ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ПРОГРАММА

ДЛЯ ДИСТАНЦЕОННОГО ОБУЧЕНИЯ

**«СОВРЕМЕННАЯ ХОРЕОГРАФИЯ»**

**(Теоритический материал)**

Данная программа разработана для дистанционного обучения учащихся центра дополнительного образования на время карантина.

Педагогическая целесообразность программыобусловлена тем, что занятия хореографией: укрепляют физическое развитие и эмоциональное состояние воспитанников; развивают силу, гибкость, ловкость, быстроту и координацию движений; способствуют формированию интереса к занятиям хореографией; формируют жизненно важные навыки: правильную походку, красивую осанку. Программа позволяет пробудить интерес обучающихся к новой деятельности, привить трудолюбие, терпение, упорство в достижении результата, уверенности в себе, самостоятельность, открытость, помощь и взаимовыручку, общение друг с другом. Это ведущие моменты в процессе обучения.

Педагог стремится раскрыть способности воспитанников, учит воспринимать искусство танца, раскрывает и повышает их мастерство, прививает вкус и любовь к прекрасному.

**Цель программы:**создание условий дляразвития творческой и здоровой личности обучающегося, способной быть успешной в современных условиях жизни, посредством обучения современному танцу.

**Задачи:**

* **Воспитательная**. Формировать представление воспитанников о здоровом образе жизни, как необходимом качестве творческой личности;

Формировать представление обучающихся о танцевальной культуре в современном мире;

* **Развивающая**. Расширять знания обучающихся о танцевальном искусстве, об истории и появлении различных стилей танца;
* **Обучающая**. Способствовать реализации полученных знаний, умений и навыков.

За период обучения в хореографическом коллективе обучающиеся получают определенный объем знаний, умений и навыков, качество которых проверяется диагностическими методиками. Дополнительными средствами контроля являются участие в концертах, фестивалях, конкурсах, промежуточный и итоговый контроль.

***Основная форма работы – Дистанционное обучение .***

**Ожидаемые результаты программы.**

В ходе реализации программы обучающиеся расширят знания в области танцевальной культуры, разовьют танцевальные способности, приобретут большой опыт межличностного общения в условиях практической деятельности, освоят и накопят танцевальный материал для осуществления собственных постановок.

В результате обучения по программе обучающиеся должен **знать:**

* специальную терминологию;
* основные стили и жанры современной хореографии.

Обучающиеся должен **уметь:**

* грамотно подходить к изучению лексики разных жанров и стилей современного танца;
* использовать знания современного лексического материала в хореографических произведениях коллектива;
* исполнять движения и комбинации артистично и музыкально.

**Содержание учебного материала**

* 1. Хореографические термины.
  2. Современные танцевальные стили .

**1.Хореографические термины в классическом танце.**

Хореографическая терминология - система специальных наименований, предназначенных для обозначения упражнений или понятий, которые кратко объяснить или описать сложно .  
Экзерсис у опоры или на середине -Это комплекс тренировочных упражнений в балете, способствующих развитию мышц, связок, воспитанию координации движений у танцовщика. Экзерсис выполняются у «станка» (прикрепленной кронштейнами к стене ) и на середине учебного зала ежедневно Экзерсис состоят из одних и тех же элементов.  
1.demi plie - (деми плие)-неполное «приседание».  
2.grand plie-(гранд плие)-глубокое, большое «приседание».  
3.relevé-(релеве)-«поднимание»,поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног.  
4.battement tendu-(батман тандю)-«вытянутый» скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП.  
5.battement tendu jeté-(батман тандю жете)«бросок»,взмах в положение книзу (25°, 45°) крестом.  
6.demi rond-(деми ронд)-неполный круг, полукруг (носком по полу, на 45ана 90° и выше).  
7.rond dejamb parterre-(ронд де жамб пар тер)-круг носком по полу круговое движение носком по полу.  
8.rond de jamb en l'air-(ронд де жамб ан леер)-круг ногой в воздухе,стойка на левой правая в сторону, круговое движение голенью наружу или внутрь.  
9.en dehors -(андеор)-круговое движение от себя, круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты.10.en dedans-(андедан)-круговое движение к себе,круговое движение внутрь.  
11.sur le cou de pied-(сюр ле ку де пье)-положение ноги на щиколотке (в самом узком месте ноги),положение согнутой ноги на голеностопном суставе впереди или сзади.  
12.battement fondu-(батман фондю)-«мягкий», «тающий»,одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах.  
13.battement frappe-(батман фрапэ)-«удар» -короткий удар стопой о голеностопный сустав опорной ноги, и быстрое разгибание в коленном суставе (25°, 45°) в положение на носок или книзу.  
14.petit battement-(пти батман)-«маленький удар»-поочередно мелкие, короткие удары стопой в положение ку де пье впереди и сзади опорной ноги.  
15.battu- (ботю) -«бить» непрерывно, мелкие, короткие удары по голеностопному суставу только впереди или сзади опорной ноги.  
16.double- (дубль)- «двойной», • battement tendu - двойной нажим пяткой • battement fondu -двойной полуприсед • battement frapper - двойной удар.  
17.passe-(пассе) - «проводить», «проходить», положение согнутой ноги, носок у колена: впереди, в сторону, сзади.  
18.relevelent- (релевелянт) - «поднимать» медленно, плавно медленно на счет 1-4 1-8 поднимание ноги вперед, в сторону или назад и выше.  
19.battement soutenu-(батман сотеню)-«слитный»-из стоики на носках с полуприседом на левои, правую скольжением вперед на носок (назад или в сторону) и скольжением вернуть в ИП.  
20.développe-(девелопе) - «раскрывание», «развернутый»,из стоики на левои, правую скользящим движением до положения согнутой (носок у колена) и разгибание ее в любом направлении (вперед, в сторону, назад) или выше.  
21.adajio-(адажио)-медленно, плавно включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета.  
22.attitude-(аттетюд) - поза с положением согнутой ноги сзади, стойка на левой, правую в сторону - назад, голень влево.  
23.terboushon-(тербушон) - поза с положением согнутой ноги впереди (аттетюд впереди) стоика на левои, правую вперед, голень вниз влево.  
24.degaje-(дегаже)-«переход» из стойки на левой правую вперед на носок, шагом вперед через полуприсед по IV позиции, выпрямляясь, стойка на правой, левую назад, на носок. Из стойки на левой правая в сторону на носок, шагом в сторону через полуприсед по II позиции стойка на правой, левая в сторону на носок.  
25.grand battement-(гранд батман) - «большой бросок ,взмах» на 90° и выше через положение ноги на носок.  
26.tombée-(томбэ) - «падать» из стойки на носках в пятой позиции выпад вперед (в сторону, назад) с возвращением в ИП скользящим движением.  
27.picce-(пикке) - «колющий», стойка на левой правая вперед к низу, быстрое многократное касание носком пола.  
28.pounte-(пуанте) - «на носок», «касание носком» из стоики на левой , правая вперед, в сторону или назад на носок взмах в любом направлении с возвращением в ИП.  
29.balance-(балансе) - «покачивание»,маятниковое движение ног вперед кверху - назад книзу, вперед - назад, вперед - назад кверху.  
30.allongée-(аллянже) - «дотягивание», завершающее движение рукой, ногой, туловищем.  
31.pordebras-(пор де бра) -«перегибы туловища»,наклон вперед, назад, в сторону. То же самое в растяжке.  
32.temps lie-(тан лие)-маленькое адажио,1-полуприсед на левой,2 - правую вперед на носок, 3 - перенести центр тяжести на правую, левую назад на носок, 4-ИП 5.то же самое в сторону и назад.  
33.failli-(фай»)-«летящий», ИП - 5 позиция правая впереди. Толчком 2-мя прыжок вверх, опускаясь в скрестный выпад левой в сторону, левая рука вверх, правая назад -толчком левой и взмахом правой назад книзу прыжок вверх на 2 руки вниз. 34.allegro-(аллегро)-«веселый», «радостный»,часть урока, состоящая из прыжков, выполняемая в быстром темпе.  
Дополнение: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.  
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 фраппе] - 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 RELEVE 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//С оставитель 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.  
BATTEMENTRETIRE [батман ретире] - перенос через скольжение "рабочей" ноги, через passe из V позиции впереди 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 исполняется так же по параллельным позициям.  
BATTEMENT TENDU JETE [батман тандю жете] - отличается от battement tendu активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.  
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.  
CONTRACTION [контракпш] - 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.  
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.  
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 исполняться как с demi-plie, так и на вытянутых ногах.  
DEMI-РЫЁ [деми-плие] - полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.  
DEMIROND [деми ронд] - полукруг носком ноги по полу вперед и в сторону, или назад и в сторону.  
DROP [дроп] - падение расслабленного торса вперед или в сторону.  
ECARTE [экарте] - поза классического танца (a la seconde), развернутая по диагонали вперед или назад, корпус чуть отклонен от поднятой ноги.  
ЕМВО1ТЁ [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),  
FLAT BACK [флэт бэк] - наклон торса вперед, в сторону (на 90°), назад с прямой спиной, без изгиба торса.  
FLAT STEP [флэт стэп] - шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.  
FLEX [флекс] - сокращенная стопа, кисть или колени.  
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).  
FROG-POSITION [фрог-позишн] - позиция сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты в стороны,  
GLISSADE [глиссад] - партерный скользящий прыжок без отрыва от пола 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.  
HIGH RELEASE [хай 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.  
НОР [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.  
JELLY ROLL [джелли ролл] - движение пелвисом, состоящее из мелкого сокращения мышц с одновременным небольшим поворотом пелвиса вправо-влево (синоним - шейк пелвиса.)  
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.  
WCOMOTOR [локомотор] - круговое движение согнутых в локтях рук вдоль торса.  
LOW BACK [лоу бэк] - округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.  
PAS BALANCE [па балансе]- па, состоящее из комбинации tombe ираз de Ъоиггёе. 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-plle. Синоним step pas de bourree, В модерн-джаз танце во время pas de Ьоиггёе положение sur le cou-de-pied не фиксируется.  
PAS DE CHAT [па де ша] - прыжок, лимитирующий прыжок кошки. Согнутые в коленях ноги отбрасываются назад.  
PAS FAILLJ [па файи] - связующий шаг, состоящий из проведения свободной ноги через проходящее demlplie 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 (passepar 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 еп dedans, вторая нога в положении sur le cou-de-pied.  
PLIE RELEVE [плие релеве] - положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.  
POINT [пойнт] - вытянутое положение стопы.  
PRANCE [прайс] - движение для развития подвижности стопы, состоящее из быстрой смены положения "на полулальцах" и point.  
PREPARATION [препарасъон] - подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.  
PRESS-POSITION [пресс-позишн] - позиция рук, при которой согнутые в локтях руки ладонями касаются бедер спереди или сбоку.  
RELEASE [релиз] - расширение объема тела, которое происходит на вдохе.  
RELEVE [релеве] - подъем на полупальцы.  
RENVERSE [ранверсе] - резкое перегибание корпуса в основном из позы atitude croise, сопровождающееся pas de bouree en tournant.  
ROLL DOWN [ролл даун] - спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы.  
ROLL UP [ролл an] - обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.  
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°.  
SAUTE [соте] - прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.  
SHIMMI [шимми] - спиральное, закручивающееся движение пелвисом вправо и влево,  
SIDE STRETCH [сайд стрэтч] - боковое растяжение торса, наклон торса вправо или влево.  
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, начинающейся с втягивания "рабочей\* ноги в пятую позицию.  
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 ее,  
SUNDARI [зундари] - движение головы, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо-влево и вперед-назад.  
SURLE COU-DE-PIED [сюр ле ку-де-пье] - положение вытянутой ступни "работающей" ноги на щиколотке опорной ноги спереди или сзади.  
СВИНГ - раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.  
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 вертикального положения, "рабочая" нога может быть открыта в противоположном направлении на 90° и выше.  
ТОМВЁ [томбе] - падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперед, в сторону или назад на demi-plie,  
TOUCH - приставной шаг или шаг на полупальцы без переноса тяжести корпуса.  
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.

* 1. **Соврименные Танцевальные стили**

Танец - отличный способ передать состояние души человека. Еще с древности все праздники не могли обойтись без танцев. Сегодня это направление искусства развивается все больше, появляются новые танцевальные жанры, каждый из которых имеет непередаваемый, особенный колорит.

В конце ХХ в начали появляться клубные танцевальные стили, список который постоянно пополняется:

* Модерн (стиль, значительно повлиявший даже на классический балет; многие движения используются современными балетмейстерами);
* Вог (танец зародился в Нью-Йорке);
* Booty Dance (танец с африканскими корнями, движения яркие, пластичные,);
* Хип-хоп (уличный стиль, на развитие которого повлияли африканские и афро-кубинские направления);
* electro;
* R&B;
* тектоник;
* Go-Go;
* HOUSE-DANCE;
* шафл;
* брейк-данс;
* strip-dance и другие.

Очень популярно сегодня такое направление, как уличный танец. Здесь движениям присуща максимальная свобода, он дает больше возможностей для импровизации, потому позволяет выразить индивидуальность.

Модерн – Некоторые из видов танцев могут исполняться исключительно женщинами.

* Клубный танец (представляет собой некий микс из хауса, [хип-хопа](https://tancor.info/), фанка и других популярных стилей).

Перечислить все танцевальные жанры, существующие на сегодняшний день, просто невозможно. Они смешиваются, синтезируются, в результате чего рождаются все новые и новые. Сложно представить более простой и красивый способ выразить чувства, эмоции, настроение, внутренний мир и индивидуальность. Стоит только включить любимую музыку и начать двигаться!