

**Управление образования администрации МО «г. Березники»  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Дворец детского (юношеского) творчества»**

**СОГЛАСОВАНО**

**Педагогическим советом**

**Протокол № 2**

**«07» октября 2024 г.**



**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор МАУ ДО ДДЮТ**

\_\_\_\_\_ Л.А. Малахова

**«07» октября 2024 г.**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«НеРазУмные импровизации»**

**по современному танцу  
образцового детского коллектива  
хореографический ансамбль «Антре»**

***Направленность:*** художественная

***Уровень освоения:*** углубленный

***Возраст учащихся:*** 13-18 лет

***Срок реализации:*** 4 года

Составители:  
педагог дополнительного образования  
Худякова Ольга Михайловна

Березники, 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1</b>	<b>РАЗДЕЛ № 1 КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ</b>	
<b>1.1</b>	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> <i>Нормативно-правовая база</i> <i>Направленность программы</i> <i>Уровень освоения</i> <i>Актуальность</i> <i>Отличительная особенность.</i> <i>Целевая группа, особенности состава учащихся</i> <i>Срок обучения:</i> <i>Формы организации образовательного процесса:</i> <i>Особенности организации образовательного процесса.</i>	<b>стр. 3-5</b>
<b>1.2</b>	<b>ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ</b>	<b>стр. 5-6</b>
<b>1.3.</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</b> <i>Учебный план</i>	<b>стр. 6</b>
	<i>Содержание</i>	<b>стр. 7-8</b>
	<i>1 год</i>	<b>стр. 9-13</b>
	<i>2 год</i>	<b>стр. 13-18</b>
	<i>3 год</i>	<b>стр. 18-23</b>
	<i>4 год</i>	<b>стр. 23-27</b>
<b>1.4.</b>	<b>ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</b>	<b>стр. 28-29</b>
	<b>РАЗДЕЛ № 2 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</b>	
<b>2.1</b>	<b>КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК</b>	<b>стр. 29</b>
<b>2.2.</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	<b>стр. 30</b>
<b>2.3</b>	<b>ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ</b>	<b>стр. 30-35</b>
<b>2.4</b>	<b>МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</b> <i>Принципы построения и реализации программы</i> <i>Методы обучения</i> <i>Перечень методических материалов</i> <i>Особенности организации образовательного процесса в период карантина и дистанционного режима.</i>	<b>стр. 35</b>
<b>2.5.</b>	<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b>	<b>стр. 35 -39</b>
<b>2.6</b>	<b>ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ</b>	<b>стр. 39-40</b>

## РАЗДЕЛ № 1

### КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

#### 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА;

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «НеРазУмные импровизации» создана для организации образовательного процесса в МАУ ДО «Дворец детского (юношеского) творчества» в образцовом детском коллективе хореографический ансамбль «Антре». Программа дорабатывается, ежегодно ориентируясь на идею комплексного обучения в образцовом хореографическом ансамбле «Антре», а также на развитие индивидуальных способностей и творческой одарённости учащихся, и дорабатывается ежегодно.

В процессе создания программы учтены положения следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» №273 от 29.12.2012 г.;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);
- Приказ Министерства Просвещения России от 09.11.2018 N196 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- Устав МАУ ДО «Дворец детского (юношеского) творчества».

#### ***Введение***

Современный танец - танец живой, зыбкий, свободный, неукротимый, его нельзя подогнать под какие-то рамки и правила, всё в нём зиждется на чувствах, эмоциях, освобождении, полете фантазии. Танец позволяет соединить эстетическое наслаждение с эмоциональным. Современный танец – одно из важнейших направлений хореографического искусства. Это язык выражения свободной хореографии, свободного танца, в который органично вплелись и классика, и модерн, и джаз. Программа «НеРазУмные импровизации» представляет собой учебно-методическое пособие. Она составлена на основе собственных знаний педагога, полученных на семинарах-практикумах у педагогов танца модерн Е. Панфилова и А. Кукина, педагогов джаз-танца В. Иванова, М. Ивановой, Н. Каспаровой. В работе предлагается использовать видеоматериалы и записи современных постановок зарубежных и русских хореографов, уроков американских и европейских педагогов современного танца, в частности А. Эйли, Д. Феликсдала, М. Бежара, С. Гилем и др.

**Направленность программы :** художественная .

**Уровень освоения:** углубленный

**Актуальность.** Данная программа актуальна, так как создаёт условия для раскрытия творческого потенциала учащихся. Следуя основной идее обновления и оптимизации системы образования, делает образование более индивидуализированным, функциональным и эффективным. Программа ориентирована на профилизацию обучения. Пройдя курс обучения по данному предмету, выпускники студии, имея предпрофессиональную подготовку, могут продолжить обучение в среднеспециальных и высших учебных заведениях и будут конкурентоспособны на рынке труда.

Создание данной программы обучения является результатом активного поиска средств наиболее органичного соотношения разных дисциплин в едином процессе обучения, а также формирования интересного, оригинального, разнообразно-стилизованного репертуара, учитывающего исполнительские возможности учащихся. Это и определяет **специфику учебного процесса, его направления и результаты.**

**Отличительная особенность программы.**

**Во-первых,** выделение современного танца в отдельный курс обучения, расширение границ ключевых компетенций учащихся. Более глубокое и детальное обучение экзерсису, что позволяет повысить профессиональный уровень исполнения танцевальных этюдов, композиций и законченных хореографических постановок.

**Во-вторых,** в дифференцированном подходе к процессу обучения, знания физиологических и психологических особенностей каждого ребёнка, а также общей хореографической подготовки группы позволяют задавать комбинации и этюды, различные по уровню, технической сложности и манере исполнения.

**В-третьих,** образовательная программа адаптирована применительно в хореографической студии Дворца детского (юношеского) творчества, так как организация занятий, изучение современного танцевального материала зависят от принципов формирования репертуара, в основе которого стилизованные хореографические композиции, ограниченно сочетающие в себе свободную пластику, классический академизм и современные реалии.

**Целевая группа:** чтобы умело импровизировать и выражать в своих движениях чувства, необходимо иметь хорошую хореографическую подготовку. Именно поэтому программа рассчитана на обучение **детей с седьмого класса хореографической студии**, когда учащиеся владеют необходимыми основами классического танца, что позволяет на этой основе вести обучение грамотно, улучшать танцевальную технику учащихся, продолжать развитие двигательного

аппарата, вкуса, музыкальности, пластичности, свободного движения в пространстве.

### ***Особенности состава учащихся***

В хореографическом ансамбле «Антре» занимаются и мальчики. Мужской современный танец – это танец атлетичный, силовой, мужские комбинации на занятиях могут отличаться от женских, в них включаются трюки, спортивные элементы и т.д.

Занятия для мальчиков корректируются, они имеют более выраженную атлетическую и силовую направленность, готовят их к дуэтному танцу, к исполнению поддержек в паре. Занятия по современному танцу могут проходить совместно у мальчиков с девочками. Пластика современного танца предполагает множество партерных, воздушных поддержек, обширную работу в контакте с партнером, поэтому классы мальчиков и девочек необходимо объединять соответственно возрасту учащихся.

Данная программа педагогически целесообразна, т.к. ее реализация органично вписывается в единое образовательное пространство образовательной организации и позволяет применять ее в инклюзивных группах. Занятия помогают ребенку социализироваться, благоприятно влияют на становление личности ребенка с ОВЗ в целом.

***Срок обучения:*** 4 года

***Формы организации образовательного процесса:*** очная

Для профилактики и предотвращения распространения гриппа, ОРВИ, новой коронавирусной инфекции в условиях карантина или режима самоизоляции реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы проводится в дистанционном режиме с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

## **1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ;**

***Цель программы*** – раскрытие выразительных возможностей человеческого тела, индивидуальности каждого учащегося средствами свободной хореографической пластики.

***Задачи:***

***обучающие:***

- совершенствование технического мастерства, ритмической чёткости исполнения движений и музыкального прочтения пластического ритма;
- создание оптимальных условий для реализации творческого потенциала учащихся и помощь в формировании их профессиональной ориентации, допрофессиональная подготовка.

***развивающие:***

- пробуждение фантазии, свободы самовыражения, творческого мышления, креативных и коммуникативных способностей учащихся; воспитывающие:
- эстетическое воспитание учащихся, формирование их духовной культуры, потребности общения с различными видами искусства и нравственно-эмоциональной отзывчивости на прекрасное в окружающей действительности; знакомство с творческим наследием выдающихся хореографов прошлого и настоящего;
- обеспечение духовного, нравственного и интеллектуального развития учащихся вне учебной деятельности.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### *Учебный план программы "НеРазУмные импровизации"*

Разделы программы	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения	
	7 год обучения а «Антре»		8 год обучения а «Антре»		9 год обучения а «Антре»		10 год обучения а «Антре»	
	теор	практ	теор	практ	теор	практ	теор	практ
<b>Стили и направления современного танца.</b>	4	4	4	3	4	3	4	3
<b>Танцевальный экзерсис.</b>	4	12	4	10	4	12	4	12
<b>Stretch – растяжение.</b>	1	11	1	9	1	9	1	11
<b>Jumps – прыжки.</b>	2	6	1	7	1	7	2	7
<b>Turs – вращения.</b>	1	4	2	4	1	9	-	3
<b>Блюз.</b>	1	9	1	11	1	9	1	9
<b>Сценическая практика</b>	-	11	-	13	-	15	-	13
<b>ВСЕГО:</b>	<b>13</b>	<b>57</b>	<b>13</b>	<b>57</b>	<b>12</b>	<b>58</b>	<b>12</b>	<b>58</b>
	<b>70 ч</b>		<b>70 ч</b>		<b>70 ч</b>		<b>70 ч</b>	

**Итого на весь курс обучения необходимо 280 часа**

**Содержание программы** включает в себя семь основных разделов, которые связаны между собой и реализуются в комплексе.

### **Характеристика разделов программы**

**Раздел I. «Знакомство с многообразием стилей и направлений современного танца»** Этот раздел предусматривает включение в занятия теоретических часов и просмотр видеоматериала, на которых учащиеся глубже и обширнее знакомятся с различными направлениями и стилями современной хореографии, а также с творчеством ведущих хореографов в этой области – М. Бетаром, Б. Эйфманом, Э. Эйлли, П. Бауш, С. Гилем и др. Этот раздел подразумевает созерцательную практику, т.е. посещение учащимися различных балетных спектаклей, где они ближе познакомятся с творчеством хореографов, работающих в жанре свободной пластики и современной хореографии.

**Раздел II «Танцевальный экзерсис»** Знакомит учащихся с основными понятиями и принципами движения в разных жанрах современного танца. Объясняет роль ритма и музыкально-ритмических акцентов в джазовой, эстрадной и других направлениях музыки. Раздел «Isolation» - представляет собой изолированные движения различных частей тела в координации с другими частями тела. Раздел «Wolks» - представляет собой передвижение и перемещение в разных темпах и ритмах, и помогает ориентироваться в пространстве сцены.

**Раздел III «Stretch» (растяжение).** Способствует растяжению связок и мышц; развитию гибкости и пластичности корпуса, рук, ног; развитию природных физических данных учащихся. Контактный партнеринг, где учащиеся пробуют различные позы, поддержки, перемещения и танцевальные переходы, работая в паре или группе, т.е. в непосредственном контакте с партнёром.

**Раздел IV «Jumps» (прыжки).** Включает в себя различные прыжки, характерные для современного танца, а также стилизацию прыжков классического экзерсиса.

**Раздел V «Turs» (вращения).** Включает в себя различные повороты, вращения на одной ноге, двух ногах, вращения в прыжке, на полу и в различных комбинациях.

**Раздел VI «Блюз».** Способствует развитию раскрепощённости, свободе танцевания и самовыражения, а также творческой фантазии и неординарности воображения и мышления, т.к. предлагает учащимся проявить себя в искусстве импровизации и сочинения танцевальных комбинаций, композиций, этюдов на основе изученного материала.

**Раздел VII «Сценическая практика».** Является результатом успешного усвоения программы и требует высокого профессионального уровня исполнения учащимися развёрнутых хореографических номеров, композиций и сюит, участия в фестивалях – конкурсах городского, областного, российского и международного уровня. А также

подразумевает участие в семинарах и мастер-классах по современному танцу у различных педагогов и танцовщиков.

**На первом году обучения** учащиеся знакомятся с основами современного танца и эстрадным танцем. Основная задача этого этапа обучения – развитие умения исполнять элементарные движения и комбинации, чувствуя заданный ритм музыки.

**Второй год обучения** – постижение основ джазового танцевания, в частности европейской его ветви. На этом этапе обучения учащиеся должны понять и почувствовать превращения принципа дыхания в способ движения. Сочетание в разных амплитудах, темпах и ритмах такого принципа движения позволяет создать очень выразительную форму танца.

**На третьем году** изучается следующая разновидность джаз-танца – «Афро-джаз», который базируется на афро-негритянском наследии и на американской ветви танца модерн. На этом этапе учащиеся на основе знаний и навыков, полученных ранее, постигают неисчерпаемое богатство пластических нюансов и ритмов джаз-танца.

**На четвёртом году обучения** изучается наиболее сложное направление современного танца – танец-модерн. Основная задача данного этапа обучения – свободное владение своим телом, знание его возможностей, умение импровизировать.

На протяжении всего процесса обучения современному танцу отводится много времени импровизации, как индивидуальной, так и контактной (т.е. работа в паре, группе), что очень важно для раскрепощения детей, пробуждению у них фантазии, свободы выражения. Это «растанцовывает» детей, готовит их к сцене.

Программа предусматривает включение в занятия помимо теоретических часов, просмотр видеоматериала, на которых учащиеся глубже и обширнее знакомятся с различными направлениями и стилями современной хореографии, а также с творчеством ведущих хореографов в этой области – М. Бежаром, Б. Эйфманом, А. Эйли, П. Бауш, С. Гилем, С. Смирновым, Е. Панфиловым и др.

## Тематический план

### 1 год обучения (7 год обучения в «Антре»)

	Тема	Теория	Практика	Всего часов
1	Знакомство с многообразием стилей и направлений современного танца: <ul style="list-style-type: none"> <li>• вводное занятие: многоликий эстрадный танец – такой знакомый и незнакомый;</li> <li>• просмотр видеоматериалов: отличия и особенности разных танцевальных стилей и техник;</li> <li>• созерцательная практика</li> </ul>	<b>4</b> 1 2 1	<b>4</b> 1 - 3	<b>8</b> 2 2 4
2	Танцевальный экзерсис: <ul style="list-style-type: none"> <li>• основные положения корпуса, рук, ног, головы, характерные для эстрадного танца;</li> <li>• Isolation-изоляция;</li> <li>• экзерсис - учебные комбинации;</li> <li>• Walks-ходы, шаги, перемещения.</li> </ul>	<b>4</b> 1 1 1 1	<b>12</b> 1 4 4 3	<b>16</b> 2 5 5 4
3	Stretch-растяжение: <ul style="list-style-type: none"> <li>• партерная гимнастика;</li> <li>• контактный партнеринг.</li> </ul>	<b>1</b> - 1	<b>11</b> 6 5	<b>12</b> 6 6
4	Jumps-прыжки: <ul style="list-style-type: none"> <li>• маленькие прыжки;</li> <li>• средние и большие прыжки</li> </ul>	<b>2</b> 1 1	<b>6</b> 3 3	<b>8</b> 4 4
5	Turns-вращение	1	4	5
6	Блюз: <ul style="list-style-type: none"> <li>• танцевальные композиции в медленном темпе;</li> <li>• контактная импровизация;</li> <li>• индивидуальная импровизация.</li> </ul>	<b>1</b> 1 - -	<b>9</b> 3 4 2	<b>10</b> 4 4 2
7	Сценическая практика: <ul style="list-style-type: none"> <li>• участие в мастер-классах;</li> <li>• постановка хореографических композиций</li> </ul>	- - -	<b>11</b> 4 7	<b>11</b> 4 7
	<b>ИТОГО:</b>	<b>13</b>	<b>57</b>	<b>70</b>

## Содержание первого года обучения.

На первом году обучения обучающиеся знакомятся с различными стилями, техниками и направлениями современной хореографии, изучают основы эстрадного танца.

### **Основные задачи первого года обучения:**

1. дать представление учащимся о многообразии и стилевом богатстве современного танца;
2. уметь определить и отличить разные стили и техники современного танца;
3. дать понятие о принципе движения и дыхания при исполнении эстрадного танца;
4. научить двигаться свободно, координировано, правильно уметь, владеть своим телом;
5. дать основы индивидуальной и контактной импровизации, поощрять творческие потенциалы и фантазию учащихся.

Учебный материал первого года обучения разбит на следующие разделы:

### **Раздел I. Стили и направления современного танца.**

*1. Вводное занятие по теме: многоликий эстрадный танец – такой знакомый и незнакомый.*

Цель занятия: дать учащимся представление о многообразии направлений эстрадного танца.

Задачи:

1. знакомство с направлениями современного танца;
2. определение отличий разных танцевальных стилей;
3. проучивание основных элементов танца рок-н-ролл;
4. пробуждение и развитие эмоциональной раскрепощённости и свободы выражения.

Предполагается интегрированное занятие, которое устанавливает связь между разными жанрами хореографии (классической, народной и современной), развивает танцевальные способности детей, обогащает их знания о хореографическом искусстве, открывает перспективы дальнейших занятий современным танцем.

Рекомендуется построить занятия в форме игры-путешествия с преобладанием учебной, исследовательской и культурологической мотивации, используя проблемно-поисковые методы обучения.

*2. Просмотр видеоматериала:*

рекомендуемый видеоматериал:

1. балеты М. Бежара.
2. Уроки Б. Феликсадала.
3. Х/ф «Весь этот джаз» (фрагменты).
4. Х/ф «Авансцена» (фрагменты).
5. Д/ф «Отличия и особенности разных стилей и техник танцевания».

*3. Созерцательная практика.*

Обязательное посещение спектаклей приезжих танцевальных групп: балет Е. Панфилова (г. Пермь), танцевальных команд (г. Екатеринбург, г. Челябинск и др.)

Приглашение педагогов города и области на мастер – классы и семинары обучающихся.

## **Раздел II. Танцевальный экзерсис.**

### *1. Основные положения корпуса, рук, ног, головы.*

- Release – расширение.
- Contraction – в спине, груди, боку.
- Позиции рук – I,II,III, подготовительная, «утрированные» позиции рук за счёт плечевого пояса.
- Позиции ног – выворотные, невыворотные, параллельные, скрещенные.

### *2. Isolation – изоляция.*

Изоляционные упражнения для различных частей тела:

- наклоны головы;
- повороты головы;
- круговые движения головы;
- сдвигание шейных позвонков в различные направления;
- поднимание, опускание, круговые движения плечами;
- упражнения для грудной клетки – contraction-relaxation;
- сдвигание грудной клетки;
- упражнения для рук – port de bras с усложнённой координацией движения;
- упражнения для бёдер – сдвигание, поднимание, круговые движения;
- упражнения для стоп – различные releve на полупальцы просто и в сочетании с plie, круговые движения стопами, перекаты с пятки на носок и обратно.

### *3. Экзерсис – учебные комбинации.*

- Demi-plie, grand plie по выворотным и невыворотным позициям с добавлением работы рук и головы.
- Battement tendu и battement tendu jete по выворотным и невыворотным позициям с добавлением работы корпуса и рук в положении contraction, relaxation.
- Rond de jamb par terre – по выворотным позициям, с добавлением переходов и переворотов на  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{8}$ , круга.
- Battement fondu по выворотным позициям ног, с добавлением различных tombe и падений, и усложнённой работой корпуса и рук.
- Grand battement jete – броски ног в различные направления выворотной и невыворотной, с включением rond и вращений, tombe падений, а также элементов «ножницы», «кабриоль»

### *4. Walks – ходы, шаги, перемещения.*

- Ходьба с увеличением темпа и изменением ритма исполнения различных движений руками, корпусом, головой.
- Приставные шаги в различных направлениях.
- Синкопированные шаги.
- Pas de bourre –переступания.
- Шаги в повороте, на plie, на plie и полупальцах, с окончанием в различные позы.

- Мягкие шаги, шаги с ударом в пол, пружинистые шаги, с акцентом в plie, с акцентом наверх и др.

### **Раздел III. Stretch – растяжение.**

#### *1. Партерная гимнастика.*

- Упражнения для стоп – выворотные и невыворотные положения, круговые движения.
- Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.
- Упражнение на развитие шага активного действия и выворотности в тазобедренном суставе.
- Упражнение на развитие гибкости спины.
- Упражнение на развитие пластичности корпуса – «волны» в положении сидя и лёжа на спине и на животе.
- «Разножки» в положении сидя и лёжа.
- Перевороты и перекаты в шпагат, и другие различные партерные позы.

#### *2. Контактный партнеринг.*

- Работа в контакте с партнёром – различные перевороты, поддержки (партерные и вертикальные), переходы из позы в позу.
- Творческие задания, построенные на заданных элементах.
- Творческие задания, построенные на свободной импровизации.

### **Раздел IV. Jumps – прыжки.**

Стилизованные прыжки классического танца по невыворотным и выворотным позициям, усложнённые темпоритмически и координационно.

- Temp leve sautes
- Pas assemble
- Pas jete
- Pas echappe
- Pas glissade
- Sissonne, разновидность sissonne и efasse

### **Раздел V. Turns – вращение.**

- Tours chene по диагонали, по кругу, на прямых ногах и на demi plie.
- Вращение на двух ногах – шагами.
- Вращение «винтом» - скрученные столы.
- Вращения на одной ноге на вытянутом колене и на demi plie на опорной ноге.
- Вращение в прыжке по VI,II позициям.

### **Раздел VI. Блюз.**

#### *1. Танцевальные композиции в медленном темпе.*

- Восстановление дыхания – широкие, спокойные движения руками, корпусом, головой.

- Медленное исполнение комбинации, сочетающих в себе подъём и спад, широкие движения руками, простые шаги и качания в корпусе.

## 2. Импровизация.

- Контактная импровизация в группах или паре.
- Передвижения в хаотичном порядке с различными партерными поддержками, небольшими падениями и переворотами.
- Индивидуальная импровизация на заданный музыкальный ритм, или мелодию.

## Раздел VII. Сценическая практика.

1. *Участие в мастер-классах, семинарах.* Приглашение других педагогов современного танца из города или области, обмен знаниями и опытом.
2. *Постановка хореографических композиций* – развёрнутых, сюжетных или бессюжетных для концертных программ или театрализованных представлений Дворца.
3. *Участие в фестивалях-конкурсах* городского, областного, российского уровней.

На первом году обучения занятия в основном комбинированного типа, т.е. на разных этапах занятия преследуются различные цели. Занятия может включать в себя все разделы или выборочно, в зависимости от цели, которая поставлена на данный момент. На начальном этапе проучивания движений и упражнений педагог управляет деятельностью детей на содержательном и организационном уровне, обучает, объясняет и развивает навыки движения. Затем на этапе более углублённого проучивания движений педагог управляет работой с разной степенью жёсткости. На этапе закрепления и совершенствования движений, педагог исполняет роль консультанта, становится партнёром учащихся, давая им приобрести навыки самостоятельной работы, проявить свои творческие коммуникативные способности.

## Тематический план

**2 год обучения** (8 год обучения в хореографическом ансамбле «Антре»)

	Тема	Теория	Практика	Всего часов
1	Знакомство с многообразием стилей и направлений современного танца: – вводное занятие: джаз-танец – экзотический остров в океане современной хореографии; – просмотр видеоматериала: балеты Э. Эйли, Б. Фосса, фрагменты х/ф «All that jazz», «Кордебалет»;	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>7</b>
		1	1	2
		2	-	2
		1	2	3

	– созерцательная практика			
2	Танцевальный экзерсис в стиле джаз-танца: – основные положения корпуса, рук, ног, характерные для джаз-танца. Принцип дыхания; – Isolation-изоляция; – джаз-экзерсис – учебные и танцевальные комбинации; – Wolks-ходы, шаги, перемещения.	<b>4</b> 1 1 1 1	<b>10</b> 1 3 3 3	<b>14</b> 2 4 4 4
3	Stetch-растяжение: – партерная гимнастика; – контактный партнеринг	<b>1</b> - 1	<b>9</b> 5 4	<b>10</b> 5 5
4	Jumps-прыжки: – маленькие прыжки; – средние и большие прыжки; – прыжки и падения.	<b>1</b> - - 1	<b>7</b> 2 3 2	<b>8</b> 2 3 3
5	Turns-вращения: – повороты и turns; – партерные перевороты.	<b>2</b> 1 1	<b>4</b> 2 2	<b>6</b> 3 3
6	Блюз: – танцевальные джаз-композиции (европейский стиль); – контактная импровизация; – индивидуальная импровизация.	<b>1</b> 1 - -	<b>11</b> 5 4 2	<b>12</b> 6 4 2
7	Сценическая практика: – постановка хореографических композиций; – участие в семинарских занятиях и мастер-классах.	- - -	<b>13</b> 9 4	<b>13</b> 9 4
	<b>ИТОГО</b>	<b>13</b>	<b>57</b>	<b>70</b>

## Содержание второго года обучения.

На втором году обучения учащиеся подробно знакомятся с направлениями современного танца – Jazz-dance, в частности с таким его ответвлением, как “европейский” стиль танцевания. “Джаз-танец” основан на природной раскрепощённости тела, он интересен и сложен своими нетрадиционными, трудными для координации движениями. В основе всех типов танцевания лежит

ритм. Источником ритма, импульса в “джаз-танце” становится корпус. Принцип дыхания превращается в корпус движения, тело джаз-танцовщика становится самой природой. Такая система танцевания присуща народам Африки и Латинской Америки. Не случайно, система обучения джаз-танца возникла на континенте, где все народности соединились в одной стране – Америке, а затем распространилась по всему миру, изменяя окраску, манеру, технику исполнения, оставляя в основе принцип движения.

### **Основные задачи второго года обучения:**

- знакомство учащихся с историей возникновения и развития джаз-танца.
- знакомство с принципом дыхания в джаз-танце.
- дать понятие и научить движению в стиле джаз-танца.
- объяснить роль ритма в джаз-танце.
- пробудить фантазию и свободу выражения своего эмоционального состояния в танце.

Учебный материал II года обучения состоит из следующих разделов:

### **Раздел I. Стили и направления современного танца.**

*1. Вводное занятие по теме: джаз-танец – экзотический остров в океане современной хореографии.*

Цель занятия: обобщение знаний о различных направлениях современной хореографии и познакомиться с техникой джаз-танца.

Задачи:

- систематизация знаний полученных ранее, на первом году обучения;
- знакомство с основными понятиями джаз-танца – Release, contraction, relax;
- развитие фантазии, свободы выражения своего эмоционального состояния в танце;
- вызвать интерес к музыкальному и танцевальному направлению «Jazz».

Занятие интегрированного типа проводится с целью установления связей между различными видами современного танца, определения культурологических и исторических связей танцевального искусства разных народов мира.

Занятие рекомендуется построить как проблемное, с доминированием исследовательской и коммуникативной мотивации, – например, попадание на необитаемый остров.

*2. Просмотр видеоматериала:*  
рекомендуемый материал:

- балеты Э. Эйли.
- сценические постановки Б. Фосса.
- Фрагменты х/ф «Весь этот джаз»
- Фрагменты х/ф «Кордебалет».
- Джаз-семинары в г. Петербурге, г. Екатеринбурге и др.

*3. Созерцательная практика.*

- Обязательный просмотр журналов «Балет», «Танец» с последующим обсуждением и дискуссией.
- Посещение спектаклей танцевальных коллективов, работающих в эстрадном жанре исполнения.
- Выезд в г. Пермь и другие города для посещения концертных программ...

## **Раздел II. Танцевальный экзерсис в стиле джаз-танца.**

### *1. Основные положения корпуса, рук, ног, головы, характерные для джаз-танца.*

#### *Принцип дыхания - как способ движения*

- Relax – расслабление, как правило, исходное положение тела, находящегося в покое или его отдельных частей, направленных на расслабление.
- Release – реализация, расширение, распространение. Движение, аналогичное вдоху, когда энергия из центра тела распространяется к периферии – в результате рождается какая-либо поза или движение – маленькое или большое.
- Contraction – сжатие-движение, аналогичное выдоху и направленное на группировку тела к центру или сжатие отдельных частей тела.

### *2. Isolation – изолированные движения различных частей тела отдельно от других, и сочетание их в координации с другими частями тела:*

- наклоны, повороты, круговые движения головой;
- сдвигание шейных позвонков вперёд, назад, в стороны, по кругу;
- поднимание, опускание, сдвигание, перевод, круговые движения плечами;
- работа корпусом – различные contraction в груди, спине, боку;
- работа ногами со смещением бёдер, в координации с руками и головой;
- вытягивание и сгибание стопы (развитие направления);
- вытягивание и сгибание коленей;

Все движения исполняются в разных темпах и ритмах, усложняясь координально.

### *2. Джаз – экзерсис – учебные и танцевальные комбинации.*

- Проучивание понятий и элементов.
- KIK – бросок ноги;
- BOLL – положение стопы, имитирующее обнимание мяча;
- CHANGE – менять;
- TWIST – вращение;
- BRASH – мазок;
- TEP – удар;
- STEP – шаг;
- LANDJE – выпад;

Составление комбинации в стиле джаз-танца, с включением оригинальных танцевальных элементов:

- Plie
- Battement tendu и battement tendu jete
- Rond de jamb en l’air

- Battement foindu
- Battement developpe
- Grand battement jete

4. *Wolks* – *ходы, шаги, переходы – передвижение с пространстве сцены, класса в разных темпах, ритмах, присущие разным народностям – в национальных ритмах и движениях.*

**Раздел III. Stretch –растяжение.** Движения, способствующие растяжению связок и мышц, имеющие самостоятельную роль в построении форм танцевания, как устремление руками, ногами, так и самим позвоночником.

Формы:

- стоя на двух ногах по II позиции, растягивается позвоночник при помощи рук, направленных вверх, в стороны, вниз, назад;
- то же самое, но корпус наклоняется параллельно полу – вперёд, назад, в стороны;
- корпус наклонён вниз, параллельно линии ног, руки тянутся вниз и между ног назад;
- складывание к ногам, сидя на полу, в позициях: ноги вместе, в полушпагате, разножки, полном шпагате;
- с опорой на руки – растягиваются ноги в разных направлениях.

Работа в контакте с партнёром, преследует цель лучшего растяжения связок и мышц, а также творческая свободная работа с построением различных поз, направленная на развитие пространственного мышления.

**Раздел IV. Jumps – прыжки.**

- На двух ногах по разным позициям;
- С двух на две, на одну на месте и с продвижением;
- Шаг – толчок – поза;
- Шаг – толчок – мах – поза;
- Прыжки в повороте;
- Средние и большие прыжки – стилизованные *sissonne basque, assemble, pas jete, fiette, pas de chat*;

Все прыжки исполняются в положении корпуса *Release* и *Contraction*, усложняясь темпоритмически и координационно.

**Раздел V. Tours – вращения.**

- Трёхшаговые вращения в стороны;
- Трёхшаговые вращения с падением;
- Трёхшаговые вращения с переворотом;
- *Chene* с круговыми движениями рук вверх и вниз – параллельно и в аппозиции;
- *Pas – glissade* с работой корпуса – *contraction* в груди, в спине;
- Вращения в различных «*jete*» - партерных и прыжковых;
- Партерные перевороты;
- «Разножка» шпагат;

- Прыжки с вращением или вращения в прыжке. С махом ноги в фиксированной позе, с махом обеих ног – в перемене с согнутыми и прямыми ногами;

## Раздел VI. Блюз.

- Танцевальные композиции, развивающие пластичность и выразительность движения в пространстве сцены, с включением импровизированных моментов (по заданию педагога);
- Сочинение учащимися небольших комбинаций на основе проученных движений, элементов;
- Импровизация свободная и контактная, подчинённая ритму или мелодии музыкального сопровождения;

## Раздел VII. Сценическая практика.

- Участие в семинарах-практикумах, мастер-классах с приглашением других педагогов по джаз-танцу (бинарные занятия);
- Постановка хореографических композиций с развёрнутой драматургией танцевального номера, для выступления учащихся в концертных и театрализованных программах ДДЮТ, города и области (репертуарная классификация прилагается);
- Участие в фестивалях-конкурсах городского, областного, российского, международного уровней.

На втором году обучения занятия в основном комбинированного типа, с включением всех разделов поочерёдно в занятие. При необходимости более подробного изучения материала какого-либо раздела, время на занятии для этого удваивается. На втором году обучения стоит добиваться большей активности обучающихся, чаще изменяя условия выполнения упражнения и ставя перед учащимися проблемы, направленные на развитие позитивного отношения к собственному творчеству. На занятиях должна преобладать креативная и коммуникативная мотивация обучающихся, а педагог, снижая жёсткость управления до минимума становится партнёром.

## Тематический план

### 3 года обучения (9 год обучения в хореографическом ансамбле «Антре»)

	Тема	Теория	Практика	Всего часов
1	Знакомство с многообразием стилей и направлений современного танца:			
	• вводное занятие :афро-джаз – мифы и реальность.;	1	1	2
		2	-	3
	• просмотр в/материала «Хореографические миниатюры Э. Эйли» и др.;	1	2	2

	• созерцательная практика.			
2	Танцевальный экзерсис в стиле афро-джаз: • принципы дыхания; • Isolation-изоляция; • джаз-экзерсис – учебные и танцевальные комбинации в стиле афро-джаз; • Wolks-ходы, шаги, перемещения.	<b>4</b> 1 1 1 1	<b>12</b> 1 4 4 3	<b>16</b> 2 5 5 4
3	Stretch-растяжение: • партерная гимнастика; • перевороты, падения, партерная импровизация.	<b>1</b> - 1	<b>9</b> 5 4	<b>10</b> 5 5
4	Jumps-прыжки: • маленькие прыжки; • средние и большие прыжки; • прыжки и падения.	<b>1</b> - - 1	<b>7</b> 2 3 2	<b>8</b> 2 3 3
5	Turns-вращения: • повороты и turns; • партерные перевороты.	<b>1</b> - 1	<b>5</b> 2 3	<b>6</b> 2 4
6	Блюз: • танцевальные композиции в стиле афро-джаз; • контактная импровизация.	<b>1</b> 1 -	<b>9</b> 5 4	<b>10</b> 6 4
7	Сценическая практика: • постановка хореографических композиций; • участие в семинарах и мастер-классах.	- - -	<b>13</b> 8 5	<b>13</b> 8 5
	<b>ИТОГО</b>	<b>12</b>	<b>58</b>	<b>70</b>

### Содержание третьего года обучения.

На третьем году обучения изучается следующая разновидность Jazz-dance – стиль афро-джаз. Это очень интересное и сложное направление джазового танцевания, оно требует определенных знаний и навыков, полученных ранее.

Афро-джаз или американский стиль джаз-танца называют ещё «чёрным» джазом, т.к. он возник на континентах, где живёт чернокожее население – Африка и Латинская Америка. Это этнический стиль, уходящий корнями в глубокую древность – к ритуальным танцам первобытных людей, с их инстинктами, близкими животным. Конечно же, с развитием человеческой цивилизации танец приобретает более эстетическое звучание, он развивается и определяется в систему.

#### Основные задачи третьего года обучения:

- знакомство с историей зарождения, развития стиля афро-джаза и оформление его в сценическое искусство;
- дать понятие о принципе движения афро-джаз;
- совершенствование технического мастерства, стиливой окраски исполнения;
- умение импровизировать под заданную музыку, сочинять небольшие танцевальные этюды, с опорой на изученный материал;
- развитие свободы самовыражения, творческого мышления и воображения.

Учебный материал третьего года обучения состоит из следующих разделов.

## **Раздел I. Стили и направления современного танца.**

### *1. Вводное занятие по теме: афро-джаз-мифы и реальность.*

Цель занятия: проследить эволюционный путь стиля афро-джаз от ритуальных плясок до сценического искусства.

Задачи:

- узнать об истории возникновения, развития и утверждения в систему, направления афро-джаз;
- дать ясное представление о различии двух основных ветвей джазового танцевания – европейской и афро-американской;
- знакомство с оригинальным способом движения стиля афро-джаз;
- вызвать интерес к новому способу танцевания, открыть новые перспективы в мире музыки и танца.

Занятие – интегрированное, прослеживающее взаимосвязь различных направлений и жанров искусства музыки и танца, ориентированное на развитие когнитивных, креативных и коммуникативных способностей учащихся.

Рекомендуется построить занятие в форме сюжетно-ролевой игры – путешествие во времени.

### *2. Просмотр видеоматериала:*

рекомендуемый видеоматериал:

- Балеты Э.Эйли “Stek up”, ”Spirituals”
- Уроки Б. Фелакдалла;
- Екатеринбург. ADF – 96.
- Джаз - фрагменты постановок.

С течением времени в/материал может обновляться и обогащаться.

### *3. Созерцательная практика.*

- Просмотр и чтение журналов: «Балет» и «Танец» с последующим обсуждением, дискуссией и анализом;
- Посещение балетных спектаклей и концертных программ, коллективов и хореографов, работающих в жанре современной хореографии;
- Выезд в г. Пермь, г. Екатеринбург и другие города с целью участия в фестивалях и конкурсах танцевального искусства.

## **Раздел II. Танцевальный экзерсис в стиле афро-джаз**

### *1. Принципы дыхания и движения. Роль ритма в джаз-танце.*

Основные понятия:

- Bit – удар – основная доля;
- Offbit – джаз- акцент или синкопа перед или после основной доли;
- Swing – свинг-качание – способ движения - акцентируя не только основные доли, но и доли в промежутках между основными.

Упражнения для развития ритма:

- хлопки в ладони в различных темпо-ритмических сочетаниях;
- удары стопой в пол носком, пяткой, всей стопой;
- шаги на месте с продвижением;
- щелчки пальцами;
- сочетание ударов стопами, хлопков и щелчков.

## 2. *Isolation – изоляция.*

Изолированные движения различных частей тела отдельно и в координации друг с другом.

- наклоны, повороты, круговые движения головой;
- акцентированное сдвигание шейных позвонков.
- упражнение для плечей – поднимание, сдвигание, круговые движения и др.
- упражнения для корпуса – release, contraction, relax;
- упражнения для рук – нетрадиционные и оригинальные по координации;
- упражнения для стоп – различные releve, повороты, вращения, скручивания.

## 3. *Джаз-экзерсис – учебные и танцевальные элементы и комбинации.*

Элементы, характерные только для стиля афро-джаз.

- “Chranga” – развороты бёдер, скручивание корпуса;
- “Apple Djek” – синкопированные удары стопами с одновременной работой бёдер;
- “Budi-green” – разворот стоп из невыворотного положения в выворотное, с одновременной работой бёдер;
- “Kick-boll-change” – сочетание бросков ногами с работой стоп.

Сочетание танцевальных элементов между собой и другими движениями, и элементами джаз-танца и оформление их в танцевальные комбинации и этюды.

## 4. *Wolks – ходы, шаги, перемещения.*

Характерная особенность афро-американского стиля танцевания – все движения исполняются мягко- «по-кошачьи», как у животных, эластично и вместе с тем с яркими акцентами в движении:

- шаги простые с пятки;
- шаги мягкие на plie;
- шаги с круговыми движениями плечей;
- шаги с работой бёдер вперёд-назад;
- шаги по второй позиции с работой бёдер вправо-влево;
- шаги по второй позиции с работой бёдер в диагональном направлении;
- шаги с круговыми движениями бёдер;
- шаги с мягким подтягиванием бедра наверх;
- шаги с «волной» в корпусе.

## **Раздел III. Stretch - растяжение.**

### *1. Партерная гимнастика.*

- Упражнения для стоп – сокращение, натяжение, разворот, круговые движения;
- «складка» - упражнение на растягивание связок и мышц внешней стороны ног;
- «волна» - упражнение на развитие гибкости, пластичности корпуса;
- «перевороты» - партерные;
  - вертикальные;
  - с раскрытием ног в поперечный шпагат;
- «заноски» - упражнение для укрепления внутренней мышцы бедра и мышц брюшного пресса;
- «разножки» - упражнение на развитие шага, растягивание паховых связок и внутренней стороны бедра,
- «перегибы» - упражнения на развитие гибкости спины;
- упражнения на укрепление широчайших мышц спины;
- «мост» - упражнение на развитие гибкости спины;

### *2. Партерная импровизация.*

Задания на сочинение небольших комбинаций блюзовых (в медленном темпе) или ритмичных (в более быстром темпе) и контактного партнеринга.

## **Раздел IV. Jumps – прыжки.**

- Прыжки и соскоки в пол по четвёртой и второй позициям;
- Прыжки с раскрытием ног в воздухе;
- Прыжки с двух ног с положением ног «крестом» в воздухе;
- Прыжки с вращением в воздухе;
- Прыжки с падением на бедро, с перекатом на спину;
- Прыжки с окончанием в положение «twist» - «скручивание»;

Сочетание разных прыжков в комбинациях, сложных координационно и темпоритмически.

## **Раздел V. Tours – вращения.**

- рёхшаговые повороты с окончанием в характерные позы;
- chene из стороны в стороны;
- Sutenu на глубоком plie с работой корпуса – contraction-release;
- вращения на полу с согнутыми ногами;
- вращение на полу в положении ног в шпагате;
- вращения из стороны в сторону и вперед-назад с перекидыванием ног;

## **Раздел VI. Блюз.**

*Танцевальные комбинации* в медленном темпе, развивающие физические, эмоциональные, креативные способности обучающихся. Импровизации под мелодичную музыку; под барабанную дробь; без музыки, выбивая ритм ногами, руками.

*Контактная импровизация.*

- Хаотичное перемещение в пространстве зала с постепенным контактированием кистей, плечей, локтей, переходя к небольшим опоркам в падении, мягким подталкиванием партнёров.
- Импровизация в паре, группе.
- Индивидуальные импровизационные задания на развитие чувства ритма, свободного движения и реализации полученных знаний.

## **Раздел VII. Сценическая практика.**

1. *Бинарные занятия* с приглашением педагогов, работающих в жанре современной хореографии.

2. *Постановка хореографических композиций* в стиле «Афро-джаз» для концертных программ и театрализованных представлений Дворца детского (юношеского) творчества, города и области.

3. *Участие в совместных проектах* по современному танцу с обучающимися первого, второго, третьего годов обучения.

4. *Участие в фестивалях-конкурсах* танцевального искусства городского, краевого, российского и международного уровней.

**На третьем году обучения необходимо совершенствовать деятельность по развитию мотивации обучающихся к познанию, творчеству, профессиональному самоопределению.**

Рекомендуются комбинированные занятия и творческие мастерские, на которых осуществляется диалогическое взаимодействие и сотрудничество, совместная творческая работа педагога с детьми, а также развивается индивидуальность и творческий потенциал учащегося.

## **Тематический план**

**4 год обучения** (десятый год обучения в хореографическом ансамбле «Антре»)

	Тема	Теория	Практика	Всего часов
1	Знакомство с многообразием стилей и направлений современного танца:	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>7</b>
	– вводное занятие: Модерн? Модерн!	1	1	2
	– просмотр видеоматериалов: «Творчество М. Бежара и его балеты»,	2	-	2
	– «Балеты С. Гилем», «Танец П. Бауш» и др.	1	2	3
	– созерцательная практика.			

	Танцевальный экзерсис в стиле танца модерн: – положение корпуса, рук, ног, головы; – принципы движения; – Isolation – изоляция; – экзерсис – учебные и танцевальные комбинации в стиле танца модерн; – Wolks – движение, шаги, перемещение.	<b>4</b> 1 1 1 1	<b>12</b> 1 3 5 3	<b>16</b> 2 4 6 4
3	Stretch-растяжение: – партерная гимнастика; – перевороты, падения, партерная импровизация; – контактный партнеринг.	<b>1</b> - - 1	<b>11</b> 6 3 2	<b>12</b> 6 3 3
4	Jumps-прыжки: – маленькие прыжки; – средние и большие прыжки; – падения, прыжки с окончанием в падении.	<b>2</b> - 1 1	<b>7</b> 2 2 3	<b>9</b> 2 3 4
5	Turns-вращения.	-	<b>3</b>	<b>3</b>
6	Блюз: – танцевальные композиции в стиле танца модерн; – контактная импровизация; – индивидуальная импровизация.	<b>1</b> 1 - -	<b>9</b> 5 2 2	<b>10</b> 6 2 2
7	Сценическая практика: – постановка хореографических композиций; – участие в семинарах и мастер-классах.	- - -	<b>13</b> 10 3	<b>13</b> 10 3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>12</b>	<b>58</b>	<b>70</b>

### Содержание четвёртого года обучения.

На четвёртом году обучения учащиеся изучают наиболее сложное направление современного танца – Modern-dance.

Modern – это своеобразная классика направления современной хореографии. Занятия танцем – модерн требуют от учащихся хорошей предпрофессиональной подготовки – грамотное владение основами классического и современного танцев. Modern-dance характерен тем, что танцовщики абсолютно раскрепощены, на первый взгляд может показаться, что они расслаблены и просто импровизируют на ходу. Именно сочетание сжатого и расслабленного состояния корпуса и создаёт систему движения и координации в танце модерн.

Модернисты не ограничивают себя никакими рамками. В целом же танец модерн – это духовный взлёт человека, свободного, владеющего каждой мышцей своего тела, движением души.

**Основные задачи четвёртого года обучения:**

- научиться свободно двигаться, под музыку, владеть своим телом;
- дать представление о системе движения стиля Modern, совершенствовать навыки танцевания;
- развитие творческого воображения, умение импровизировать, работать в контакте, в паре, в группе;
- сочинение танцевальных этюдов и комбинаций на основе изученного материала.

Учебный материал IV года обучения состоит из следующих разделов:

## **Раздел I. Стили и направления современного танца.**

### *1. Вводное занятие по теме: Модерн? Модерн! Модерн....*

Цель занятия: вызвать у обучающихся интерес к изучению танца модерн и желание обучаться этому виду современной хореографии.

#### **Задачи педагога:**

- рассказать об истории возникновения стиля «Модерн» в искусстве на рубеже XIX – XX веков;
- познакомить с величайшими именами хореографов и танцовщиков модерн-танца;
- дать понятие о характерных особенностях движения в танце модерн;
- подтолкнуть обучающихся к соперничеству, дать возможность самореализации и самосовершенствования.

Занятия интегрированного типа, наглядно иллюстрирующие взаимосвязь и взаимопроникновение различных видов искусства: музыка, танец, театр, скульптура, живопись. Преобладает культурологическое и историческое направление в образовательном процессе.

Рекомендуется построить занятие в форме сюжетно-ролевой игры-путешествия в «Modern-museum».

### *2. Просмотр видеоматериала.*

Рекомендуемый видеоматериал: балеты С. Гилем; танец П. Бауш;

Екатеринбург. Фестивали ADF; балеты М. Бетара;

Уроки школы «Kannon-Dance»: г. Санкт-Петербург. Второй фестиваль современного танца «Открытый взгляд» г. Санкт-Петербург.

### *3. Созерцательная практика.*

Просмотр и чтение журналов: «Балет» и «Танец» с последующим обсуждением, дискуссией и анализом;

Посещение концертных программ коллективов, работающих в жанре современной хореографии;

Выезд в другие города, края и России с целью посещения концертных танцевальных трупп и обмена опытом.

## **Раздел II. Танцевальный экзерсис в стиле модерн**

### *1. Принципы движения, основные положения корпуса, рук, ног, головы.*

- Для модерн-танца характерно постоянное стремление от центра тела к периферии; руки, ноги, позвоночник не напряжены, а растянуты.

- Основные положения корпуса:
  - «Opposite» - прямая линия - руки против ног – растяжения
  - «change» - «поменять» - рука противоположна ноге.
  - «twist» - скручивание корпуса
  - «tombe» - падение, падающие позы.

## 2. *Isolation:*

- Наклоны, повороты, круговые движения головой – движения широкие с добавлением работы плечевого пояса.
- Поднимание, опускание, круговые движения, сдвигание плечей.
- Contraction и release в спине, груди, боку.
- Движения бёдрами вперёд, назад, вверх, вниз, круговые движения – просто и в demi-plie.
- Движения для стоп – различные releve, повороты, вращательные движения.

## 2. *Экзерсис - учебные и танцевальные комбинации в стиле танца Модерн.*

- «Падающие» позы – маленькие и большие в различных направлениях.
- Plie со смещением бёдер и корпуса.
- Battement tendu и battement tendu jete по выворотным и невыворотным позициям, мягко, со сдвигом.
- Rond de jamb par terre с разворачиванием бёдер, переступанием на efasse и croisse.
- Passe – положение ноги выворотной, невыворотной, с contraction в груди.
- Battement developpe в положении корпуса «opposite».
- Grand battement jete – резкие, мягкие, свинговые и др.

## 3. *Walk – ходы, шаги, перемещения:*

- Различные шаги с окончанием в маленькие и «падающие» позы.
- «вальсовые» повороты корпусом.
- Шаги с переменной направлением.
- Шаги лицом и спиной в одном направлении.
- Различные переступания – pas de bourge усложнённая работой корпуса и рук.
- Pas chasse во всех направлениях с окончанием в plie, или в позу «opposite»

## **Раздел III. Stretch - растяжение.**

### 1. Партерная гимнастика

- Различные упражнения на полу, способствующие развитию природных физических данных учащихся – шага активного действия, выворотности в тазобедренном суставе, гибкости корпуса, эластичности связок и др.
- Партерные танцевальные композиции на основе проученных элементов в стиле танца-Модерн с включением переворотов, поз с опорой на плечи, руки, стопы ит.д.
- Партерная импровизация и контактный партнеринг. Сочинение обучающимися комбинаций с использованием поднятий и опусканий корпуса, падений и вращений, индивидуально и в группе.

#### **Раздел IV. Jumps - прыжки.**

##### 1) Маленькие прыжки:

- Assemble – стелящиеся, с корпусом, отстающим от ног.
- «Jete» - выворотным, невыворотным позициям, сбрасыванием корпуса.
- Pas eshappe – по невыворотным позициям со «сбрасыванием» корпуса.

##### 2) Большие прыжки:

- Sissone ferme с корпусом;
- Sissone в различных направлениях, в летящих позах;
- Assemble-cabriolle в падающем положении корпуса;
- Fiette с окончанием в позы apposite, и с падением на пол.
- Jete en tournant.
- Pas de chat на croisse.
- Разновидность sissone – «пистолет».
- Jete с разворотом корпуса в воздухе и перемещении в позу «пистолет».
- Sissonne basgue с подтянутыми коленями.

#### **Раздел V. Tours – вращения:**

- Простые en dehors – по выворотным и невыворотным позициям.
- На plie и полупальцах в положении корпуса «contraction».
- Turns с окончанием в позу со смещением центра.
- В большие позы с круговыми движениями рук.
- Chene на plie и полупальцах.

#### **Раздел VI. Блюз.**

- *Танцевальные композиции в стиле танца- «модерн»*, отражающие характер и построение музыки. Музыкальное сопровождение может быть самое различное – классическая, джазовая, музыка в стиле TRANS, ТЕХНО, PSIHODELIK и др.
- *Сочинение танцевальных композиций* самими обучающимися с консультациями педагога.
- *Развёрнутые импровизации* – свободное движение под музыку.

#### **Раздел VII. Сценическая практика.**

- *бинарные занятия, семинары-практикумы, мастер-классы* с приглашением педагогов, работающих в жанре современной хореографии;
- *участие в совместных проектах* по современному танцу с учащимися первого – четвёртого годов обучения;
- *постановка хореографических сют и этюдов* в стиле модерн-танца для концертных и театрализованных программ Дворца детского (юношеского) творчества, города, края;
- *участие в фестивалях-конкурсах* городского, областного, российского и международного уровней.

Четвёртый год обучения – заключительный, поэтому учебно-воспитательный и творческий процесс должен быть ориентирован на профессиональное самоопределение обучающихся, создание условий для реализации их способностей в творческом процессе.

#### **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

##### **Предметные компетенции первого года обучения:**

- иметь правильное художественно-эстетическое представление об эстрадном танце, как о сценическом искусстве;
- знать основные положения рук, корпуса, головы, ног;
- иметь навыки свободного движения под разнообразную музыку;
- уметь свободно владеть своим телом и координировано двигаться;
- иметь способность выразить свои чувства, эмоциональное состояние в танце.

##### **Предметные компетенции второго года обучения:**

- иметь правильное художественно-эстетическое представление о джаз-танце, как о сценическом искусстве;
- знать принципы дыхания и движения, характерные для джаз-танца;
- знать основные понятия и уметь правильно выполнять элементы джаз-танца;
- уметь двигаться координационно, слаженно, свободно управлять частями своего тела и сочинять небольшую танцевальную комбинацию или импровизацию;
- уметь выражать эмоции и чувства, заложенные в музыке или сюжетном танцевальном номере.

##### **Предметные компетенции третьего года обучения:**

- знать принципы движения техники афро-джаз;
- уметь грамотно и эмоционально исполнять танцевальные комбинации и хореографические композиции;
- уметь сочинить небольшую комбинацию, импровизировать, оригинально мыслить образами;
- грамотно, раскованно и свободно владеть своим телом.

К концу обучения по данной программе обучающиеся должны свободно владеть современным танцем, что отражается в портрете выпускника:

##### **Предметные компетенции четвертого года обучения:**

- уметь различать стили, техники, направления современного танца (джаз-танец, афро-танец, хип-хоп, степ-танец и др.);
- знать основные положения корпуса, рук, ног, голов, характерные для разных направлений современного танца;

- уметь хорошо и легко импровизировать;
- уметь передать эмоциональное построение, характер исполняемого образа, в сценическом хореографическом произведении;
- иметь представление о постановке хореографических композиций.

### Межпредметные компетенции учащихся

- Иметь хороший художественно-эстетический вкус, представление о современном танце как о сценическом искусстве.
- Относится к танцевальному искусству, как к творчеству – к определённой степени мастерства.
- Иметь ясное представление о жанрах хореографии (классической, народно-сценической, современной).
- Уметь свободно владеть своим телом, двигаться координационно слажено, свободно управлять частями своего тела, красиво танцевать.
- Свободно импровизировать, уметь сочинить небольшой танцевальный этюд или комбинацию.
- Владеть хорошим актёрским мастерством.
- Видеть ошибки и трудности в исполнении движений, уметь их исправить и добиться нужного результата и иметь способность к самоанализу и самооценке.

## РАЗДЕЛ № 2

### КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

#### 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Целевая группа Возраст	Количество часов по программе в год	Недельная нагрузка	Режим занятий	Количество групп и ФИО педагога, реализующего программу с данной группой	Сроки реализации (кол-во недель в год, каникулы, сроки)	Сроки проведения аттестации
1 год 7 г/об в «Антре»	13-14 лет	72 ч.	2 часа в неделю	1 раз в неделю по 2 часа		36 уч. недель	С 01.04.2025 по 25.05.2025
2 год 8 г/об в «Антре»	13-14 лет	72 ч.	2 часа в неделю	1 раз в неделю по 2 часа	1 группа Семёнова Е.А.	начало уч/г 01.09.2024 каникулы с 28.12.2024 по 10.01.2025	
2 год 9 г/об в «Антре»	14-15 лет	72 ч.	2 часа в неделю	1 раз в неделю по 2 часа		окончание уч/г 25.05.2025	
3 год 10 г/об в «Антре»	15-16 лет	72 ч.	2 часа в неделю	1 раз в неделю по 2 часа	1 группа Семёнова Е.А.		

## **2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ;**

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования Семенова Елена Анатольевна.

**Материально-техническое обеспечение**

**Помещение:**

- оборудованных хореографические кабинеты и репетиционные залы (просторное, светлое помещение с половым танцевальным покрытием, зеркалами и хорошей вентиляцией).
- зрительный зал с звуковым, световым оборудованием.

**Оборудование:**

- муз. центр, видеодвойка, видео-, аудио, -CD-материал)

## **2.3 ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ**

**Формы аттестации;** открытые занятия, экзамен.

**Формы фиксации образовательных результатов:** Индивидуальная диагностическая карта

**Форма предъявления и демонстрации образовательных результатов:** открытые занятия, класс-концерты, участие в итоговых и выпускных концертных программах.

**Индивидуальная диагностическая карта**



## **Критерии уровней личностного роста учащихся**

К концу каждого учебного года а отдельности и за весь курс обучения в целом учащиеся овладевают знаниями, умениями и навыками., необходимыми для практической реализации программы.

Отслеживание результатов и достижений, диагностика образовательного процесса привели к разработке критериев уровней личного роста учащихся.

### ***Высокий уровень (4,5-5,0 баллов)***

- Учащийся обладает хорошими природными данными, природным музыкальным и ритмическим слухом, хорошей памятью;
- В полном объёме усваивает учебную программу соответственно году обучения;
- Отличается высокой техникой исполнения, отлично знает терминологию, может самостоятельно сочинить комбинацию или танцевальный этюд.;
- Умеет проанализировать правильность исполнения движений;
- Обладает высоким актерским мастерством, прекрасно передает в сценических постановках, умеет импровизировать, исполняет сольные партии;
- Имеет высокие результаты, активно участвуя в конкурсной деятельности, фестивалях-конкурсах городского, областного, российских уровней.

### ***Средний уровень (3,5-4,5 баллов)***

- Учащийся обладает хорошими физическими данными, музыкальным слухом, чувством ритма, хорошей памятью;
- В полном объёме усваивает учебный материал, соответствующий году обучения;
- Отличается хорошей техникой исполнения, знает терминологию, умеет проанализировать правильность исполнения движений;
- Может передать художественный образ в танцевальных постановках, выразителен и интересен на сцене;
- Участвует в концертной деятельности и театрализованных программах ДДЮТ, имеет хорошие результаты в фестивалях-конкурсах городского и областного уровней.

### ***Низкий уровень (2,0-3,5 баллов)***

- Учащийся обладает средними физическими данными и музыкальными способностями;
- В соответствии со своими способностями выполняет учебную программу, знает терминологию, с помощью педагога может проанализировать качество исполнения движений;
- Невыразителен, ему сложно передать художественный образ в сценических постановках;
- Участвует в массовых концертных номерах, конкурсах, фестивалях, художественных программах.

**Аналитическая справка**  
уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

на 20\_\_-20\_\_ учебный год

Педагог(и):

<b>СОХРАННОСТЬ КОНТИНГЕНТА</b>				
	на начало года	на конец года	%	причины отсева, или прибытия
количество у/групп				
количество учащихся				
7 г/об				
8 г/об				
9 г/об				
10 г/об				
<b>ИТОГО</b>				

<b>ВЫПОЛНЕНИЕ ПРОГРАММЫ</b>				
г/об и фамилия педагога	к-во часов по программе	к-во часов по факту	% выполнения программы	причины неполного выполнения программы
7 г/об				
8 г/об				
9 г/об				
10 г/об				
<b>ИТОГО:</b>				

<b>КОЛИЧЕСТВО ВЫПУСКНИКОВ</b>	
Количество выпускников в 20__ году:	

## ДИАГНОСТИКА

### уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

на 20\_\_-20\_\_ учебный год

Педагог(и):

г/об и фамилия педагога	всего учащихся	низкий уровень количество	низкий уровень %	средний уровень количество	средний уровень %	высокий уровень количество	высокий уровень %
7 г/об							
8 г/об							
9 г/об							
10 г/об							

## ДИАГНОСТИКА

### участия в конкурсах, фестивалях, турнирах учащихся

г/об и фамилия педагога	количество учащихся на конец года	количество участников конкурсов				ИТОГО	% от общего количества
		городской уровень	краевой уровень	Российский уровень	Международный уровень		
7 г/об							
8 г/об							
9 г/об							
10 г/об							
ИТОГО:							

Количественная и качественная оценка освоения программы обучающимися по годам обучения проводится ежегодно в виде статистических таблиц данных в количественном и процентном отношении. Таблицы диагностики уровня освоения программы и диагностики участия в конкурсах, фестивалях, турнирах учащихся для наглядности динамики сопровождаются диаграммами.

## 2.4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### *Принципы построения и реализации программы*

*Комплексность* – реализуется посредством обучения учащихся поэтапно по всем разделам программы. Материал каждого года обучения взаимопересекается и опирается на базовые знания учащихся по классическому, народно-сценическому и современному танцу.

*Коммуникативность* - в основе процесса обучения лежит принцип диалогического общения «педагог-ученик» и «ученик-ученик», что в итоге подводит к совместному творчеству в создании сценических хореографических образов.

*Концентричность* – элементы и упражнения изучаются и реализуются методом «последовательного наложения», т.е. углубления и усложнения предыдущего материала, изменяя окраску, стиль, смещая музыкальные акценты и усложняясь темпоритмически и координально.

*Гибкость и дифференцированность* – позволяет мобильно и оперативно обновлять опыт и знания учащихся в связи с быстрым развитием танцевального искусства на современном этапе. Допускает изменения состава групп детей в зависимости от уровня танцевального мастерства и подбор танцевальных этюдов и композиций для групп учащихся с разной подготовкой. Индивидуализация обучения – предельный случай дифференциации (работа с одарёнными детьми)

*Вариативность* – программа обозначает только каркас последовательного обучения основных движений и элементов современных направлений танца, а дальше предоставляет возможность себе и другим педагогам творить, выдумывать, пробовать.

*Активность и осознанность детей в обучении* – использование преимущественно активных форм и методов обучения. Отсутствие жёсткой регламентации и стандартизации обучения, что открывает широкий простор для детского и педагогического творчества, инноваций, экспериментирования.

*Преимственность между блоками программы* – взаимное дополнение и обогащение блоков программы между собой (теоретический, практический и сценическая практика). Теоретический блок – открывает учащимся двери в мир современной хореографии, знакомит с танцевальной историей народов мира, практический – повышает уровень знаний, качество исполнения, сценическая практика – позволяет раскрыть образ, почувствовать и передать в танце всю глубину человеческих эмоций и характерные танцевальные черты, присущие культурам разных народов мира.

*Здоровьесбережение* – предусматривает учёт психологических и физиологических возможностей учащихся, построение учебного процесса путём

постепенного усложнения учебного материала технически, темпоритмически; воспитание сорадования и соперничествования партнёру, создание ситуации успеха.

## **Методы обучения**

### **Методы и формы организации обучения.**

1. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

- *Словесные* - (рассказ, лекция, беседа, дискуссия...);
- *Наглядно–иллюстративные* - (демонстрация, показ, объяснения);
- *Индуктивные* - (раскрытие материала от «частного» к «общему»);
- *Репродуктивные* - (активное восприятие, запоминание и воспроизведение);
- *Проблемно–поисковые* - (исследовательская деятельность, задания на развитие творческого мышления и креативного воображения);
- *практические* – (различные по уровню сложности задания и упражнения).

2. Методы самостоятельной работы:

- *по заданию педагог;*
- *по собственной инициативе.*

3. Методы стимулирования и мотивации обучения:

- *ситуация новизны, неожиданности;*
- *театрализация, драматургия;*
- *ситуация успеха;*
- *значимость обучения, результат.*

4. Методы контроля и самоконтроля:

- *анализ результатов деятельности учащихся;*
- *создание контролирующих ситуаций (открытые занятия, сценические выступления, мастер-классы);*
- *самонаблюдение;*
- *самоанализ и самоотчёт.*

5. Предусматриваются различные формы работы и контроля:

- *практическая работа,*
- *творческие задания,*
- *свободная работа,*
- *семинары, практикумы,*
- *дополнительные задания,*
- *экскурсии,*
- *выездные выступления,*
- *участие в конкурсных программах и фестивалях и др.*

всегда мотивирующие, побуждающие ребёнка к дальнейшей работе, саморазвитию и самосовершенствованию.

### ***Методические материалы***

#### ***Особенности организации образовательного процесса в период самоизоляции и дистанционного режима.***

В условиях карантина профилактики и предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции, профилактики и предотвращения распространения гриппа и ОРВИ, в условиях карантина или режима самоизоляции реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы проводится с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Специфика дополнительного образования художественной направленности требует организации творческого взаимодействия педагогов и обучающихся, их сотворчества в освоении форм художественного творчества. В связи с этим основной сложностью реализации образовательной программы художественной направленности является сохранение содержания с учетом ограниченных возможностей дистанционного обучения.

При переходе к дистанционной форме обучения педагогу рекомендуется:

- акцентировать внимание на самостоятельную творческую работу детей;
- определить новые временные рамки освоения новых компетенций;
- использовать презентационную форму подачи материала, используя фото и видео мастер-классов;
- определить варианты контактов с детьми с целью предоставления им возможности получения помощи и обратной связи;
- определить вместе с обучающимися запрос новой информации для освоения тех или иных способов овладения новыми художественными умениями и навыками;
- определить четкую последовательность необходимых действий для выполнения заданий, добавить фото примеров работ в используемых техниках, что позволит доступно донести информацию и получить хорошие результаты работы;
- использовать видео- и аудиозаписи, лекции, мастер-классы; открытые электронные библиотеки, виртуальные краеведческие музеи, концерты, выступления; тесты, викторины по изученным теоретическим темам; адресные дистанционные консультации;
- при обучении детей и подростков необходимо обеспечить непосредственный контакт с педагогом. Ребенок должен понимать, что от него требуется, видеть примеры работ, то, как педагог сам выполняет то или иное действие;
- организовать регулярную обратную связь с обучающимися;

- расширять представление детей о народном творчестве, традициях и культурном наследии регионов через содержание проводимых дистанционных занятий.

Образовательный процесс организуется в *офлайн и онлайн* форматах.

*Сетевые технологии (офлайн-обучение)* – средства коммуникации, позволяющие передавать и получать данные в удобное время для каждого участника образовательного процесса, независимо друг от друга. К данному типу коммуникаций относятся:

- электронная почта;
- форумы;
- система дистанционного обучения (СДО);
- медиатеки, видеохостинги: YouTube, BigBlueButton, Jitsi, TrueConf;
- группы в социальных сетях (твиттер, в контакте, фейсбук);
- месенджеры (вайбер, вацап и др.).

*Сетевые технологии (онлайн-обучение)* – средства коммуникации, позволяющие обмениваться информацией в режиме реального времени:

- видеоконференции (Skype, Zoom, Microsoft Teams и др. онлайн-платформы для видеосвязи с возможностью организации командной работы, в том числе распределения задач);
- чаты (обмен мгновенными сообщениями, аудио-, видеоинформацией в мессенджерах);
- виртуальные учебные классы (к примеру Google Classroom).

Для реализации перечисленных задач возможно использование компьютерных программ:

- программы для танца: Just Dance Now, Dance Hip-Hopspan, Coco Party, Gangnam Dance School, Finger Dance Evolution;

Обратную связь удобно осуществлять через социальные группы в VK:

- Официальная группа Дворца творчества в контакте <https://vk.com/club157184428>
- Официальная группа хореографического ансамбля «Антре» <https://vk.com/antreandantr>

## 2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

### Список рекомендуемой литературы для педагогов

1. Асорина М. Секретный мир детей., г. Санкт-Петербург, 2000 г.
2. Бартиникова Т. Азбука хореографии,- СПб, 1996 г.
3. Бежар М. Мгновения в жизни другого Т.1, - г. Санкт-Петербург, 2002 г.
4. Бежар М. Чьей жизни Том 2, - г. Санкт-Петербург, 2002 г.
5. Бордовская Н., Реан А. Педагогика, - г. Санкт-Петербург, 2000 г.
6. Бочорникова Э. Страна волшебная – балет, - г. Москва, 1974 г.
7. Ваганова А. Основы классического танца.
8. Васильева Т. Секрет танца,- СПб, 1997 г.
9. Гиппенрейтер Ю. Общаться с ребёнком. Как?, - г. Москва, 2003 г.
10. Жак-Далькроз Э. Ритм,- г. Москва, 2004 г.
11. Захаров Записки балетмейстера.
12. Колеченко А. Энциклопедия педагогических технологий,- г. Санкт-Петербург, 2004 г.
13. Коробков С. Путь в большой балет, - г. Пермь, 1989 г.
14. Литературно-музыкальный альманах Танцуем, играем и поём, - г. Москва.: ЗАО РИФМЭ, 2000 г.
15. Пасютинская В. Волшебный мир танца, - г. Москва.: Просвещение, 1985 г.
16. Приложение журнала Балет, Линия.
17. Ромм В. Танец и секреты древнейших, - г. Новосибирск, 2004 г.
18. Сайкина Е., Фирилева Ж. Са-фи-дансе, - г. Санкт-Петербург: Детство-кресс, 2001 г.
19. Сборник статей Музыка и хореография современного балета Вып. 1,2,3 - г. Ленинград, 1979 г.
20. Серебренников Н. Поддержка в дуэтном танце, - г. Ленинград: Искусств, 1985 г.
21. Смирнов И. Искусство балетмейстера, - г. Москва: Просвещение, 1986 г.
22. Соловейчик С. Педагогика для всех, - г. Москва, 1987 г.
23. Шереметьевская Н. Танец на эстраде, - г. Москва: Искусство, 1985 г.

### Список рекомендуемой литературы для детей и родителей:

1. Бежар М. Мгновения в жизни другого,- г. Санкт-Петербург, 2002 г.
2. Бежар М. Чьей жизни Том 2, - г. Санкт-Петербург, 2002 г.
3. Бочорникова Э. Страна волшебная – балет,- г. Москва, 1974 г.
4. Энциклопедия для детей Искусство Часть 3, Музыка. Театр. Кино, - Москва: Аванта, 2001 г.
5. Энциклопедия для детей Искусство Часть 3, Музыка. Театр. Кино, - Москва: Аванта, 2001 г.

### Словарь терминов.

1. **Экзерсис** (фр.) – система упражнений.
2. **Isolation** (англ.) – “изоляция” – изолированные движения различных частей тела отдельно от других.
3. **Walk** (англ.) – “ходы”, шаги, бег – передвижение в пространстве тела.
4. **Stretch** (англ.) – “растяжение”.
5. **Партер** (фр.) - “пол”.

6. **Партнеринг** (англ.) – образовано от “партнёр”, работа в контакте с партнёром.
7. **Jumps** (англ.) – «прыжки».
8. **Turns** (англ.) – “вращения”.
9. **Release** (англ.) – “реализация”, расширение, распространение. Движение, аналогичное вдоху, в результате которого рождается какая-либо поза или движение.
10. **Contraction** (англ.) – “сжатие” – движение, аналогичное выдоху и направленное на группировку тела к центру.
11. **Relax** (фр.) – “расслабление”, покой.
12. **Port de bras** (фр.) – упражнение для рук, корпуса, головы.
13. **Releve** (фр.) – “поднимание”.
14. **Plie** (фр.) – “приседание”.
15. **Demi-plie** (фр.) – маленькое приседание
16. **Grand-plie** (фр.) – большое приседание.
17. **Battement tendu** (фр.) – отведение и приведение ноги по полу.
18. **Battement tendu jete** (фр.) – маленький бросок ноги.
19. **Rond de jamb par terre** (фр.) – круг ногой по полу.
20. **Rond de jamb en l'air** (фр.) – круг ногой по воздуху.
21. **Fondu** (фр.) – “таять”, мягкое тающее движение.
22. **Grand battement jete** (фр.) – большой бросок ноги.
23. **Battement developpe** (фр.) – вынимание ноги через положение “passe”
24. **Passe** (фр.) – «проводить».
25. **Tombe** (фр.) – “падать”.
26. **Temps leve sautee** (фр.) – прыжок из I, II, V поз.
27. **Assemble** (фр.) – “собирать”, прыжок с собиранием ног в воздухе.
28. **Echappe** (фр.) – “вырываться”, прыжок из II в VI позицию.
29. **Glissade** (фр.) – “скользить”, прыжок без отрыва носков ног от пола.
30. **Sissonne** (фр.) – вид прыжка.
31. **Pas de chat** (фр.) – “мягкий” прыжок.
32. **Croisse** (фр.) – “скрещивание”, поза при которой ноги скрещены.
33. **Effacee** (фр.) – развёрнутое положение ног и корпуса.
34. **Chene** (фр.) – цепь вращений.
35. **Kick** (англ.) – бросок ноги.
36. **Boll** (англ.) – “мяч”, положение стопы, имитирующее обнимание мяча.
37. **Change** (англ.) – “менять”, перемена.
38. **Twist** (англ.) – “скручивание”.
39. **Tap** (англ.) – “удар”.
40. **Step** (англ.) – “шаг”.
41. **Opposite** (англ.) – “напротив”, положение тела.
42. **Fuette** (фр.) – быстрый резкий поворот.
43. **Bit** (англ.) – “удар” (в музыке).
44. **Offbit** (англ.) – “джаз”, акцент или синкопа до или после основной доли (в музыке).
45. **Swing** (англ.) – “качание”, способ движения.
46. **Brash** (англ.) – “мазок”.