

Комитет по делам образования г. Челябинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр г. Челябинска»

Принято на заседании
методического совета
Протокол № 1 от 29.08.2024



Утверждаю:
Директор МБУДО «ДЮЦ»
А.А. Сеницын

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа художественной направленности
«Современный эстрадный танец»
Возрастная категория обучающихся: 12-16 лет
Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:
Усирков Иван Андреевич,
педагог дополнительного
образования МБУДО «ДЮЦ»

Челябинск, 2024

Информационная карта
дополнительной общеобразовательной программы
«Современный эстрадный танец»

Тип программы	Модифицированная
Образовательная область	Хореографическое искусство
Направленность деятельности	художественная
Способ освоения содержания программы	Репродуктивный, творческий
Уровень освоения содержания программы	базовый
Возрастной уровень реализации программы	12-16 лет
Форма реализации программы	Групповая, подгрупповая
Продолжительность реализации программы	5 лет
Год разработки программы	2022 год

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Современный эстрадный танец» разработана в 2022 году на основании нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность дополнительного образования:

– Конвенция ООН «О правах ребёнка», одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20.11 1989г.

– Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);

– Национальный проект «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. №16) «Успех каждого ребёнка», «Цифровая образовательная среда», «Молодые профессионалы», «Социальная активность»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022г. №678-р);

– Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Документы и локальные акты учреждения:

– Устав МБУДО «ДЮЦ»;

– Программа развития МБУДО «ДЮЦ»;

– Программа воспитания МБУДО «ДЮЦ»;

– Положение МБУДО «ДЮЦ» о дистанционном обучении;

– Положение о системе оценок, форм, порядке и периодичности промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Данная программа является предметным курсом и частью комплекса программ художественной направленности Коллектива народного танца «Задумка».

Для разработки программы также использованы материалы учебного пособия «Основы народно-сценического танца», составители учебного пособия:

Тажибова Наталия Викторовна, Лисохмара Оксана Владимировна, Тажибова Наталия Викторовна, Лисохмара Оксана Владимировна

г. Волгоград. Программа реализуется на бюджетной основе.

Современный эстрадный танец характеризуется созданием больших концертных программ, он многонационален по своему составу и органично

сочетает в себе разные танцевальные направления. В нем могут присутствовать элементы классического танца, народного и народно-сценического танца, модерна, джаз-танца и т.д. Курс разработан с учётом методики основоположника искусства свободного современного танца - Марты Грэхем.

Программа реализуется на бюджетной основе. Обучение проводится на русском языке.

Актуальность и педагогическая целесообразность. Танец играет немаловажную роль в воспитании детей и молодежи. Особенностью хореографии, современной в частности, является гармоническое развитие всего организма. Вырабатываются навыки в сознательном управлении мышцами тела, устраняются зажимы, развивается музыкальный слух, что дает возможность подчинять свое тело определенному музыкальному ритму.

Систематические занятия развивают пластику тела, способствуют устранению ряда физических недостатков, вырабатывают правильную и красивую осанку, придают внешнему облику человека собранность, элегантность, что является важным для ребенка. Хореография учит логическому, целесообразно организованному и грациозному движению, умению выражать чувства и эмоции с помощью тела.

Отличительной особенностью программы является её направленность на формирование у учащихся широкого спектра умений и навыков в области танцевального искусства. Программа предусматривает межпредметные связи с музыкой, культурой, литературой, фольклором, сценическим искусством. Курс научит ребят совмещать танцевальное искусство и актерское мастерство.

Воспитательный аспект программы. Хореографическую работу в коллективе должна отличать высокая организованность и дисциплина, культура поведения и общения между участниками коллектива и их педагогом. Работа педагога осуществляется по всем правилам формирования детского коллектива. В процессе участия в программе у детей формируется положительная оценка результатов труда: собственного и коллективного, чувство ответственности за собственные поступки, чувство солидарности, уважение к себе и другим, адекватная самооценка. В процессе воспитательной деятельности педагог использует «принцип тройственного союза»: дети – педагог – родители. Привлечение родителей к решению воспитательных вопросов положительно влияет на сплоченность коллектива и как следствие – повышается качество образовательного процесса.

Посещение спектаклей, концертов танцевальных коллективов в филармонии, на концертных площадках города, обсуждение увиденного, просмотр видеофильмов шедевров классического наследия, беседы по хореографии, – всё это дополняет знания детей в области хореографии, способствует дальнейшему самоопределению обучающихся. Проведение Дней именинников, встречи с выпускниками, проведение праздничных мероприятий совместно с родителями содействует сплочению детского коллектива, установлению дружеских отношений.

Адресат программы. Содержание программы рассчитано на обучающихся в возрасте 12-16 лет.

Возрастные особенности учащихся

Возраст 12-14 лет. Занятия с учащимися среднего школьного возраста имеют сложную систему организации, это связано с изменениями физиологических процессов организма в подростковом возрасте. Учебный процесс предполагает более сложную систему развития исполнительских навыков. Большое внимание уделяется повторению и закреплению материала.

В этом возрасте происходит переоценка сил, стремление выделиться, но и стремление к анализу и самоконтролю. Это возраст, когда закладывается отношение к трудолюбию. От педагога требуется особое внимание, осторожность при постановке задач: не подчеркивать значение результата, не ориентировать на высокие достижения, но и не сомневаться в возможностях ребенка сделать задание хорошо.

К 12 годам интенсивно развивается сила мышц, дети становятся выносливыми к динамической работе, т.е. способными поддерживать постоянный уровень мышечного напряжения. Педагогу необходимо выявлять, поддерживать и направлять стремления, увлечения подростков, воспитывать привычку к волевым усилиям – настойчивость, выдержку, уверенность, – давая посильные задания.

Организация урока принимает более профессиональную форму. Экзерсис (тренаж) выполняет функцию разминки и сокращается до 15-20 минут, остальное время урока используется на танцевальные композиции, этюды, работу над мастерством исполнения.

Подростки больше отличаются друг от друга, чем дети других возрастов; их рост, физическое и умственное развитие различны. Этот возраст самый трудный для работы в танцевальном коллективе, и весьма невыгодный с точки зрения творчества. Дети растут, формируются, их фигуры теряют пропорциональность, движения становятся угловатыми. Для учащихся этого возраста следует находить особые формы занятий в хореографических коллективах.

Тематика постановок для таких детей несколько видоизменяется в сторону большей серьезности, значительности, как по содержанию, так и по технике. Дети такого возраста охотно исполняют роли взрослых в массовых постановках для детей младшего возраста.

В тематике постановок для детей-подростков необходимо предусматривать парные танцы, воспитывающие естественное уважительное отношение мальчика к девочке, и наоборот.

Возраст 14-16 лет. Старшие подростки не только познают действительность, но и вырабатывают к ней соответствующее отношение. Представление о жизни, требования к себе и другим превращаются в убеждения, формирующие мировоззрение, которое начинает выступать в качестве основных мотивов в поведении и деятельности. Как отмечают психологи, мышление подростков полно увлечений и страсти. Особенно остро эмоциональность характера проявляется в спорах, в отстаивании своих взглядов. Выражено стремление объединить свои знания в единую систему и тем самым определить смысл своего существования. Это возраст между

детством и юностью, когда осуществляются основные процессы физического созревания.

Работая с этой возрастной группой, педагогу необходимо воспитывать волевые качества участников коллектива, поощрять выдержку, упорство, настойчивость.

В этом периоде учащимся доступна сложная координация, точность, отчетливость движений. Развивается художественный вкус: не всегда интересны конкретные, приземленные характеры, образы, сюжеты. Это необходимо учитывать при формировании репертуара коллектива.

В старших классах больше времени уделяется подготовке учащихся к сценической практике. В этот период они учатся применять полученные знания, умения, навыки на практике, т.е. показывать полученные в процессе учебы результаты зрительской аудитории.

Для контроля психолого-педагогического аспекта и для успешной реализации данной программы используются различные методы диагностики (тесты, опросники, игровые моменты), которые можно найти в разделе «Психолого-педагогическая диагностика».

Объем и срок освоения программы. Курс рассчитан на 5 лет обучения, общее количество часов по программе составляет 1080 часов.

Условия набора и режим занятий: Набор в творческое объединение проводится на свободной основе. Принимаются все обучающиеся в возрасте 12-16 лет по заявлению родителей (законных представителей), при наличии медицинской справки о состоянии здоровья. Занятия во всех группах проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, из расчёта 36 учебных недель 216 часов в год. Продолжительность 1 часа занятий составляет 45 минут. Занятия проводятся с 10 минутным перерывом, согласно Сан ПиН. Группы формируются по возрастному признаку, состав групп постоянный.

Форма обучения - очная.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий

Основной формой организации образовательного процесса является групповая форма.

Виды занятий.

Теоретическое занятие: рассказ о современном танце, его специфике, видах, особенностях, беседы об известных деятелях и их творчестве, просмотр выступлений коллективов современного эстрадного танца.

Практическое занятие: закрепление, работа над выразительностью танцевальных движений, освоение новых танцевальных движений, общеукрепляющих упражнений, работа над дыханием.

Занятие-репетиция. Примерная схема занятия. Особенности репетиционного процесса.

Отработка поставленного номера.

- танец разбивается на части и над каждой из них идет кропотливая работа.

- добивается полная ансамблевость, синхронность, то есть одновременное исполнения одного движения, несколькими исполнителями;
- работа над качеством технического исполнения движений (чистота, скорость);
- работа над мышечным ощущением в исполнении каждого движения.
- чистота рисунков;
- работа над содержанием атмосферы, то есть эмоциональный строй танца, манеры исполнения, образы;
- работа по введению второго состава;
- соединение отдельных частей танца, оттачивание связки между ними, (чтобы исполнители были заинтересованы в отработке, нужно привлечь их к сотворчеству, например, девушки делают, юноши смотрят, или наоборот).

Примерная структура занятия

Урок современного танца состоит из следующих этапов:

1. Разогрев

Главная задача этого этапа урока – разогреть все мышцы, используя упражнения стрейч-характера, экзерсис plie, tends, jets и т.д., а также наклоны повороты торса.

2. Isolation (изолированные движения какой-либо частью тела)

Основная цель этого этапа урока – добиться достаточной свободы тела и изолированности движений, что достаточно сложно, т.к. анатомически все центры тесно связаны.

3. Упражнения для позвоночника: release (расширение, распространение), contractions (сжатие, сокращение), наклоны, волны, спирали. Основой техники танца модерн служит позвоночник, поэтому главная задача этого этапа урока – развить у учащихся подвижность во всех его отделах.

4. Уровни

Задачи уровней во время уроков многообразны. Во-первых, в различных уровнях исполняются упражнения на изоляцию (особенно эффективно в нижних уровнях, так как нет необходимости держать вес тела и все центры двигаются более свободно). Во-вторых, в партере очень полезно исполнять движения стрейч-характера, т.е. растяжки. В уровнях сидя и лежа достаточно много упражнений на Contraction и Release. Смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой – дополнительный тренаж на координацию.

5. Кросс (активное передвижение в пространстве). Развивает танцевальность, позволяет приобрести манеру джаз-модерн танца. Виды движений: шаги, прыжки, вращения.

6. Усложненная координация (2,3,4 центра в одновременном параллельном движении). Процесс изучения координации строится от простого к сложному. Первоначально нужно распределить правильно внимание между движениями двух центров. Возможно, один из центров находится в свинговом качании, а все внимание уделяется движению другого центра.

7. Танцевальные комбинации или импровизация: лирического и динамического характера.

Главные требования этой части – использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Особое внимание необходимо обратить на развитие музыкального слуха и ритмически точного исполнения комбинаций.

Цель программы: Создание условий для художественно-эстетического воспитания и развития гармоничной личности средствами современной хореографии.

Задачи программы:

Личностные:

- воспитывать устойчивый интерес к занятиям танцем, физическому развитию и самосовершенствованию;
- формировать привычку к здоровому образу жизни;
- воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим: доброжелательность, отзывчивость, чувство товарищества;
- воспитывать волевые качества характера – настойчивость, терпение, стремление к успеху, самодисциплину;
- побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности;
- воспитывать у учащихся художественно-эстетический вкус;
- воспитывать коммуникативную культуру;
- прививать усердие, трудолюбие;
- формирование общественной активности личности;
- воспитание любви к Родине и национальным традициям;

Метапредметные:

- дать представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки;
- углубление и расширение познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора средствами танца;
- обучить способам рефлексии, использования полученных знаний, навыков и умений в практических заданиях, в формировании жизненного опыта;
- формировать способность к самовыражению и самореализации и коммуникации участию в концертной деятельности;
- развитие способности к эмоциональному и артистичному восприятию в танце: внимательности, наблюдательности, творческого воображения посредством подвижных игр и игр на физическую концентрацию, собранности, посредством специфических упражнений, танцев.

Образовательные (предметные):

- познакомить учащихся и историей танца, с истоками появления современной хореографии; с особенностями русской и европейской школ танца, их отличия;
- познакомить с разнообразными стилями музыки;
- обучить основам эстрадного и современного направления;

- познакомить с жанровыми и стилистическими особенностями искусства танца;
- научить использованию профессиональной терминологии;
- научить разбираться в музыкальных ритмах хореографии;
- способствовать развитию таких общих физических данных, как координация, гибкость, упругость, равновесие, выносливость, сила и ловкость, быстрота реакции;
- обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета;
- формировать чувство ритма, умение слышать музыку, чувствовать темп и ритм, двигаться в такт с музыкой;
- развивать специфические навыки сценического движения: ощущение в пространстве, работа с партнёром (поддержки), с группой партнёров;

Прогнозируемые результаты

Предметные результаты:

обучающиеся будут знать:

- основные стили современной хореографии;
- специальную терминологию;
- основы техники безопасности на учебных занятиях и концертной площадке;
- принципы взаимодействия музыкальных и хореографических средств выразительности.

иметь представление:

- об основных направлениях и этапах развития современной хореографии;
- о тенденциях развития современного танца;

Обучающиеся будут уметь:

- исполнять основные танцевальные движения в манере танца модерн, современных молодежных направлений танца (contemporary, hip-hop, афро-джаз и др.);
- владеть мелкой техникой, уметь справляться с быстрыми темпами;
- выполнять упражнения на развитие физических данных, владеть навыками сохранения и поддержки собственной физической формы;
- определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа и самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;
- создавать комбинации различной степени сложности, используя знания современного лексического материала;
- отражать в танце особенности исполнительской манеры разных стилей современной хореографии;
- уметь творчески реализовать поставленную задачу;
- владеть навыками музыкально-пластического интонирования, исполняя движения и комбинации артистично и музыкально;
- владеть навыками ансамблевого исполнения танцевальных номеров;

– владеть навыками сценической практики.

Метапредметные (общеучебные) результаты обучения будут охарактеризованы: повышением уровня культурного развития личности, развитием учебно-интеллектуальных умений и навыков (использование специальной литературы и компьютерных источников информации); высокой степенью развития коммуникативности и эмпатии; владением технической и эмоциональной уверенностью в танце, в т.ч. в ситуации сценического выступления; развитием учебно-организационных умений и навыков (организация рабочего пространства, соблюдение техники безопасности, аккуратность в выполнении работы).

Личностные результаты будут охарактеризованы: проявлением трудолюбия и самодисциплины, воли и выносливости; навыками самооценки; ответственностью за собственный и коллективный результат; способностью справиться с конфликтной ситуацией; установлением и укреплением дружеских взаимоотношений в коллективе.

В конце *первого года обучения* учащиеся будут:

- знать основные позиции ног и уметь переходить из выворотных в параллельные позиции;
- знать основные положения рук;
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;
- выполнять элементарные движения и комбинации у станка и на середине зала в ускоренном темпе;
- выражать образ с помощью движений.

В конце *второго года обучения* учащиеся будут:

- знать трансформацию движений классического экзерсиса в современном танце;
- самостоятельно и грамотно выполнять изученные элементы танца;
- свободно и грамотно ориентироваться в терминологии современного танца;
- выполнять различные виды кросса и гимнастические элементы.

В конце *третьего года обучения* учащиеся будут:

- самостоятельно и грамотно выполнять отдельные элементы и движения современного танца;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- выполнять упражнения для развития позвоночника;
- выполнять танцевальные связки и комбинации;
- самостоятельно работать над выразительностью исполнения танцевального репертуара;

- эмоционально и технически верно выступить перед зрителями.

В конце *четвертого года* обучения учащиеся будут:

- знать основные направления современного танца;
- владеть приёмами изоляции и координации;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- технично, точно исполнять танцевальные элементы и комбинации.

В конце *пятого года обучения* учащиеся будут:

- исполнять более сложные танцевальные комбинации со сменой ракурсов и направлений;
- владеть различными видами вращений и пируэтов на месте и в продвижении;
- владеть манерой исполнения различных элементов и комбинаций;
- исполнять хореографический этюд в группе;
- соединять отдельные элементы в хореографические композиции.

В ходе реализации программы подростки 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.

Формы подведения итогов реализации программы

Все приобретённые в процессе обучения навыки контролируются в следующих формах деятельности:

- контрольные уроки;
- танцевальные импровизации;
- участие в конкурсах различного уровня;
- выступление на городских концертах, мероприятиях, праздниках;
- дальнейший выбор обучающихся в своей будущей профессии и поступление в учебные заведения по профилю;
- деятельность в качестве наставника.

С целью оценивания результатов освоения содержания образовательной программы, проводятся следующие диагностические исследования.

Входная диагностика - выявление первичных способностей детей в хореографии;

Текущий контроль – по изучении определённого раздела, темы программы в форме зачёта.

Промежуточная аттестация - успешность освоения детьми программы, отслеживание развития специальных танцевальных данных и теоретических знаний, используя карточки-задания, контрольные вопросы, тесты, применяя ИКТ технологии, при необходимости позволяет внести корректировку в

образовательный процесс. Промежуточная аттестация проводится в конце каждого полугодия в соответствии с Положением МБУДО «ДЮЦ». В форме концертного выступления (класс-концерт).

Итоговая аттестация - показывает конкретные результаты диагностической работы, освоения программы. Итоговая аттестация проводится в форме концертного выступления (класс-концерт).

Все данные полученные в результате диагностической работы заносятся в таблицы, на основе которых строятся диаграммы и графики, показывающих динамику овладения обучающимися знаниями, умениями и навыками.

Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Раздел 1: Азбука современной хореографии	20	7	13	
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по т/б. Приемы музыкально – двигательной выразительности	7	3	4	
1.2	Параллельные позиции ног	6	2	4	
1.3	Особенности постановки корпуса в современной хореографии	7	2	5	
2	Раздел 2: Основы современного танца.	196	21	175	
2.1	Упражнения на серединезала.	5	1	4	
2.2	Проучивание разминки.	3		3	Участие в концерте
2.3	Комплекс упражнений на растяжку.	8	1	7	Контрольное занятие
2.4	Прыжки.	8	2	6	опрос
2.5	Импровизация.	8	2	6	
2.6	Понятия изолированное движение, ареалы тела	8	2	8	
2.7	Изолируемые позиции рук, положения flex, point стоп и кистей	8	1	7	
2.8	Положения и движения корпуса: release. (Промежуточная аттестация)	8	2	6	Конкурсное выступление
2.9	Положения и движения корпуса: contraction.	8		8	
2.10	Положения и движения корпуса: tilt.	9	3	6	Опрос с элементами практического показа
2.11	Положения и движения корпуса: side.	8		8	
2.12	Положения и движения корпуса: flak back.	8		8	
2.13	Положения и движения корпуса: side Stretch.	9		9	Концертное выступление
2.14	Варианты разминки с использованием изолированных движений ареалов тела	8		8	
2.15	Уровни: партер	6		6	

2.16	Варианты стрейчинга на середине и в партере	9	2	7	
2.17	Комбинация: Plie в соединении с release	8		8	
2.18	Комбинация: Plie в соединении с contraction	9	1	8	
2.19	Комбинация: Plie в соединении с flat back	9		9	Опрос с элементами практического показа
2.20	Battement tendu, battement tendu jete по параллельным и выворотным позициям с движениями рук	9		9	Контрольное занятие
2.21	Rond по параллельным и выворотным позициям в сочетании с flat back	8		8	Контрольное занятие
2.22	Grand battement	6		6	
2.23	Прыжковые комбинации	7	1	6	
2.24	Кроссовые комбинации на триплетях (Промежуточная аттестация)	8	2	6	Отчетный концерт
2.25	Повторение комбинации за педагогом	6		6	
2.26	Triplet – тройной шаг Итоговое занятие	5	1	4	
	Всего:	216	28	188	

Учебно-тематический план 2 год обучения.

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма аттестации и контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по т/б. Неактивная растяжка мышц общего воздействия.	9	2	7	
2	Раздел 1. Изоляция.	90	17	73	
2.1	Упражнения stretch характера	9	3	6	
2.2	Изучение contraction и relies в положении сидя.	9	1	8	
2.3	Изоляция. Голова: Наклоны вперед – назад, наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу), повороты в правую и левую стороны, свинговое раскачивание, zundary/	9	2	7	Опрос с элементами практического показа
2.4	Изоляция. Плечевой пояс: подъем и опускание одновременно двух плеч, с остановкой в центре и без остановки, оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз), параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр), twist (твист) изгиб плеч.	9	2	7	
2.5	Изоляция. Грудная клетка.	9		9	
2.6	Повторение и отработка изученного материала. (Промежуточная аттестация)	9	2	7	Выступление на концерте.
2.7	Изоляция. Пелвис.	9	1	8	
2.8	Изоляция. Руки: положение flex (флекс), круги в параллельных направлениях двух предплечий, круги кистью в параллельных направлениях, положение «свастика».	9	3	6	
2.9	Изоляция. Ноги: золированные движения ареалов ног, свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад, круги голеностопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто.	9	3	6	Опрос с элементами практического показа
2.10	Работа в парах.	9		9	
3	Раздел 2. Кросс	117	16	101	
3.1	Упражнения stretch-характера.	9	1	8	
3.2	Lay out.	9	3	6	
3.3	Кросс. Шаги: простые с носка, на plie, на полупальцах, скрестные шаги.	9		9	
3.4	Кросс. Прыжки: hop .	9		9	
3.5	Комбинация на основе прыжков hop.	9	2	7	
3.6	Кросс. Прыжки: jump .	9		9	
3.7	Комбинация на основе прыжков jump.	9	2	7	
3.8	Кросс. Прыжки: leap.	9		9	
3.9	Комбинация на основе прыжков leap.	9	2	7	

3.10	Кросс. Вращения.	9		9	
3.11	-chaînés. (Промежуточная аттестация)	9		9	Отчетный концерт.
3.12	-preparation к пируэтам из прямой IV позиции.	9	3	6	
3.13	Контрольные комбинации. Итоговое занятие	9	3	6	
	Всего:	216	34	182	

Учебно-тематический план 3 год обучения.

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма аттестации и контроля
1	Раздел 1. Упражнения для разогрева.	108	10	98	
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по т/б. Разогрев (у станка). Упражнение на развитие ахиллова сухожилия.	9		9	
1.2	Разогрев (у станка). Plie –releve.	9	3	6	
1.3	Разогрев (у станка). Боковые port de bras с оттяжкой от станка.	9	2	7	Опрос с элементами практического показа
1.4	Разогрев (у станка). Круговое положение корпуса из положения flak back.	9		9	
1.5	Разогрев (у станка). «Растяжка» в сочетании arch корпуса.	9		9	
1.6	Разогрев (у станка). Grand plie с выходом в положение flak back.	9		9	
1.7	Разогрев (на полу). Contraction и relies в положении сидя.	9		9	
1.8	Разогрев (на полу). Twist	9	3	6	Опрос с элементами практического показа
1.9	Разогрев (на полу). Frog-position в сочетании с pulse корпусом.	9	2	7	
1.10	Разогрев (на полу). Растяжка по второй позиции сидя на полу в сочетании с twist корпуса.	9		9	
1.11	Разогрев (на полу). Developpe из положения лежа на спине и лежа на боку.	9		9	
1.12	Разогрев (на полу). Броски вверх из положения лежа на спине в сочетании с passé.	9		9	
2	Раздел 2. Изоляция	54	12	42	

2.1	Изоляция. Голова: «крест» головой с возвратом в центр, «квадрат» без возврата в центр, «круг» головой. (Промежуточная аттестация)	9	3	6	Выступление не концерте.
2.2	Изоляция. Плечевой пояс: полукруги и круги вперед – назад, «крест» плечами вперед и назад, с возвратом, шейк плеч.	9	2	7	
2.3	Изоляция. Грудная клетка: смещение в правую и левую стороны, Frust, подъем грудной клетки вверх и опускание вниз, вертикальный «крест», горизонтальный «крест».	9	2	7	
2.4	Изоляция. Пелвис: Frust, «Крест» пелвисом с возвратом в центр, «Квадрат» пелвисом без возврата в центр, шимми, Hip lift.	9	2	7	
2.5	Изоляция. Руки: основные позиции рук, варианты позиций.	9	3	6	Опрос с элементами практического показа
2.6	Изоляция. Ноги: основные позиции ног, варианты движения ног.	9		9	
3	Раздел 3. Кросс	54	3	51	
3.1	Координация: двух центров в параллельном движении; оппозиционное движение; перевод рук из позиции в позицию с одновременным движением какого-либо центра.	9	3	6	Опрос с элементами практического показа
3.2	Координация: координация рук и ног в параллельном и оппозиционном движении.	9		9	
3.3	Кросс. Шаги.	9		9	
3.4	Кросс. Прыжки. (Промежуточная аттестация)	9		9	
3.5	Повторение изученного материала.	9		9	
3.6	Кросс. Вращения. Итоговое занятие	9		9	Отчетный концерт
	Всего:	216	25	191	

Учебно-тематический план 4 год обучения.

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма аттестации и контроля
1	Раздел 1. Разогрев	45	5	40	
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по т/б. Упражнения на разогрев ног.	9		9	
1.2	Упражнения на разогрев позвоночника.	9		9	
1.3	Упражнения на разогрев. Расслабление позвоночника (свинговое раскачивание, group).	9	2	7	
1.4	Упражнения на разогрев. Упражнения stretch характера. Растягивание	9	3	6	Опрос с элементами практического показа
1.5	Упражнения на разогрев. Использование в разогреве движений классического экзерсиса.	9		9	
2	Раздел 2. Изоляция	50	4	46	
2.1	Изоляция. Голова: Zundari-квадрат, Zundari-круг	9		9	
2.2	Изоляция. Плечи: Twist, Шейк	9		9	Опрос с элементами практического показа
2.3	Изоляция. Грудная клетка.	9		9	
2.4	Изоляция. Пелвис.	9	1	8	
2.5	Изоляция. Руки.	5	1	4	
2.6	Изоляция. Ноги. (Промежуточная аттестация)	9	2	7	Выступление на конкурсе
3	Раздел 3. Положения корпуса	40	4	36	
3.1	Координация. голова-крест, в оппозицию движение пелвиса, наклоны головы вперед-назад, одновременно battement tendu, Shugar leg в координации с шейком кистей, боковой шаг с выносом ноги на каблук в сочетании с работой рук	4	1	3	
3.2	Deep body bends	9	3	6	Опрос с элементами практического показа
3.3	Положение contraction и release	9		9	
3.4	Глубокие наклоны в положении hinge (хинч)	9		9	

3.5	Body roll вперед и в сторону	9		9	
4	Раздел 4. Упражнения у станка. Кросс	81	6	75	
4.1	Demi и grand plie	9		9	
4.2	Battement tendu, battement tendu jete.	9	3	6	Опрос с элементами практического показа
4.3	Rond de jamb par terre	9		9	
4.4	Battement fondu и Battement frappe	9		9	
4.5	Grand battement	9		9	
4.6	Кросс. Шаги.	9		9	Опрос с элементами практического показа
4.7	Кросс. Прыжки.	9		9	
4.8	Кросс. Вращения. (Промежуточная аттестация)	9	3	6	Отчетный концерт
4.9	Комбинации. Итоговое занятие	9		9	
	Всего:	216	19	197	

Учебно-тематический план 5 год обучения

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма аттестации и контроля
1	Раздел 1. Экзерсис у станка	79	18	61	
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по т/б. Основные позиции ног: IV параллельная позиция. Plie: прием plie – releve по I, II и IV параллельным и I, II свободной позициям.	11	3	8	
1.2	Flat back вперед:-на полупальцах. Постановка корпуса одной рукой за станок.	11	2	9	Опрос с элементами практического показа
1.3	Passé по I параллельной позиции на полупальцах. Deep body bend с ногой на станке:-на plie.	12	4	8	
1.4	Battement tendu:-на plie. Battement tendu jeté:-положения flex/point стопы.	11	2	9	Опрос с элементами практического показа
1.5	Rond de jambe par terre по I свободной и параллельной позиции по раскладке – en dehors и en dedans.	12	2	10	
1.6	Relevé lent на 90о лицом к станку во всех направлениях по I параллельной и свободной позиции.	10	3	7	
1.7	Grand battements на 90о во всех направлениях лицом к станку.	12	2	10	Опрос с элементами практического показа
2	Раздел 2. Экзерсис на середине зала	65	14	51	
2.1	Техника изоляции – координация двух центров (параллель и оппозиция). Swing.	11	3	8	
2.2	Plie: прием plie – releve по I, II и IV параллельным позициям. (Промежуточная аттестация)	10	2	8	Выступление на конкурсе.
2.3	Battement tendu: - на plie,-перевод рук из позиции в позицию во время движения.	12	1	11	Опрос с элементами практического показа

2.4	Battement tendu jeté: -положения flex/point стопы, -перевод рук из позиции в позицию во время движения.	10	3	7	
2.5	Rond de jambe par terre по I выворотной и параллельной позиции по раскладке – en dehors и en dedans.	10	2	8	
2.6	Relevé lent на 90о во всех направлениях по I параллельной и выворотной позиции.	12	3	9	Опрос с элементами практического показа
3	Раздел 3. Кросс	34	8	26	
3.1	Шаги: -grand battements вперед на 90о, -pas de bourre en tournent.	12	2	10	
3.2	Прыжки: -jump: во время взлета arch торса, -hop: рабочая нога принимает положение passé, в корпусе спираль.	12	3	9	
3.3	Вращения: -chaînés, -preparation к пируэтам из прямой IV позиции.	10	3	9	Опрос с элементами практического показа
4	Раздел 4. Акробатические элементы	38		38	
4.1	Кувырки вперед и назад с выходом в положение стоя. Перекаты на полу в положении сидя.	9		9	
4.2	Стойка на руках. Перекаты на полу с выходом на два колена.	10		10	
4.3	«Киска» (прыжок в шпагат, опираясь на одну руку, с положения сидя на полу).	9		9	
4.4	«Колесо» на руках, на локтях. (Итоговая аттестация) Итоговое занятие.	10		10	Отчетный концерт.
	Всего:	216	40	176	

Содержание программы

1 год обучения

Включает в себя развитие физических данных, координацию движений, умение ориентироваться в пространстве, научиться слушать музыку и исполнять несложные танцевальные движения под счет и музыку близкую детям по репертуару.

Задачи: развить физические данные учащихся через разминочные упражнения, движения для развития координации, шага, прыжки, простые повороты, постепенно вводить изучение элементов таких танцев, как твист, рок-н-ролл, основные шаги бального танца, помогающие развивать движение тазобедренного суставов.

К концу года вводить несложные шаги и позы джаз танца – исполнение несложных джазовых комбинаций.

Практика:

Несколько вариантов разминки с использованием изолированных движений ареалов тела.

- танцевальный шаг с носка по кругу, шаги на высоких полупальцах, на пятках, с чередованием;
- легкий бег на носках, с высоким подыманием колена, с захлестыванием голени;
- танцевальный шаг и бег в образах лисы, кошки, мышки, медведя;
- подскоки, галоп, переходящий в шаг с упражнениями на восстановление дыхания;
- упражнения для разогрева мышц и развития шейного отдела позвоночника:
- наклоны (возможно соединение с небольшим приседанием) и вращения головы в разных направлениях;
- упражнения для разогрева мышц и развития суставов плечевого пояса: поднятия и опускания плеч, вращения по разным направлениям;
- упражнения для разогрева мышц и развития суставов кистей рук и пальцев: вращения кистями, сжатие и разжимание пальцев, перебирание ими;
- упражнения для разогрева мышц и развития локтевых суставов: сгибание-разгибание, вращение рук в локтевом суставе;
- упражнения для разогрева и развития мышц поясничного отдела позвоночника: наклоны по разным направлениям, вращения корпусом;
- упражнения для разогрева и развития мышц тазобедренных суставов: движения бедрами из стороны в сторону, вращения;
- упражнения для разогрева и развития мышц ног: медленные приседания с прямой спиной (на 8 счетов вниз, на 8 счетов вверх), ритмичные приседания под счет;
- упражнения для разогрева мышц и развития голеностопных суставов: медленные и ритмичные поднятия на полу-пальцы и опускания, вращения стопой по разным направлениям;
- прыжки на месте по 6 позиции высокие и низкие; по разным длительностям, подскоки на месте; Упражнения на восстановление дыхания

Партерный экзерсис:

- упражнение на тренировку мышц спины и выработку красивой осанки сидя на полу;
- упражнения для разогрева мышц и развития голеностопных суставов: вытягивание и сокращение стопы, вращения;
- поднимание и опускание пяток в положении сидя на полу, согнув ноги в коленях, с опорой на руки сзади;
- упражнения на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: лежа на полу медленное поднимание и опускание ног;
- сгибание ног в коленях, выпрямление вверх, сгибание ног в коленях, вытягивание по полу; «ножницы», «велосипед»;
- упражнения на растяжку: наклоны к вытянутым вперед ногам, при раздвинутых ногах в стороны - поочередно к каждой ноге и вперед.

Несколько вариантов стрейчинга на середине и в партере Комбинации:

- Plie в соединении с contraction, release, flat back, движениями рук.
- Battement tendu, battement tendu jete по параллельным и выворотным позициям с движениями рук, plie Rond по параллельным и выворотным позициям по полу и по воздуху (45 градусов) в сочетании с curve и flat back Grand battement с tilt.
- Комбинация на движения корпуса.
- Кроссовая комбинация на триплетах.
- Прыжковая комбинация на середине зала.
- Пордебра – повторение импровизации за педагогом.

Танцевальная импровизация

Передать веселое настроение, массовая импровизация.

Передать грустное настроение, свободная импровизация с предварительной беседой. Массовая импровизация. Музыкальный размер 2/4, темп медленный.

Упражнение:

- ученикам следует выразить темп и характер музыки через движение «пятка – носок – пятка»,
 - предлагается сочетать в импровизации количество движений и перемену направлений – вперед, в сторону, назад.
- Ритмическая игра «Эхо». Задающий движение ребенок должен выразить музыку движением ног. Исполняющие задания ребята должны быстро и правильно его скопировать, как бы откликаясь на него, как эхо. Движения могут повторяться несколько раз.

2 год обучения

Основная задача педагога на этом этапе обучения - добиться достаточной свободы позвоночника для исполнения движения и наклонов различных его частей с большой амплитудой.

Практика:

Подъемы и па выполнение упражнений, направленных на развитие и разогрев основных групп мышц, развитие подвижности суставов:

- танцевальный шаг с носка по кругу, шаги на высоких полу-пальцах, на пятках,

с чередованием, с «затяжкой»;

– легкий бег на носках, с высоким подыманием колена, с захлестыванием голени;

– бег с выбросом ноги вперед и назад (батман, тандю- жете) подскоки, галоп, переходящий в шаг с упражнениями на восстановление дыхания.

Упражнения танцевально- ритмической гимнастики на середине зала:

– упражнения для разогрева мышц и развития подвижности шейного отдела позвоночника: наклоны и вращения головы в разных направлениях;

– упражнения для разогрева мышц и развития подвижности суставов плечевого пояса: поднятие и опускание плеч, вращения плечами по разным направлениям;

– движение верхней частью туловища вперед- назад, вправо- влево, по кругу (плечи параллельно полу, нижняя часть туловища остается неподвижной).

Упражнения для разогрева мышц и развития подвижности суставов кистей рук и пальцев:

– вращения кистями, сжатие и разжимание пальцев, перебирание ими;

Упражнения для разогрева мышц и развития подвижности локтевых суставов:

– сгибание-разгибание, вращение рук в локтевом суставе;

Упражнения для разогрева мышц и развития подвижности суставов поясничного отдела позвоночника:

– наклоны по разным направлениям, вращения корпусом, наклоны вниз при стоящих вместе ногах, выпрямленных коленях, до пола;

Упражнения для разогрева и развития мышц тазобедренных суставов:

– движения бедрами из стороны в сторону, вращения;

Упражнения для разогрева и развития мышц ног:

– медленные приседания с прямой спиной(на 8 счетов вниз, на 8 счетов вверх), ритмичные приседания под счет;

Упражнения для разогрева мышц и развития подвижности голеностопных суставов:

– медленные и ритмичные поднятия на полу-пальцы и опускания (релеве), вращения стопой по разным направлениям;

– прыжки на месте по 6 позиции высокие и низкие; по разным длительностям, подскоки на месте;

Упражнения на восстановление дыхания: вдохи и выдохи под счет (на раз-два-три-четыре - вдох, на пять-шесть- семь-восемь – выдох) с наклоном и расслаблением рук в плечевом суставе.

Партерный экзерсис:

– упражнения для тренировки мышц спины и выработку красивой осанки сидя на полу, с продвижением вперед, назад;

– упражнения для разогрева мышц и развития подвижности голеностопных суставов:

– вытягивание и сокращение стопы, вращения, сидя на полу с вытянутыми вперед ногами и опорой на руки сзади;

– поднятие и опускание пяток в положении сидя на полу, согнув ноги в коленях, с опорой на руки сзади;

упражнения на укрепление и развитие мышц спины: лежа на животе одновременное поднимание и опускание вытянутых ног и рук, «кольцо», «кошечка» вперед и назад, «плуг»;

– упражнения на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: лежа на полу медленное поднимание и опускание ног, удержание ног на уровне 45 град. над полом; сгибание ног в коленях, выпрямление вверх, сгибание ног в коленях, вытягивание по полу; «ножницы», «велосипед»;

– упражнения «активной» (исключает использование внешней) силы и «пассивной» (с использованием внешней силы) растяжек: наклоны к вытянутым вперед ногам, ноги в стороны - поочередно к каждой ноге и вперед; махи ногами, лежа на спине и на боку;

– махи ногами «с замахом», стоя на коленях, назад и в стороны;

– «лягушка» сидя на полу с прямой спиной и лежа на животе.

Падения в различных пространственных направлениях:

Изучение позы коллапса.

Изоляция и полицентрия.

Мультипликация.

Координация.

В то же время тело должно быть достаточно напряженным, чтобы движения были энергичными. Распределение напряжения и расслабления – основы техники джазового танца.

Принципы движения, заимствованные из джазового танца, имеют следующие технические особенности этого стиля:

1. Использование в танце позы коллапса.

2. Активное передвижение исполнителя в пространстве, как по вертикали, так и по горизонтали

3. Изолированные движения различных частей тела

4. Использование ритмически сложных и синкопированных движений

5. Полиритмия

6. Комбинирование и взаимопроникновение музыки и танца

7. Индивидуальные импровизации в общем танце

8. Функционализм танца

3 год обучения

Современные принципы движений, заимствованные из джазового танца и танца модерн (современный) состоят из правильного распределения нагрузки на различные части тела, особенно, на подвижный позвоночник. Для этого необходимо правильно применять различные техники современного танца на уроке, особенно, в разминочной его части.

Тренинг:

– система растяжек связок и мышц;

– разработка стопы – подвижность, устойчивость, мягкость;

– способность управлять различными блоками, фиксация, перемещение в пространстве с разной скоростью и траекторией, смена направлений, импульсы;

– работа с ритмом;

– баланс, прыжки, вращения;

– техника расслабления и падения.

– умение считать, владение ритмом собственного тела через дыхание

Изучение нескольких мировых ритмов (испанских, латины, афро...), элементы степа.

Работа с музыкой (классика, джаз, танго и др.)

Умение двигаться под музыку через ассоциации, параллельно с музыкой или находясь с ней в контрапункте.

Главная задача - почувствовать вес тела или его части и свободно раскачивать вверх – вниз, вперед – назад или из стороны в сторону.

Свинговые движения корпуса особенно помогают расслабить позвоночник и снять излишнее напряжение.

Научить управлять различными частями тела, начиная от точки и кончая крупными блоками, фиксация, перемещение в пространстве с разной скоростью и траекторией, смена направлений, импульсы.

То же самое касается и содержание четвертого года обучения.

Практика:

Упражнение на середине зала.

1. Заучивание основных шагов (простого и тройного).

2. Скольжение.

3. Нарботка ритмического рисунка, характерного для афро-джаза при использовании основных ходов.

4. Пульсация торса.

5. Выталкивающие и вращательные движения бедер.

6. Движения падающего и поднимающегося с пола тела из средних и верхних положений.

7. Раскручивание корпуса.

8. Круговые и вертикальные смещения плеч.

9. Работа рук («круты», хлопки, вращения).

10. Использование всех ранее проученных джазовых шагов, туров, пируэтов, прыжков в сочинительской работе учащихся на материале афро-джаза.

11. Появление диксиленда и свинга.

Упражнения у станка.

Plie.

Battement, battement jete Rond.

Grand battement jete Fondu.

Свинги Adagio.

Вращения на середине зала. Партер.

Кроссовые комбинации на падения, вращения, прыжки. Танцевальные комбинации.

Импровизационные этюды на заданную тему.

4 год обучения

Тренинг:

Система растяжек связок и мышц;

Разработка стопы – подвижность, устойчивость, мягкость;

Способность управлять различными блоками, фиксация, перемещение в пространстве с разной скоростью и траекторией, смена направлений, импульсы;
Работа с ритмом;

Баланс, прыжки, вращения;

Техника расслабления и падения.

Умение считать, владение ритмом собственного тела через дыхание

Изучение нескольких мировых ритмов (испанских, латины, афро и др.), элементы степа.

Работа с музыкой (классика, джаз, танго и др.)

Умение двигаться под музыку через ассоциации, параллельно с музыкой или находясь с ней в контрапункте.

Главная задача - почувствовать вес тела или его части, свободно раскачивать вверх – вниз, вперед – назад или из стороны в сторону.

Свинговые движения корпуса особенно помогают расслабить позвоночник и снять излишнее напряжение.

Практика:

Экзерсис у станка:

1. Основные позиции ног: IV параллельная позиция.

2. Plie: прием plie – releve по I, II и IV параллельным и I, II свободной 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 свободной 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 свободной 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 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 выворотной и параллельной позиции по раскладке – en dehors и en dedans.

7. Relevé lent на 90° во всех направлениях по I параллельной и выворотной 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 из прямой IV позиции.

Акробатические элементы:

1.Кувырки вперед и назад с выходом в положение стоя.

2.Перекаты на полу в положении сидя.

3.Стойка на руках.

4.Перекаты на полу с выходом на два колена.

5.«Кошка» и (прыжок в шпагат, опираясь на одну руку, с положения сидя на полу).

6.«Колесо» на руках, на локтях.

Комбинации (танцевальные):

– Plie;

– Battement, battement jete Rond;

– Grand battement jete Fondu;

– Свинги Adagio;

– Вращения на середине зала, Партер;

– Кроссовые комбинации на падения, вращения, прыжки Танцевальные комбинации;

– Этюды, подготовленные на основе импровизации.

5 год обучения

Практика:

Экзерсис у станка:

1.Основные позиции ног: IV прямая позиция.

2.Plie:

-по IV прямой позиции,

-в координации с arch, contraction / release, спиралью в корпусе.

3.Flat back вперед:

-прием plie – releve.

4.Passé по I прямой позиции на полупальцах.

5.Battements developpe во всех направлениях по I параллельной и свободной 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, спиралью в корпусе.

4.Battement tendu: в координации с arch, contraction /release, спиралью 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 свободной 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.

Акробатические элементы:

1. Перекаты с прыжка на полу в положении сидя.

2. Стойка на руках с опорой о стену.

3. Стойка на руках в паре.

4. Переворот назад через стойку на локтях.

5. «Колесо» на локтях.

6. Кувырок вперед и назад с выходом на одну ногу.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Этапы образовательно го процесса	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
Начало учебного года	01 сентября				
Продолжительность учебного года	36 недель 216 часов в год				
Продолжительность 1 часа учебного занятия	45 минут				
Промежуточная аттестация (с указанием)	С 15 по 30 декабря				

даты)	С 15 по 30 апреля	-			
Итоговая аттестация	-	-	-	-	С 15 по 30 апреля
Окончание учебного года	31 мая				
Каникулы зимние	С 01.01 по 07.01 2024г.				
Каникулы летние	С 1 июня 2024 г.				

Методическое обеспечение Структура урока

Урок современного танца состоит из следующих этапов:

1. Разогрев

Главная задача этого этапа урока – разогреть все мышцы, используя упражнения стрейч-характера, экзерсис plie, tends, jets и т.д., а также наклоны и повороты торса.

2. Isolation (изолированные движения какой-либо частью тела)

Основная цель этого этапа урока – добиться достаточной свободы тела и изолированности движений, что достаточно сложно, т.к. анатомически все центры тесно связаны.

3. Упражнения для позвоночника: release (расширение, распространение), contractions (сжатие, сокращение), наклоны, волны, спирали. Основой техники танца модерн служит позвоночник, поэтому главная задача этого этапа урока – развить у учащихся подвижность во всех его отделах.

4. Уровни

Задачи уровней во время уроков многообразны. Во-первых, в различных уровнях исполняются упражнения на изоляцию (особенно эффективно в нижних уровнях, так как нет необходимости держать вес тела и все центры двигаются более свободно). Во-вторых, в партере очень полезно исполнять движения стрейч-характера, т.е. растяжки. В уровнях сидя и лежа достаточно много упражнений на Contraction и Release. Смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой – дополнительный тренаж на координацию.

5. Кросс (активное передвижение в пространстве). Развивает танцевальность, позволяет приобрести манеру джаз-модерн танца. Виды движений: шаги, прыжки, вращения.

6. Усложненная координация (2,3,4 центра в одновременном параллельном движении). Процесс изучения координации строится от простого к сложному. Первоначально нужно распределить правильно внимание между движениями двух центров. Возможно, один из центров

находится в свинговом качании, а все внимание уделяется движению другого центра.

7. *Танцевальные комбинации или импровизация:* лирического и динамического характера.

Главные требования этой части – использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Особое внимание необходимо обратить на развитие музыкального слуха и ритмически точного исполнения комбинаций.

Психолого-педагогическая диагностика

Психолого-педагогическая диагностика – неотъемлемая часть педагогической психологии, инструмент целесообразной профессиональной деятельности педагогов, работающих в системе развивающего обучения. Она позволяет педагогу не только научно обоснованно определять тактику развития хореографических способностей ребенка, но и видеть их место в построении стратегии общего развития личности. Безусловно, использование диагностических методов в педагогической практике требует хорошей психологической подготовки специалиста.

В рамках программы регулярно используются различные методы психолого-педагогической диагностики, направленные на изучение общих и специальных интересов и склонностей учащихся, их мотивации и заинтересованности в предмете, степени удовлетворенности от получаемых знаний и уровня комфортности окружающей среды.

Регулярно проводится тестирование на предмет выявления успеваемости учащихся, развития познавательного интереса, эрудиции в целом. Также регулярными являются и анкетирования родителей учащихся с целью выявления уровня удовлетворенности обучением, выяснения качества отношений и системы ценностей в семье, их понимания и взаимодействия с ребенком.

Используемые диагностические методики:

- методика изучения уровня развития детского коллектива «Какой у нас коллектив» Лутошкина А.Н.;
- методика оценивания нравственного и психологического климата в детском коллективе;
- тест рисуночной фрустрации Розенцвейга С.;
- рейтинговые шкалы Рензулли Д., направленные на диагностику способностей к обучению, творческих и лидерских качеств ребенка;
- тренинг «Расширение телесного и эмоционального опыта»;
- игра-тест на проявление интеллектуальной познавательной активности детей;
- тест на определение специальных знаний и умений;
- анкетирования удовлетворенности детей и родителей и т.п.

В ходе реализации программы используется:

- Библиотека по хореографии: учебно-методическая литература для преподавателей.
- Наглядные пособия: учебные DVD фильмы, нотный материал, CD диски, альбомы, книги по истории танца, персоналии-библиографии.
- Специальные журналы по хореографии «Балет и Танец» для учащихся.

Электронные образовательные ресурсы (мультимедийные презентации, учебные пособия, интернет-контент)

Материально-техническое обеспечение и оснащённость образовательного процесса

Для реализации данной программы необходимы:

Оборудованный балетными станками и зеркалами просторный класс со специальным покрытием пола (паркет, линолеум);

№	Наименование оборудования	Количество единиц
Технические средства обучения		
1.	Музыкальный центр	1
2.	Магнитофон	1
Учебно-практическое (учебно-лабораторное, специальное, инструменты и т. п.) оборудование		
1.	Коврики для занятий	20
2.	Мячи	20
3.	Хореографические станки	
Мебель		
1.	Стулья	2
2.	Подставка для магнитофона	1

Список литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – М.: Айрис, 2001.
2. Баскаков В. Свободное тело. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001.
3. Борисов-Дрондин А.И. Коррекционная гимнастика для учащихся хореографических школ. – Самара: НТЦ, 2003.
4. Васенина Е. Российский современный танец. Диалоги. – М.: Emergency Exit., 2005.
5. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев. – Ростов на Дону: Феникс, 2005.
6. Выготский Л.С. Психология искусства / Анализ эстетической реакции. – М.: Лабиринт, 1997.
7. Выготский Л. Педагогическая психология. – М.: АСТ, Астрель, ЛЮКС, 2005.
8. Гиршон А. Е. Импровизация и хореография. Электронный ресурс.- <http://girshon.ru/>
9. Гренлюнд, Э., Оганесян Н. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. – СПб.: Речь, 2014.
10. Громов Ю.И. Танцуйте, дети! / Репертуар для детских танцевальных коллективов. – Чебоксары: Чувашское книжное издательство, 2002.
11. Громов Ю.И. Работа педагога-балетмейстера в детском хореографическом коллективе // Основы подготовки специалистов-хореографов / Хореографическая педагогика: учебное пособие. – СПб.: СПбГУП, 2006.
12. Данилова Н.И. Функциональные состояния: Механизмы и диагностика. – М.: МГУ, 1985.
13. Диниц Е.В. Джазовые танцы. – М.: АСТ, 2010.
14. Добровольская Г.Н. Танец. Пантомима. Балет. – Л.: Искусство, 1975.
15. Добротворская К.А. Айседора Дункан и театральная культура эпохи модерна. – Л.: ЛГИТМ и К, 1992.
16. Ерохина О.В. Школа танцев для детей: (Фольклор, классика, модерн). – Ростов н/Д.: Феникс, 2003.
17. Запора Р. Импровизация присутствия // Танцевальная импровизация. – М., 1999.
18. Захаров Р. Сочинение танца. – М.: Искусство, 1989.
19. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. – М.: Советский спорт, 1990.
20. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. – М.: Физкультура и спорт. – 1985.
21. Ивлева Л.Д. Методика педагогического руководства любительским хореографическим коллективом: учебное пособие. – Челябинск: ЧГАКИ, 2004.
22. Ивлева Л.Д. Методика обучения хореографии в старшей возрастной группе. – Челябинск: ЧГАКИ. – 1997.

23. Ивлева Л.Д. Джазовый танец. – Челябинск: ЧГАКИ, 2006.
24. Козлов В.В., Гиршон А.Е. Интегративная танцевально-двигательная терапия.. – СПб.: Речь, 2016.
25. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. – М.: Гном-Пресс, 2000.
26. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмическое движение. – М.: Искусство, 2001.
27. Коркин В. П., Аракчеев В. И. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
28. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. – Л., Искусство, 1968
29. Латиноамериканские танцы/ Авт.-сост. О.В. Иванникова. – М.: АСТ, 2003.
30. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Терра-спорт, 2001.
31. Лейтес Н.С. Возрастная одаренность школьников: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
32. Лисицкая Т. Ритм + пластика. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
33. Лисицкая Т.А. Хореография в гимнастике. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1993.
34. Лунькова А. Пусть шоу продолжается // Современные и эстрадные танцы. World dance. – 2006. – № 5. – С.16-21.
35. Мессерер А.М. Танец. Мысль. Время. – М.: Искусство, 1990.
36. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. – М.: Академия. – 2000.
37. Никитин В.Н. Энциклопедия тела (психология, психотерапия, педагогика, театр, танец, спорт, менеджмент) /В. Н. Никитин. – М.: Алетейа 2000.
38. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн- джаз танца. – М.: Один из лучших, 2010.
39. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. –М.: Изд-во ГИТИС, 2000.
40. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. – Я вхожу в мир искусств. – 1998. – №4.
41. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Методика преподавания – М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2002.
42. Новицкая Л.П. Уроки вдохновения. – М.: Всерос. театр. об-во, 1984.
43. Панферов В.И. Пластика современного танца. – Челябинск: ЧГИИК, 1996.
44. Пасютинская В. Путешествие в мир танца. – М.: Просвещение, 2006.
45. Педагогика дополнительного образования: мониторинг качества образовательного процесса в учреждении дополнительного образования детей: методические рекомендации/сост. А.М. Тарасова, М.М. Лобода; под общ. ред. Н.Н. Рыбаковой. – Омск: БОУ ДПО «ИРООО», 2009.
46. Пидкасистый П.И. Педагогика. – М.: Педагогическое общество России. –

1998.

47. Полятков С.С. Основы современного танца. – М.:Феникс, 2009.
- 48.Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать.– М.: Владос, 2003.
- 49.Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Просвещение, 1989.
50. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. - М.: Линка – Пресс, 2016.
- 51.Суриц Е. Балет и танец в Америке. Очерки истории. – Екатеринбург: Изд-во госуниверситета, 2004.
- 52.Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей. – М.: Новая школа, 1994.
- 53.Томилин Д.В. Джаз-модерн: обучение. - http://www.vavilova2.ru/jazz_modern.php
54. Уральская В.И. Рождение танца. – М.: Советская Россия, 1982.
- 55.Уроки танцев: лучшая методика обучения танцам / Джим Холл [пер. с англ. Т. В. Сидориной]. – М.: АСТ : Астрель, 2009.
- 56.Федорова Л. Африканский танец. Обычаи, ритуалы, традиции. – М.: Наука, 1987.
- 57.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Сафидансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2001.
58. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-данс. – СПб.: Союз, 2007.
- 59.Шереметьевская Н. Прогулка в ритмах степа. – М.: Один из лучших, 2010.
60. Шкурко Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг. – СПб: Речь, 2003.
61. <https://kopilkaurokov.ru>
62. <https://vk.com/dancerussia>
63. <https://vk.com/dancederevnya>

**МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ
в рамках реализации программы «Современный эстрадный танец»**

МЕХАНИЗМ ОЦЕНКИ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ РЕБЕНКА

Таблица 1

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Кол-во баллов	Методы диагностики
1. Теоретическая подготовка				
1.1 Теоретические знания по программе: а) основные сведения по истории современного танца б) основные стили и жанры современной хореографии в) принципы взаимодействия музыкальных и хореографических средств выразительности г) техника исполнения движений отдельных центров в манере танца хип-хоп д) техника исполнения движений отдельных центров в манере танца афро-джаз	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям	Минимальный уровень – ребёнок овладел менее, чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой	1	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
		Средний уровень – объём усвоенных знаний составляет более ½.	5	
		Максимальный уровень – освоил весь объём знаний, предусмотренных программой в конкретный период	10	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Минимальный уровень – ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины	1	Собеседование
		Средний уровень – сочетает специальную терминологию с бытовой	5	
		Максимальный уровень – специальные термины употребляет осознанно, в полном соответствии с их содержанием	10	
2. Практическая подготовка				
2.1 Практические умения и навыки, предусмотренные программой: а) освоение положений рук в танце модерн б) освоение выворотных и параллельных позиции ног в) владение приёмами координации	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Минимальный уровень – ребёнок овладел менее, чем ½ предусмотренных умений и навыков	1	Контрольное задание
		Средний уровень – объём усвоенных умений и навыков	5	

<p>г) владение приёмами изоляции д) выполнение различных видов кросса е) выполнение гимнастических элементов ж) выполнение упражнений для развития позвоночника з) выполнение учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала и у станка и) владение техниками исполнения движений партера к) владение техникой импровизации: параллель и оппозиция л) владение техникой контактной импровизации м) владение техникой исполнения движений в манере танца хип-хоп н) владение техникой исполнения движений в манере танца афро-джаз</p>		составляет более ½.		
		Максимальный уровень – овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой в конкретный период.	10	
<p>2.2. Творческие навыки: а) владение навыками музыкально-пластического интонирования; б) создание танцевальных комбинаций различной степени сложности; в) определение средств музыкальной выразительности в контексте хореографического образа и самостоятельное создание музыкально-двигательного образа; г) отражение в танце особенностей исполнительской манеры разных стилей современной хореографии; д) владение навыками ансамблевого исполнения танцевальных номеров; е) владение навыками сценической практики.</p>	Креативность в выполнении практических заданий	Начальный (элементарный) уровень развития креативности – ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога	1	Контрольное задание
		Репродуктивный уровень – в основном выполняет задания на основе образца	5	
		Творческий уровень – выполняет практические задания с элементами творчества.	10	
3. Общеучебные (метапредметные) умения и навыки				
3.1. Учебно - интеллектуальные умения:				
3.1.1 Умение подбирать и анализировать специальную литературу	Самостоятельность в выборе и анализе литературы	Минимальный уровень умений – ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе со специальной литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога.	1	Анализ исследовательской работы
		Средний уровень – работает со специальной литературой с помощью педагога или родителей.	5	
		Максимальный уровень – работает со специальной литературой самостоятельно, не испытывает	10	

		особых трудностей.		
3.1.2. Умение пользоваться компьютерным и источниками информации	Самостоятельность в пользовании компьютерными источниками информации	Минимальный уровень умений – ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с компьютерными источниками информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога.	1	Анализ исследовательской работы
		Средний уровень – работает с компьютерными источниками информации с помощью педагога или родителей.	5	
		Максимальный уровень – работает с компьютерными источниками информации самостоятельно, не испытывает особых трудностей.	10	
3.2. Учебно - коммуникативные умения:				
3.2.1 Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Минимальный уровень – ребенок воспринимает лишь ½ объема информации идущей от педагога	1	Наблюдение
		Средний уровень – ребенок воспринимает практически весь объем информации идущей от педагога, однако зачастую не способен правильно применить ее на практике	5	
		Максимальный уровень – ребенок воспринимает весь объем информации идущей от педагога, способен проанализировать и применить ее на практике	10	
3.2.2. Умение выступать перед аудиторией	Свобода владения и подачи обучающимся подготовленной танцевальной лексики в ситуации сценического выступления	Минимальный уровень умений. Не стремится передать заданный образ, «комплексует» при общем показе	1	Наблюдение
		Средний уровень. Выполняет танцевальные элементы с достаточной свободой и точностью, но без яркого образного содержания.	5	
		Максимальный уровень. Творчески подходит к выступлению, точно передает образ и концепцию танца, с натуральностью и индивидуальной неповторимостью.	10	
3.3. Учебно-организационные умения и навыки:				
3.3.1. Умение организовать своё рабочее (учебное) место	Способность самостоятельно организовывать своё рабочее	Минимальный уровень умений - ребёнок организывает своё рабочее пространство исключительно по просьбе	1	Наблюдение

	пространство (и убирать его за собой)	педагога.		
		Средний уровень – ребёнок формально подходит к процессу организации рабочего пространства: организует его исключительно по образцу и как правило забывает убирать за собой.	5	
		Максимальный уровень – ребёнок самостоятельно организует своё рабочее пространство, проявляет творческий подход.	10	
3.3.2 Навыки соблюдения техники безопасности во время учебных занятий и на концертной площадке	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	Минимальный уровень умений – техника безопасности соблюдается при условии напоминания педагога	1	Наблюдение
		Средний уровень – техника безопасности соблюдается частично, в ряде случаев необходимо напоминание педагога	5	
		Максимальный уровень техника безопасности соблюдается всегда и при любых условиях	10	
3.3.3. Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	Минимальный уровень – для аккуратного выполнения работы требуется побуждения со стороны педагога	1	Наблюдение
		Средний уровень – ребенок выполняет работу аккуратно, но не с первого раза	5	
		Максимальный уровень – любой вид деятельности выполняется аккуратно и с полной отдачей	10	

Таблица 3.

Схема самооценки учебных достижений учащегося

Тема, раздел	Что мною сделано?	Мои успехи и достижения	Над чем мне надо работать?

МЕХАНИЗМ ОЦЕНКИ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ РЕБЕНКА

Таблица 4.

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Кол-во баллов	Методы диагностики
1. Организационно-волевые качества				
1.1. Терпение (выносливость)	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени, преодолевать трудности	Терпения хватает менее, чем на 0,5 занятия	1	Наблюдение
		Более, чем на 0,5 занятия	5	
		На всё занятие	10	
1.2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Волевые усилия ребёнка побуждаются извне	1	Наблюдение
		Иногда – самим ребёнком	5	
		Всегда – самим ребёнком	10	
1.3. Самоконтроль (самодисциплина)	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	Ребёнок постоянно действует под воздействием контроля извне	1	Наблюдение
		Периодически контролирует себя сам	5	
		Постоянно контролирует себя сам	10	
2. Ориентационные качества				
2.1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Завышенная	1	Анкетирование
		Заниженная	5	
		Нормально развитая	10	
2.2. Интерес к занятиям в детском	Осознанное участие ребёнка в освоении	Продиктован ребёнку извне	1	Тестирование

объединении	образовательной программы	Периодически поддерживается самим ребёнком	5	
		Постоянно поддерживается ребёнком самостоятельно	10	
3. Поведенческие качества				
3.1. Конфликтность (отношение ребёнка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Способность занять определённую позицию в конфликтной ситуации	Периодически провоцирует конфликты	0	Тестирование, метод незаконченного предложения. Наблюдение
		Сам в конфликтах не участвует, старается их избежать	5	
		Пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	10	
3.2. Тип сотрудничества (отношение ребёнка к общим делам детского объединения)	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	Избегает участия в общих делах	0	Тестирование, метод незаконченного предложения. Наблюдение
		Участвует при побуждении извне	5	
		Инициативен в общих делах	10	

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

- A la SECONDE [а ля згонд] – положение, при котором исполнитель располагается en face, а «рабочая» нога открыта в сторону на 90°.
- ARCH [атч] – арка, прогиб торса назад.
- ATTITUDE [аттитюд] – положение ноги, оторванной от пола и немного согнутой в колене.
- ARABESQUE [арабеск] – поза классического танца, при которой нога отводится назад «носком в пол» или на 90°, положение торса, рук и головы зависят от формы арабеска.
- BATTEMENT DEVELOPPE [батман девлоппе] – вынимание через passe ноги вперед, назад или в сторону на 90°.
- BATTEMENT FONDU [батман фондю] – движение, состоящее из одновременного сгибания ног, 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 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 RELEVE LENT (батман релеве лян] – плавный подъем ноги через скольжение по полу на 90° вперед, в сторону или назад.
- BATTEMENT TENDU (батман тандю] – движение ноги, которая скользким 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.
- BATTU [баттю] – в данном случае используется для обозначения заноски, т.е. резких коротких ударов ног по 5 аут-поз. спереди и сзади во время прыжка или в положении «лежа на спине».
- 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.
- CATCH STEP [кэтч стэп] – шаг на месте, связанный с переносом тяжести корпуса с одной ноги на другую, колени при этом движении поочередно сгибаются и вытягиваются.
- CONTRACTION [контракшн] – сжатие, уменьшение объема корпуса, начинается в центретаза, 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 вперед торсом 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.

DEGAGE [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.

DEVELOPPE [деveloppe] – разновидность *battements*, работающая нога из пятой позиции, сгибаясь, скользит носком по опорной ноге, поднимается до колена и вытягивается вперед, в сторону или назад.

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

EMBOITE [амбуате] – последовательные переходы ноги на ногу на полупальцах, пальцах с прыжком.

EN DEDAN [ан дедан] – направление движения или поворота к себе, вовнутрь. EN

DEHOR [ан деор] – направление движения или поворота от себя или наружу.

FLAT BACK [флэт бэк] – наклон торса 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 или кисть.

FLIK [флик] – мазок стопой по полу к себе или от себя.

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

GLISSADE [глиссад] – партерный скользящий прыжок без отрыва от пола из пятой позиции в пятую позицию с продвижением вправо-влево или вперед-назад.

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

GRAND PLIE [гран плие] – полное приседание.

HIGH RELEASE [хай релиз] – высокое расширение, движение, состоящее из раскрытия грудной клетки с небольшим перегибом назад.

HIP LIFT [хип лифт] – 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.

JELLY ROLL [джелли ролл] – движение пелвисом, состоящее из мелкого сокращения мышц с одновременным небольшим поворотом пелвиса вправо-влево (синоним – шейк пелвиса).

JERK-POSITION [джек-позишн] – позиция рук, при которой локти сгибаются и немного отводятся назад на уровень грудной клетки, предплечья располагаются параллельно полу.

JUMP [джамп] – прыжок на двух ногах.

KICK [кик] – бросок ноги 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.

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

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

PAS CHASSE [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 *pas tombe* и *pas coupe*. Синоним *step pas de bourree*. В модерн-джаз танце во время *pas de bourree* положение *sur le sou-de-pied* не фиксируется.

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

PETIT BATTEMENT [пти батман] – в классическом танце – маленький прыжок.

PLIE RELEVÉ [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 полупальцах» и point.

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. RELEVÉ [релеве] – подъем на полупальцы.

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

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

RONDE DE JAMBE PAR TERRE [рон де жамб пар терре] – круг вытянутой ногой, касаясь пальцами ноги пола.

SAUTE [соте] – прыжок классического танца с двух ног на две ноги (синоним temps leve). SHIMMI [шимми] – спиральное, закручивающееся движение пел висом вправо и влево.

SIDE CONTRACTION [сайд контракшн] – боковое сжатие в торсе.

SIDE STRETCH [сайд стрэтч] – боковое растяжение торса, наклон торса вправо или влево. SOUTENU EN TOURNANT [сутеню ан турнан] – поворот на двух ногах, начинающийся с вытягивания «рабочей» ноги в пятую позицию.

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

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

SUR LE COU-DE-PIED [сюр ле ку-де-пье] – положение вытянутой ступни работающей ноги на щиколотке опорной ноги спереди или сзади.

СВИНГОВОЕ РАСКАЧИВАНИЕ – 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.

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

TOUR CHAINES [тур шене] – туры, исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах, в модерн-джаз танце могут исполняться на полной стопе ив demi-plie.