

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Алтайский районный детско-юношеский центр»

Принята на Педагогическом совете  
МАОУ ДО АРДЮЦ  
от «21 » мая 2020 г.  
Протокол №4



Утверждаю  
Директор МАОУ ДО АРДЮЦ  
Г. Ю. Фролова  
Приказ № 23 от 22.05.2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
художественной направленности**

**«Современный танец»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Бобровская Евгения Александровна,  
педагог дополнительного образования

Алтайский район, с. Алтайское

2020 г.

## Пояснительная записка

Мы живём на рубеже веков – и в танце тоже отражается веяние времени. Сейчас в нашей стране происходит подъём современного танца, а в частности таких направлений как: hip-hop, джаз. Они живут и активно развиваются наряду с другими видами хореографического искусства. Все современные техники практически являются производными от джаз-танца, или от танца модерн. Джаз-танец имеет много различных направлений: бродвейский джаз, афро-джаз, джаз фанк. Данная программа предусматривает изучение хип хоп и джаз-танца включая все выше указанные современные направления.

Современные танцы - это гармоничное развитие занимающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья. Элементы танца способствуют развитию координации движений, ритмичности, раскрепощенности. Эффективное воздействие на организм, зрелищность привлекают к занятиям различных контингент обучающихся.

Современные танцы – это именно те занятия, которые подойдут детям 5-7 лет. Это обусловлено уровнем физического развития детей данного возраста и их потребностями. В этом возрасте дети обычно обожают всё, что связано с движением. Они практически без остановки могут бегать, прыгать, преодолевать препятствия. С 5 лет дошкольникам доступны сложные двигательные навыки, требующие хорошей физической подготовки, ловкости, гибкости и быстроты реакции. Конечно, дети дошкольного возраста, в большинстве случаев, не могут освоить сложную хореографию и добиться высоких результатов. Но занятия танцами под руководством профессионального и внимательного педагога позволят ребенку проявить себя и полностью удовлетворить свою потребность находиться в движении, а также подготовить базу для будущих побед.

И это именно то, что нужно детям дошкольного возраста. Танцевальные занятия вносят большой вклад в физическое, интеллектуальное, личностное, социальное и эстетическое развитие ребенка. У детей, занимающихся

танцами, формируются навыки самоконтроля, умение работать в коллективе и сотрудничать со сверстниками, слушать педагога.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Современный танец» разработана для детей 5-7 лет 1-го года обучения с учебной нагрузкой 4 часа в неделю, рассчитана на 1 год обучения.

Настоящая программа составлена в рамках действующей нормативно-правовой базы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г № 09.3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
- Устав МАОУ ДО АР ДЮЦ
- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа МАОУ ДО АР ДЮЦ на период 2017-2020 гг.

**Художественная направленность общеобразовательной программы прослеживается в том, что изучение обучающимися современного танца, проходит неразрывно с изучением истории современного хореографического искусства, знакомства с постановками современных балетмейстеров и мировой музыкальной культуры. Средствами этих занятий у детей формируются творческие способности в опоре на эстетическое сознание: эстетических эмоций, чувств, интереса, вкуса, потребностей, представлений о красоте движений, звука, формы, цвета.**

**Новизна** - предполагает объединение двух разделов, учебно-тематического плана, в единый т.к. для специфической работы хореографа эта форма наиболее удобна.

### **Актуальность**

Содержание программы «Современный танец» направлено на формирование общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

### **Педагогическая целесообразность.**

Программа «Современный танец» является педагогически целесообразной т.к. при её реализации, планируемый учебно-воспитательный процесс нацелен на изучение обучающимися выразительной палитры движений танца; избавление от физических зажимов; развитие физической выносливости и творческой активности, средствами свободной импровизации; расширение кругозора в стилях и современных течениях музыкальной культуры. А так же, улучшение душевного состояния обучающихся, формируя характер, наделяя его лучшими качествами: упорством, терпением, дисциплинированностью, чувством ответственности, умением преодолевать трудности. Все эти необходимые качества приобретаются на занятиях и переносятся обучающимися из танцевального класса в другие сферы деятельности детей.

**Цель:** формирование интереса к современному танцу, развитие художественного вкуса, через освоение простейших танцевальных элементов.

### **Задачи:**

#### **обучающие:**

- сформировать знания о стилях и направлениях современного танца;

- обучить основным танцевальным элементам, постановке корпуса, положение рук, ног, головы;

**воспитательные:**

- воспитание морально-волевых и эстетических качеств;

**развивающие:**

- развитие координации движений
- развитие памяти на движения, развитие внимания, умение согласовывать движения танца с музыкой.

**Отличительные особенности программы**

Главной отличительной особенностью программы «Современный танец» от уже существующих образовательных программ, является интеграция специальных дисциплин: на подготовительном этапе обучения происходит изучение предметов гимнастики и ритмики. На основном этапе идет становление и развитие творческой индивидуальности обучающегося, создание проектов на основе интеграции нескольких специальных дисциплин: джаз танец и хип-хоп.

Данная программа даёт возможность каждому ребёнку попробовать свои силы и возможности в разных стилях современного танца, выбрать приоритетное направление и максимально реализовать себя в нём.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Данная программа предназначена для работы с детьми 5-7 лет.

Наполняемость в группе составляет 10-16 человек.

**Возрастные особенности участников программы**

Обучение детей по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется с учетом **возрастных особенностей:**

Физический рост и развитие	Особенности поведения	Советы педагогу
Развитие детей 5—7 лет		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• руки и ноги растут быстрее тела, мышцы не развиты, большая весовая нагрузка</li> <li>• общее управление</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• высокий уровень активности</li> <li>• стремление к общению</li> <li>• стремление научиться различать, что такое хорошо</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• организация подвижных упражнений при ограничении прыжков и бега, прыжки лёгкие (зайцы, лягушка – приземление в</li> </ul>

<p>телом - хорошее, координация глаз и рук улучшается к 7 годам</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• слабость дыхательных мышц, недостаточно развитая сердечно-сосудистая система</li> <li>• недостаточное развитие анализаторного аппарата: зрительная, слуховая, мышечная и вестибулярная чувствительность.</li> </ul>	<p>и что такое плохо</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• понимание различий пола</li> <li>• стремление получить время на самостоятельные занятия</li> <li>• ребенок может быть как целеустремленным, так и самоуверенным, агрессивным</li> <li>• не умеют долго слушать музыку, неточно воспринимают движения</li> <li>• ребёнок плохо ориентируется в пространстве и времени.</li> </ul>	<p>партер)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• полезно заниматься с детьми в партере</li> <li>• использование ритмических видов деятельности; быстрая смена деятельности</li> <li>• осторожное увеличение физической нагрузки</li> <li>• чередования быстрых темпов с умеренными и медленными.</li> <li>• растяжка без боли, тянутся сами</li> <li>• работа по 6 позиции до 7 лет</li> <li>• обеспечение конкретности поручений и творческой свободы детей при их выполнении</li> <li>• контакт – лицом к обучающимся, зеркально</li> <li>• использование специальных упражнений на ориентировку в пространстве</li> </ul>
--	--	---

## Формы и режим занятий

### Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- фронтальная (опрос, повторение изученного, уточнение сложных комбинаций всей группой);
- групповая (занятия по сформированным группам);
- в парах (работа с партнерами);
- индивидуально-групповая (свободная импровизация);
- ансамблевая (творческая деятельность ансамбля);
- игровая.

В программе используется большое разнообразие форм. В частности, одна из форм обучения – концертная деятельность: участие в фестивалях, конкурсах, концертах и подготовка к ним подогревает постоянный интерес к занятиям, помогает ребенку раскрыться эмоционально, не бояться публичных выступлений. Также есть такие формы занятия как изучение танцевальных композиций и «джем» (когда каждый после занятия показывает, как он усвоил тот или иной танцевальный фрагмент при этом

приветствуется импровизация и свое видение). Также формами занятия являются теория и практика. Большое значение имеют индивидуальный подход. Дети получают возможность раскрыть и проявить свои способности, свой личностный потенциал. Поэтому при разработке тем и плана занятий в программе учитывается уровень подготовки и интересы каждого ребёнка из группы, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, предусматривает комплексный и индивидуальный подход.

#### **Основные методы обучения:**

- наглядные методы (наблюдение, демонстрация наглядных средств);
- практические методы (опыты и экспериментирование, моделирование);
- игровые методы (дидактическая игра, игра-путешествие);
- метод сравнительного анализа и оценки;
- словесные методы (рассказ, беседа);
- демонстрационные методы.

#### **Формы и тип занятий:**

- традиционное занятие;
- комбинированное занятие;
- практическое занятие;
- игра, праздник, конкурс, фестиваль, семинар;
- репетиция;
- концерт, открытое занятие.

#### **Режим занятий**

На 2-ом году обучения – занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (час – 40 минут), 4 часа в неделю.

На полное освоение программы требуется - 144 часа, включая репетиционную работу, концертные выступления, конкурсы.

#### **Ожидаемые результаты первого года обучения**

В процессе реализации программы обучающийся **будет знать:**

- Историю возникновения джаз-танца;
- Позиции рук и ног;

- Названия движений (английская терминология), их перевод и значение;

- Программный материал первого года обучения;

- Танцевальный репертуар;

**будет уметь:**

- Различать характер музыки, темп;

- Выполнять движения, согласно характеру музыки;

- Держать осанку, апломб, подбородок, правильно держать руки;

- Технично исполнять движения современного танца;

**получит навыки:**

- Культуры поведения и общения;

- Исполнения танцевальных комбинаций и композиций;

- Коллективного исполнительства;

- Демонстрации на концертах, конкурсах и фестивалях своего танцевального уровня.

**Формы проведения итогов реализации программы - модуля:**

- конкурсы;

- концерты;

- наблюдения;

- открытые и итоговые занятия;

- аттестация обучающихся.



## Календарный учебный график на 2020-2021 учебный год

№		Начало	Окончание	Всего	Примечание
1	Учебный год	01.09.2020	31.05.2021	36 учебных недель	
2	Каникулы				
2.1	Осенние	26.10.2020	01.11.2020	7 дней	
2.2	Зимние	28.12.2020	10.01.2021	14 дней	
2.3	Весенние	22.03.2021	28.03.2021	7 дней	
2.4	Летние	01.06.2021	31.08.2021	92 дня	
3	Нерабочие праздничные дни и удлиненные выходные дни в соответствии с производственным календарем				
3.1	День народного единства	04.11.2020	04.11.2020	1 день	04.11.2020
3.2	Новогодние каникулы	01.01.2021	10.01.2021	10 дней	1 января-Новый год 7 января- Рождество Христово
3.3	День защитника Отечества	23.02.2021	23.02.2021	1 день	23 февраля- День защитника Отечества
3.4	Международный женский день	06.03.2021	08.03.2021	3 дня	8 марта – Международный женский день
3.5	День Труда (первомайские праздники)	01.05.2021	03.05.2021	3 дня	1 мая-Праздник весны и труда
3.6	День Победы	08.05.2021	11.05.2021	4 дня	9 мая – День Победы
3.7	День России	12.06.2021	14.06.2021	3 дня	12 июня – День России

## Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
<b>I</b>	<b>Джаз – танец</b>				Наблюдение Опрос Просмотр Самоанализ Концерт
1.1	Вводное занятие. Знакомство с предметом.	8	2	6	
1.2	Знакомство с новыми понятиями	16	4	12	
1.3	Экзерсис на середине зала	16	4	12	
1.4	Кросс (перемещение в пространстве)	16	4	12	
1.5	Стрейчинг	16	4	12	
<b>II</b>	<b>Хип-хоп</b>				Наблюдение Творческое задание Итоговое занятие Отчетный концерт
2.1	Работа корпуса и коленей.	8	2	6	
2.2	Базовые движения и элементы танца Нip-Нор	8	2	6	
2.3	Изучение танцевальных связок	16	4	12	
2.4	Репертуар	16	4	12	
2.5	Репетиционная работа	16	4	12	
2.6	Концертные выступления, конкурсы	8	2	6	
<b>ИТОГО:</b>		144	36	108	

### Содержание тем

#### **Раздел I: Джаз – танец**

##### **Тема: Вводное занятие. Знакомство с предметом.**

Теория. Знакомство с предметом. Постановка задач на новый учебный год.

Вводная беседа «История возникновения джаз-танца». Основы музыкальных ритмов.

Практика. Общеразвивающие упражнения. Позиции рук и ног. Основные муз. размеры, движения в заданных муз. размерах.

##### **Тема: Знакомство с новыми понятиями.**

Теория. Изучение техники разогрева. Упражнения на напряжение и расслабление позвоночника. «Изоляция», «координация». Соединение в комбинацию, изоляции и координации.

Практика. Движения для разогрева позвоночника (наклоны и изгибы торса во всех направлениях, упражнения на напряжение и расслабление позвоночника). Простейшие движения головы, плечей, грудной клетки, рук и

ног. Движения, развивающие координацию рук и ног. Движения руками по схеме А, Б, В – II позиция.

**Тема: Экзерсис на середине зала.**

Теория. Партерная гимнастика. Техника исполнения движения roll-down и roll-up. Изучение движения Flatback. Demi-plié.

Практика. Упражнения на полу: лежа на спине, на животе, на боку, сидя, упражнения парами. Техника и методика исполнения движений roll-down и roll-up. Flatback. Demi-plié.

**Тема: Кросс (перемещение в пространстве).**

Теория. Трамплинные шаги. Техника шагов примитива. Шаги в быстром темпе. Повороты

Практика. Техника передвижения в пространстве шагами примитива.

Подготовка к поворотам стоя на месте, лицом на зеркало.

**Тема: Стрейчинг.**

Теория. Упражнения стрейч-характера. Изучение комбинации стрейч-характера

Практика. Упражнения на растяжения всех групп мышц тела.

## **Раздел II: Хип-хоп**

**Тема: Работа корпуса и коленей.**

Теория. Раскачивание корпуса, мягкие колени. Работа головы, рук, ног. Баумс.

Направление стоп, позиции.

Практика. Работа под музыку на середине класса лицом на зеркало. Техника и методика исполнения движений. Соединение проученных движений в комбинацию. Параллельные и невыворотные позиции ног.

**Тема: Базовые движения и элементы танца Hip-Hop.**

Теория. Happyfeet. Rogerrabbit. Шаги и ходы в хип-хоп.

Практика. Изучение движений лицом на зеркало. Шаги в продвижении. Техника и методика исполнения.

**Тема: Изучение танцевальных связок.**

Теория. Соединение проученных элементов и движений в танцевальные связки. Связки движений №1-7

Практика. Проучивание танцевальных связок лицом на зеркало. Техника и методика исполнения.

**Тема: Репертуар.**

Теория. Составление частей номера. Изучение танцевальных блоков

Практика. Работа над постановочным номером. Экспозиция. Завязка танца.

Кульминация. Развязка танца. Работа на сцене. Составление рисунков и переходов танцевального номера.

**Тема: Репетиционная работа.**

Теория. Отработка техники и методики исполнения.

Практика. Работа над техникой, методикой исполнения движений и комбинаций под счет и под музыку. Эмоциональность исполнения. Чистота рисунков и переходов. Работа на сценической площадке.

**Тема: Концертные выступления, конкурсы.**

Теория. Правила поведения во время концерта, конкурса.

Практика. Показательное занятие для родителей и педагогов. Подготовка костюмов. Показательные выступления на сцене. Поездка на конкурсы.

### Материально – техническое обеспечение

№	Наименование имущества	Количество
1.	Акустическая система;	1 шт.
2.	Музыкальный центр;	1 шт.
3.	Хореографический станок;	2 шт.
4.	Зеркала;	17 шт.
5.	Коврики, маты.	17 шт.

### Методическое обеспечение

Главная задача педагога – не только научить ученика определенным приемам, связкам движений в различных танцах, но и выработать в нем способность самостоятельно видоизменять, группировать фигуры и составлять свой танец, выражая свои чувства, эмоции и понимание музыки.

Задача репетиции – привить учащимся культуру общения между собой, в паре в танце, с окружающими. Эта задача успешно решается путем организации танцевальных праздников, концертов, конкурсов.

Для реализации программы создана **развивающая среда**:

- специально оборудованный хореографический класс;
- видео, аудиоаппаратура;
- технически оборудованный концертный зал,

где дети могут заниматься любимым делом и свободно общаться со сверстниками и педагогом.

Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы проведения итогов
Джаз танец	- Традиционные занятия; -Игровые; -Репетиция	-Наглядные методы -Практические методы -Метод сравнительного анализа и оценки -Словесные методы (рассказ, беседа) - Демонстрационн	Звуковой (аудиозаписи) Смешанный (видеозаписи) Схематический (таблицы, рисунки, плакаты) Картинно-динамический (иллюстрации,	-Специально оборудованный хореографический класс; -Видео, аудиоаппаратура.	Класс-концерт, концерты-выступления, конкурсы

		ые методы	слайды, фотоматериалы)		
<b>Хип - хоп</b>	- Традиционные практически занятия; -Игровые; -Репетиция.	-Наглядные методы (наблюдение, демонстрация наглядных средств) -Практические методы -Метод сравнительного анализа и оценки -Словесные методы - Демонстрационные методы	Звуковой (аудиозаписи) Смешанный (видеозаписи) Схематический (таблицы, рисунки, плакаты) Картинно-динамический (иллюстрации, слайды, фотоматериалы)	-Специально оборудованный хореографический класс; -Видео, аудио аппаратура	Класс-концерт, концерты-выступления, конкурсы

### Список использованной литературы

#### Рекомендуемая литература для педагога

1. Александрова Н.А., Голубева В.А. Танец модерн: пособие для начинающих. -СПб, Изд-во «Лань», «Планета музыки», 2011. -128 с.  
Электронный ресурс. [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=1934](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=1934)
3. Васенина, Е. Российский современный танец. –Москва: Запасный выход, 2009
2. Джазовые танцы / [Авт.-сост.: Е. В. Диниц]. - М. : АСТ : Сталкер, 2002. - 62, [1] с. : ил.; 20 см. - (Танцуют все!)
3. Ивлева Любовь Дмитриевна. Методика обучения хореографии в старшей возрастной группе : Учеб. пособие для студентов специализации "Хореография вузов и училищ культуры" / Л. Д. Ивлева; Челяб. гос. ин-т искусства и культуры, Каф. хореографии. - Челябинск ; ЧГИИК, 1997. - 72 с.; 21 см.
4. Никитин Вадим Юрьевич. Модерн-джаз танец: Методика преподавания / В.Ю. Никитин. - М. : Всерос. Центр худож. творчества учащихся и работников нач. проф. образования, 2002 (1-я Обр. тип.). - 158 с. : ил.; 20 см. - (Я вхожу в мир искусств: Репертуар.-метод. б-чка; 12(64)).
5. Никитин, В. Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца / В. Ю. Никитин. –Москва: Один из лучших, 2006 –254 с.

6. Полятков, С. С. Основы современного танца [Текст]/С. С. Полятков. - 2-е изд – Ростов – на-Дону:Феникс,2006.-75, [2]с.
7. Шереметьевская Наталия Евгеньевна. Прогулка в ритмах степа / Наталия Шереметьевская. - М. : ПКФ "Печ. дело", 1996. - 240 с. : ил.; 21 см.; ISBN 5-88763-084-1 : Б. ц.Чечетка
8. Шубарин Владимир Александрович. Джазовый танец на эстраде [Текст] : учебное пособие / В. А. Шубарин. - Санкт-Петербург [и др.] : Лань : Планета Музыки, 2012. - 235 с., [8] л. ил., портр. : ил.; 21 см. - (Учебники для вузов. Специальная литература).; ISBN 978-5-8114-1284-6 (Лань) (в пер.)(Учебники для вузов. Специальная литература). Электронный ресурс <http://e.lanbook.com/view/book/3723/page46/>

#### **Рекомендуемая литература для обучающихся:**

1. Милюкова Ирина Викторовна. Лечебная гимнастика при нарушениях осанки у детей / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова. - СПб. : Сова ; М. : ЭКСМО, 2003 (Тул. тип.). - 127, [1] с. : ил.; 20 см. - (Будьте здоровы!).
2. Никитин Вадим Юрьевич. Модерн-джаз танец : [История. Методика. Практика] / В.Ю. Никитин. - М. : ГИТИС, 2000. - 438, [2] с. : ил.; 24 см.
- 3.Современные и эстрадные танцы. Журнал. Фонд «Здоровье. Культура. Спорт»: 2002-2003 г.
4. Студия «Антре». Журнал о балете для детей. М.: «Студия «Антре», 2003-2012 г.
5. Видеокурсы западных школ по современному танцу, материалы семинаров и мастер-классов ведущих педагогов России, Европы и Америки

#### **Рекомендуемая литература для родителей:**

1. Бежар Морис. Мгновение в жизни другого: Мемуары / Морис Бежар; [Пер. с фр. Л. Зониной; Послесл. В. Гаевского]. - М. : В/О Союзтеатр, 1989. - 237,[6] с., [38] л. ил.; 21 см.
2. Блэйер Фредерика. «Айседора. Портрет женщины и актрисы». Смоленск: «Русич», 2011 г., 560 с.

3. Шереметьевская Наталия Евгеньевна. Танец на эстраде / Н. Шереметьевская; [ВНИИ искусствознания]. - М. : Искусство, 1985. - 412,[2] с. : ил., [8] л. ил.; 22 см.

4. Видео с соревнований и конкурсов, где участвуют учащиеся танцевальной студии.

### Тезаурус

1. ИЗОЛЯЦИЯ – основной технический прием; движение, осуществляемое одной частью тела в одном суставе при неподвижном положении другой;
2. КОМБИНАЦИЯ ИЛИ ИМПРОВИЗАЦИЯ - завершающий раздел занятия;
3. КООРДИНАЦИЯ – при движениях двух или более центров одновременно возникает необходимость их скоординировать;
4. КРОСС – передвижение в пространстве;
5. МУЛЬТИПЛИКАЦИЯ - одно движение, раскладывающееся на множество составляющих за одну ритмическую единицу;
6. РАЗОГРЕВ – разогрев мышц всего тела;
7. УРОВНИ – основные уровни: стоя, сидя на корточках, стоя на коленях, сидя и лежа;
8. СТРЕЙЧИНГ - упражнения для растяжки;
9. ЭКЗЕРСИС - комплекс тренировочных упражнений, составляющих основу урока;
10. BATTEMENT RELEVE LENT [батман релеве лян] — плавный подъем ноги через скольжение по полу на  $90^0$  вперед, в сторону или назад.
11. BATTEMENT TENDU [батман тандю] — движение ноги, которая скользящим движением отводится на носок вперед, назад или в сторону. В модерн-джаз танце исполняется так же по параллельным позициям.
12. BATTEMENT TENDU JETE. [батман тандюжете] — отличается от battementtendu активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.

13. BODY ROLL [боди ролл] — группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним «волна»).
14. BOUNCE [баунс] — трамплинное покачивание вверх вниз, в основном происходит либо за счет сгибания и разгибания коленей, либо пульсирующими наклонами торса.
15. CONTRACTION [контракшн] — сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, выполняется на выдохе.
16. CURVE. [кёрф] — изгиб верхней части позвоночника (до «солнечного сплетения») вперед или в сторону.
17. DEEP BODY BEND [диипбодибэнд] — наклон торсом вперед ниже  $90^0$ , сохраняя прямую линию торса и рук.
18. DEMI PLIE. [деми плие] — полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.
19. DEMI ROND [демиронд] — полукруг носком ноги по полу вперед и в сторону, или назад и в сторону.
20. FLAT BACK [флэтбэк] — наклон торса вперед, в сторону (на  $90^0$ ), назад с прямой спиной, без изгиба торса.
21. FLAT STEP [флэтстэп] — шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.
22. FLEX [флекс] — сокращенная стопа, кисть или колени.
23. FROG POSITION [фрогпозишн] — позиция сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты в стороны.
24. GRAND BATTEMENT [гран батман] — бросок ноги на  $90^0$  и выше вперед, назад или в сторону.
25. 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».
26. GRAND PLIE [гран плие] — полное приседание.



27. HINGE [хинч] — положение танцора, при котором прямой, без изгибов торс отклоняется назад на максимальное расстояние, колени согнуты, стопы на полупальцах.
28. HIP LIFT [хип лифт] — подъем бедра вверх.
29. HOP [хоп] — шаг-подскок, «рабочая» нога обычно в положении «у колена».
30. JAZZ HAND [джаз хэнд] — положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны.
31. JUMP [джамп] — прыжок на двух ногах.
32. KICK [кик] — бросок ноги вперед или в сторону на  $45^{\circ}$  или  $90^{\circ}$  через вынимание приемом *developpe*.
33. LOW BACK [лоубэк] — округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.
34. PAS CHASSE. [шассе] — вспомогательный прыжок с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога «догоняет» другую в высшей точке прыжка.
35. PASSE. [пассе] — проходящее движение, которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое, может исполняться по первой позиции на полу (*passer a terre*), либо на  $45^{\circ}$  или  $90^{\circ}$ .
36. PIQUE. [пике] — легкий укол кончиками пальцев «рабочей» ноги об пол и подъем ноги на заданную высоту.
37. PLIE. RELEVE. [плие релеве] — положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.
38. POINT [поинт] — вытянутое положение стопы.
39. PREPARATION [препарасьон] — подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.
40. PRESS POSITION [пресс позишн] — позиция рук, при которой согнутые в локтях руки ладонями касаются бедер спереди или сбоку.

- 41.RELEASE [релиз] — расширение объема тела, которое происходит на вдохе.
- 42.RELEVE. [релеве] — подъем на полупальцы.
- 43.ROLL DOWN [ролл даун] — спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы.
- 44.ROLL UP [ролл ап] — обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.
- 45.ROND DE JAMBE PAR TERRE [рон де жамб пар терр] — круг вытянутой ногой, касаясь пальцами пола.
- 46.ROVD DE JAMBE EN LAIR [рон де жамбанлер] — круговое движение нижней части ноги (голеностопа) при фиксированном бедре, отведенном в сторону на высоту  $45^0$  или  $90^0$ .
- 47.SAUTE. [соте] — прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.
- 48.SQUARE [сквэа] — четыре шага по квадрату: вперед—в сторону—назад—в сторону.
- 49.STEP BALL CHANGE [стэпболлчендж] — связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступаний на полупальцах (синоним *steppadebouree*).
- 50.STRETCH – тянуть, растягивать.
- 51.SUNDARI [зундари] — движение головы, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо-влево и вперед-назад.
- 52.SKATE – скольжение.
- 53.СВИНГ — раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.
- 54.TOUCH — приставной шаг или шаг на полупальцы без переноса тяжести корпуса.
- 55.TOUR CHAINES [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*.

