.), а изменение положений зависит от контекста урока. Зачастую происходит терминологическое наложение английской и французской терминологии, например, temps leve аналогичен hop, battement tendu аналогичен brack, kick соответствует grand battement developpe и т.д. В этом случае необходимо использовать движение в зависимости от конкретного упражнения.

BATTEMENT RETIRE [батман ретире] - перенос через скольжение "рабочей" ноги, через passe из V позиции вперед в V позицию сзади.

BATTEMENT TENDU [батман тандю] - движение ноги, которая скользящим движением отводится на носок вперед, назад или в сторону. В модерн-джаз танце выполняется так же по параллельным позициям.

BATTEMENT TENDU JETE [батман тандю жете] - отличается от battement tendu активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.

C

COUPE [купе] - быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения.

CURVE [кёрф] - изгиб верхней части позвоночника (до "солнечного сплетения") вперед или в сторону.

D

DEEP BODY BEND [диип боди бэнд] - наклон торсом вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию торса и рук.

DEEP CONTRACTION [диип контракшн] - сильное сжатие в центр тела, в котором участвуют все сочленения, т.е. в это движение включаются руки, ноги и голова.

DE GAGE [дегаже] - перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую по второй позиции (вправо, влево) и по четвертой позиции ног (вперед, назад), может выполняться как с demi-plie, так и на вытянутых ногах.

DEMI-PLIE [деми-плие] - полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

DEMIROND [деми ронд] - полукруг носком ноги по полу или по воздуху вперед и в сторону, или назад и в сторону.

Е

ECARTE [экарте] - поза классического танца (a la seconde), развернутая по диагонали вперед или назад, корпус чуть отклонен от поднятой ноги.

EMBOITĚ [амбуате] - последовательные переходы с ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком. Прыжки emboite - поочередное выбрасывание согнутых в коленях ног вперед или на 45°.

EN DEDANS [ан дедан] - направление движения или поворота к себе, вовнутрь.

EN DEHORS [ан деор] - направление движения или поворота от себя или наружу.

EPAULMENT [эпольман] - положение танцовщика, повернутого в 3/4 в т. 8 или т. 2; различается epaulement croise (закрытый) и epaulement efface (стертый, открытый).

Ф

FLAT BACK [флэт бэк] - наклон торса вперед, в сторону (на 90°), назад с прямой спиной, без изгиба торса.

FLIK [флик] - мазок стопой по полу к опорной ноге.

FOUETTE [фуэтте] - прием поворота, при котором тело исполнителя поворачивается к зафиксированной в определенном положении ноге (на полу или в воздухе).

G

GLISSADE [глиссад] - партерный скользящий прыжок без отрыва от пола с продвижением вправо-влево или вперед-назад.

GRAND BATTEMENT [гран батман] - бросок ноги на 90° и выше вперед, назад или в сторону.

GRAND JETE [гран жете] - прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, назад или в сторону. Ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение "шпагат".

GRAND PLIE [гран плие] - полное приседание.

P

PAS BALANCE [па балансе]- па, состоящее из комбинации tombe и pas de bourree . Исполняется с продвижением из стороны в сторону, реже - вперед-назад.

PAS CHASSE [па шассе] - вспомогательный прыжок с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога "догоняет" другую в высшей точке прыжка.

PAS DE BOURREE [па де бурре] - танцевальный вспомогательный шаг, состоящий из чередования переступаний с одной ноги на другую с окончанием на demi-plie. Синоним step pas de bourree, В модерн-джаз танце во время pas de bourree положение sur le cou-de-pied не фиксируется.

PAS DE CHAT [па де ша] - прыжок, имитирующий прыжок кошки. Согнутые в коленях ноги отбрасываются назад.

PAS FAILLJ [па файли] - связующий шаг, состоящий из проведения свободной ноги через проходящее demi plie по I позиции вперед или назад, затем на ногу передается тяжесть корпуса с некоторым отклонением от вертикальной оси.

PASSE [пассе] - проходящее движение, которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое, может исполняться по первой позиции на полу (*passer par terre*), либо на 45° или 90°.

PIQUE [пике] - легкий укол кончиками пальцев "рабочей" ноги об пол и подъем ноги на заданную высоту.

PIROUTTE [пируэт] - вращение исполнителя на одной ноге *en dehors* или *en dedans*, вторая нога в положении *sur le cou-de-pied*.

PLIE RELEVE [плие релеве] - положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.

PREPARATION [препарасьон] - подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

R

RELEVE [релеве] - подъем на полупальцы.

RENVERSE [ранверсе] - резкое перегибание корпуса в основном из позы *attitude croise*, сопровождающееся *pas de bouree en tournant*.

ROLL DOWN [ролл даун] - спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы.

ROND DE JAM BE PAR TERRE [рон де жамб пар терр] - круг вытянутой ногой, касаясь пальцами пола.

ROVD DE JAM BE EN L 'AIR [рон де жамб анлер] - круговое движение нижней части ноги (голеностопа) при фиксированном бедре, отведенном в сторону на высоту 45° или 90°.

S

SAUTE [соте] - прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.

SISSON OUVERTE [сиссон уверт] - прыжок с отлетом вперед, назад или в сторону, при приземлении одна нога остается открытой в воздухе на заданной высоте или в заданном положении.

SOUTENU EN TQURNANT [сутеню ан турнан] - поворот на двух ногах, начинающийся с вытягивания "рабочей* ноги в пятую позицию.

SURLE COU-DE-PIED [сюр ле ку-де-пье] - положение вытянутой ступни "работающей" ноги на щиколотке опорной ноги спереди или сзади/

T

TOMBĚ [томбе] - падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперед, в сторону или назад на demi-plie.

TOUR CHA^NES [тур шене] - исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах следующие один за другим полуповороты, в модерн-джаз танце могут исполняться на полной стопе и в demi-plie.

Англо-русский словарь по терминологии джаз-модерн танца

HIGH RELEASE [хай СВИНГ - раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.

DROP [дроп] - падение расслабленного торса вперед или в сторону.

THRUST [фраст] - резкий рывок грудной клеткой или пелвисом вперед, в сторону или назад.

TILT [тилт] - угол, поза, при которой торс отклоняется в сторону или вперед от релиз] - высокое расширение, движение, состоящее из подъема грудной клетки с небольшим перегибом назад.

HINGE [хинч] - положение танцора, при котором прямой, без изгибов торс отклоняется назад на максимальное расстояние, колени согнуты, стопы на полупальцах.

HIP LIFT [хип лифт] - подъем бедра вверх.

HOP [хоп] - шаг-подскок, "рабочая" нога обычно в положении "у колена".

JACK KNIFE [джэк найф] - положение корпуса, при котором торс наклоняется вперед, 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.

JERK-POSITION [джерк-позишн] - позиция рук, при которой локти сгибаются и немного отводятся назад, за грудную клетку, предплечья располагаются параллельно полу.

JUMP [джамп] - прыжок на двух ногах.

KICK [кик] - бросок ноги вперед или в сторону на 45° или 90° через вынимание приемом 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 вперед или в сторону.

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

LOW BACK [лоу бэк] - округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.

FROG-POSITION [фрог-позишн] - позиция сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты в стороны.

PRESS-POSITION [пресс-позишн] - позиция рук, при которой согнутые в локтях руки ладонями касаются бедер спереди или сбоку.

SQUARE [сквэа] - четыре шага по квадрату: вперед-в сторону-назад-в сторону.

STEP BALL CHANGE [стэп болл чендж] - связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступаний на полупальцах (синоним step pa de hour ee).

TOUCH - приставной шаг или шаг на полупальцы без переноса тяжести корпуса.

SUNDARI [зундари] - движение головы, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо-влево и вперед-назад.

RELEASE [релиз] - расширение объема тела, которое происходит на вдохе.

ROLL UP [ролл ап] - обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.

S

SHIMMI [шимми] - спиральное, закручивающееся движение пелвисом вправо и влево.

SIDE STRETCH [сайд стрэтч] - боковое растяжение торса, наклон торса вправо или влево.

F

FLAT STEP [флэт стэп] - шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.

FLEX [флекс] - сокращенная стопа, кисть или колени.

P

POINT [пойнт] - вытянутое положение стопы.

PRANCE [прайс] - движение для развития подвижности стопы, состоящее из быстрой смены положения "на полупальцах" и point.

B

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

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 в воздух или при закрытии в позицию.

С

CONTRACTION [контракш] - сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, исполняется на выдохе.

CORKSCREW TURN [корскру повороты] - "штопорные" повороты, при которых исполнитель повышает или понижает уровень вращения.

Список используемой литературы:

- ✓ **Асаф Михайлович Мессерер «Танец, мысль, время» 1990г.**
- ✓ **Энциклопедия «Балет» 1981г.**
- ✓ **А.Я.Ваганова «Основы классического танца» 2001г.**
- ✓ **Никитин.В.Ю. «Джаз-модерн танец» 2008г.**
- ✓ **Гусев Г.П. «Народный танец» 2012г.**