

Рассмотрено
На заседании
Экспертной группы
Протокол № 1
от «30» августа 2022 г.

Принято
Педагогическим
советом
Протокол № 1
от «31» августа 2022 г.

Утверждаю

Директор ГБОУ «Дом детства»

 Л.П. Янченко

Приказ № 01-13/164/1

от «01» сентября 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная
программа

«Войди в мир танца»
для учащихся 1-11 классов
срок реализации 3 года

Государственного бюджетного образовательного учреждения
«Школа-интернат для детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей «Дом детства»

Автор-составитель:
Петрова Ксения Сергеевна,
музыкальный руководитель

2022-2025 учебный год

Содержание

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
1. Актуальность, педагогическая целесообразность и отличительны особенности программы	3
2. Цели и задачи программы	5
3. Организационно-педагогические основы обучения	6
3.1 Условия набора и формирования групп	6
3.2 Формы и режим занятий	7
3.3. Методы обучения	8
3.4 Возрастные особенности учащихся	9
3.5 Прогнозируемые результаты	10
3.6 Формы подведения итогов качества реализации программы	13
II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	14
Первый год обучения	16
Второй год обучения	17
Третий год обучения	18
Содержание программы	19
III. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	32
1. Воспитательная работа	32
2. Психолого-педагогическая диагностика	33
3. Методическое обеспечение	33
4. Материально-техническое обеспечение	33
IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	34
Приложение № 1 Словарь терминов	36

I. Пояснительная записка

1. Актуальность, педагогическая целесообразность и отличительные особенности программы

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности разработана с учетом:

– Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказа Министерства образования Российской Федерации от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года;

– Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

– Устава ГБОУ «Дом детства»;

– Лицензии ГБОУ «Дом детства» на образовательную деятельность;

– Образовательной программы ГБОУ «Дом детства»;

Современный танец – это своеобразный пласт в искусстве танца, в котором по-новому соединились движения, музыка, свет и краски. Он обладает своей неповторимой спецификой, изяществом и энергетикой.

Современный танец возник относительно недавно (в начале XX века), но успел довольно быстро развиваться за это время. Современный танец можно условно разделить на танец модерн и джазовый танец, которые в свою очередь подразделяются на различные техники: модерн-техника М.Грэхем, Дж.Маллер,

Х.Лимона, Д.Хэмфри, техника низкого полёта и др.; джаз – афро-джаз, фанки-джаз, стрит-джаз и др.

Современный танец – особый вид пластического, хореографического языка. Основные принципы его техники базируются на понимании структуры человеческого тела, координации движения и дыхания, ощущении гравитации, пространства и времени.

Современный танец в отличие от классического впитывает в себя все сегодняшнее, он подвижен и непредсказуем, не хочет обладать какими-то правилами и канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, одним словом, создает новую пластику. Именно поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению.

Педагогическая целесообразность программы «Современный танец» заключается в ее содействии гармоничному психическому, духовному и физическому развитию детей и подростков; формировании художественно-эстетического вкуса, умения самовыражения чувств и эмоций, физической культуры, а также нравственных качеств личности

Актуальность данной дополнительной образовательной программы обусловлена спросом у обучающихся на подобного рода развивающие программы художественной направленности.

Программа «Современный танец» помогает решать целый комплекс вопросов, связанный с формированием творческих навыков, удовлетворением индивидуальных потребностей в нравственном, художественном, интеллектуальном совершенствовании подростков, организации их свободного времени.

В процессе занятий обучающиеся получают профессиональные навыки владения своим телом, изучают основы хореографии; знакомятся с историей и теорией современного и классического танца; получают возможность для самовыражения в актерской пластике; учатся преодолевать физические и

техничко-исполнительские трудности, чем совершенствуют своё мастерство и свой характер; познают способы сосуществования в коллективе

В социальном аспекте обучающиеся учатся через партнерство воспринимать других людей, дружно существовать в коллективе, выстраивать взаимоотношения.

По ходу освоения программы ребята знакомятся с историей танца, с ведущими современными исполнителями, слушают музыку, учатся различать новомодное, сиюминутное и вечное.

Современный танец способствует не только сохранению и укреплению здоровья, но и имеет возможность исправлять уже имеющиеся небольшие отклонения, такие, как сколиоз, остеохондроз, болезни суставов, слабый мышечный тонус и др.

Развитие современного танцевального искусства невозможно представить вне процесса расширения жанрового и стилевого разнообразия. Появление новых стилей, в корне отличающихся от традиционных академических систем хореографического искусства, заставляет обратиться к изучению новых техник танца.

Новизна программы состоит в сочетании изучения танца модерн такими современными танцевальными направлениями как: contemporary, афро-джаз танец, street jazz, flash dance, hip-hop.

В основе курса лежит изучение техник современного танца: джаз-модерн, contemporary, хип-хоп, floor technique/техники работы с полом, импровизация, партнеринг.

Еще одной особенностью данного курса является интеграция всего комплекса специальных дисциплин: в начале изучения мы опираемся на ритмику и партнерную гимнастику – предметы, которые изучаются на подготовительном отделении и в младших классах, затем – на классический и народно-сценический танец, в дальнейшем акцент идет на становление и развитие творческой индивидуальности учащегося

Дополнительная образовательная программа «Современный танец» разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей детей и построена по принципу «от простого к сложному». Физическая нагрузка и уровень сложности движений нарастает поэтапно и последовательно, усложняются творческие задания, и так же целенаправленно возрастает уровень ответственности детей. Учебно-воспитательный процесс ориентирован на личность ребенка, его индивидуальные склонности, способности и особенности, что позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу сотрудничества, взаимодействия и заинтересованности в творческой активности каждого ученика.

2. Цели и задачи программы

Цель программы – формирование и развитие пластических, танцевальных способностей и творческого потенциала обучающихся посредством овладения техниками современного танца.

Задачи программы:

Обучающие:

- выработать у обучающихся комплекс навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению различными техниками и стилями современной хореографии;
- познакомить с историей танца, различными танцевальными культурами;
- сформировать исполнительскую культуру и навыки ориентации в сценическом пространстве.

Развивающие:

- раскрыть и развить творческие способности обучающихся, эмоциональную отзывчивость на музыку, способность к импровизации;
- содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;

– развить мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности обучающихся.

Воспитательные:

- привить интерес к танцевальному творчеству;
- воспитать культуру общения, способствовать установлению и укреплению дружеских взаимоотношений в коллективе;
- воспитать чувство ответственности за индивидуальное и коллективное творчество;
- приобщить к здоровому образу жизни;
- способствовать организации свободного времени, профилактике девиантного поведения и социальной адаптации подростков.

3. Организационно-педагогические основы обучения

3.1 Условия набора и формирования групп

Дополнительная образовательная программа «Современный танец» реализуется в соответствии с учебным планом ГБОУ «Дом детства» и адресована учащимся 1-11 классов.

Программа рассчитана и на обучающихся, без какой-либо специальной подготовки, которые раньше не выбрали себе занятия по душе, а к этому возрасту обрели желание танцевать. Главным определяющим фактором является желание ребенка, от него зависит и степень освоения материала.

Поскольку внутренний мир подростков в этом возрасте насыщен целым рядом психологических проблем, то ребятам предоставляется уникальная возможность их преодоления через пластику, актерские этюды, движенческие игры, сценические танцы.

Программа рассчитана на обучающихся 7-18 лет.

- младшая группа «Капелька» 7-10 лет,
- средняя группа «Солнышко» 10-12 лет,
- старшая группа «Камелия» 13-18 лет.

Срок реализации программы: 3 года.

Программа рассчитана на три года обучения:

1 год обучения – 910 часов 40 минут

2 год обучения – 916 часов 50 минут

3 год обучения – 921 час 70 минут

За три года обучения – 2748 часов 60 минут

3.2 Формы и режим занятий

Учебно – тематический план программы рассчитан на 34 учебные недели с 01 сентября по 31 мая.

Продолжительность занятий:

Группа №1 - 3 часа 20 мин. x 4 нед. = 13 часов 20 мин.

Группа №2 - 6 часов x 4 нед. = 24 часов

Группа №3 - 4 часа 20 мин. x 4 нед. = 17 часов 20 мин.

Индивидуальные занятия – 6 часов в нед. x 4 нед. = 24 часа

Дополнительные занятия с музыкальными группами – 4 часа 20 мин. в нед. x 4 нед. = 17 часов 20 мин.

Форма организации деятельности детей – **групповая**, основная форма проведения занятий – урок.

Численный состав группы:

- 1-й год обучения – до 15 человек;
- 2-й год обучения – до 15 человек;
- 3-й год обучения – до 15 человек.

Формы занятий:

Индивидуальная форма занятий предоставляет возможность учитывать возрастные и индивидуальные способности обучающихся. Индивидуальная форма занятий используется при работе с обучающимися категории «одарённый».

Коллективная форма работы – основополагающая, представляет собой творческий процесс, в котором избираются разнообразные варианты решения исполнительских задач, связанных с выявлением идейно-художественного содержания изучаемого хореографического произведения, его творческим воплощением, а также способствует достижению исполнительского мастерства ансамбля в целом.

3.3. Методы обучения

Организация и сам процесс осуществления учебно-познавательной деятельности предполагают передачу, восприятие, осмысливание, запоминание учебной информации и практическое применение получаемых при этом знаний и умений.

Исходя из этого, основными методами обучения являются:

- метод словесной передачи учебной информации (рассказ, объяснение, беседа и др.);
- методы наглядной передачи и зрительного восприятия учебной информации (иллюстрация, демонстрация, показ и др.);
- методы передачи учебной информации посредством практических действий.

Практические методы применяются в тесном сочетании со словесными и наглядными методами обучения, так как практической работе по выполнению упражнения должно предшествовать инструктивное пояснение педагога. Словесные пояснения и показ иллюстраций обычно сопровождают и сам процесс выполнения упражнений, а также завершают анализ его результатов.

Проблемно-поисковые методы обучения. Педагог создает проблемную ситуацию, организует коллективное обсуждение возможных подходов к ее разрешению. Ученики, основываясь на прежнем опыте и знаниях, выбирают наиболее рациональный вариант разрешения проблемной ситуации. Поисковые методы в большей степени способствуют самостоятельному и осмысленному овладению информацией.

Методы эмоционального восприятия. Подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений. Опора на собственный фонд эмоциональных переживаний каждого учащегося.

3.4 Возрастные особенности учащихся

Возрастные особенности – это особенности присущие определенному периоду жизни, комплекс анатомо-физиологических и психологических качеств (познавательных, интеллектуальных, мотивационных и т.д.), характерных для большинства людей одного возраста.

Известно, что человек развивается в младенческом, дошкольном, младшем школьном возрасте. Развитие и формирование психики продолжается в отроческие и юношеские годы. Меняются формы и способы самоутверждения, самопознания, психологической самозащиты и т.п., однако каждая возрастная ступенька завершается появлением новых качеств – физических, физиологических, психологических и др.

В разные возрастные периоды ученики по-разному мыслят и чувствуют, различным образом действуют, находятся в разных отношениях с действительностью. Учет возрастных особенностей является основным критерием при определении учебной нагрузки.

На первом уровне (младшие классы, дети до 10 лет), его можно назвать информационным, учащиеся знакомятся с законами организации процесса подготовки танцовщика. Второй уровень (средние классы, 11-12 лет) – аналитический – заключается в осмыслении ими получаемых на уроках современного танца знаний, навыков, умений. Третий уровень (старшие классы) – эвристический – характеризуется творческим началом, поиском, а главное – пониманием выполняемой работы.

Для выбора учебного материала или характера работы на конкретный урок необходимо помнить о том, что процессы восприятия во многом зависят от различных факторов: индивидуальных особенностей ребенка, его общего

и музыкального развития, жизненного опыта, интересов, склонностей, типа высшей нервной деятельности, от социального окружения, а также физической подготовки.

3.5 Прогнозируемые результаты

Поскольку образовательная деятельность в системе дополнительного образования предполагает не только обучение детей определенным знаниям, умениям и навыкам, но и развитие многообразных личностных качеств обучающихся, о ее результатах необходимо судить по двум группам показателей:

- **предметным**, фиксирующим предметные имена предметные (обще учебные) знания, умения, навыки, приобретенные ребенком в процессе освоения образовательной программы;
- **личностным**, выражающим изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в детском объединении.

Предметные результаты:

В результате обучения по программе 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;

- 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 (обще учебные) 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 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:

- знать основные направления современного танца;
- 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, выступать перед зрителями;
- знать основные направления современного танца;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- технично, точно исполнять танцевальные элементы и комбинации;
- 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.

3.6 Формы подведения итогов качества реализации программы

Программа «Современный танец» включает в себя текущую, промежуточную и итоговую аттестацию учащихся.

Успеваемость учащихся проверяется различными формами:

- практические учебные задания;
- аттестационный открытый урок (класс-концерт);
- сценические выступления учащихся (участие в концертах, конкурсах, фестивалях и т.п.).

Текущий контроль успеваемости учащихся, промежуточная и итоговая аттестация, консультации, подготовка к экзаменам, дополнительные

индивидуальные репетиционные занятия и занятия с одаренными детьми проводятся вне аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Текущий контроль по полугодиям проводится в форме контрольных занятий и зачетов. Промежуточная аттестация по итогам года проводится в форме класс-концертов. Итоговая аттестация по завершению обучения проводится в форме экзаменационного класс-концерта.

Для аттестации учащихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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. 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.
- 3. Кросс** (активное передвижение в пространстве). Развивает танцевальность, позволяет приобрести манеру джаз-модерн танца. Виды движений: шаги, прыжки, вращения.
- 4. 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.

5. 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.

Учебное планирование

Учебный план занятий первого года обучения

№ п/п	Тема программы	Часы		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	5.20	5.20	-
2.	Азбука танцевальных движений Ритмическая разминка	117	-	117
3.	Изучение параллельных позиций ног	72.8	5.20	67.6
4.	Изучение положения рук	59.2	-	59.2
5	Основные положения корпуса	71.7	5.20	66.5
6.	Построение и разучивание экзерсиса на середине зала	63.5	-	63.5
7.	Упражнения для позвоночника	64.5	5.20	59.3
8.	Элементы гимнастики	63.5	-	63.5
9.	Лексика	56.3	-	56.3
10.	Кросс	62.5	5.20	57.3
11.	Партерные перекаты (транзишен)	65.6	5.20	60.4
12.	Импровизация	61.5	5.20	56.3
13.	Танцевальные комбинации	61.5	5.20	56.3
14.	Постановочная работа	49.3	-	49.3
15.	Концертно-исполнительская и конкурсная деятельность	36.3	-	36.3
	Текущий контроль <i>Проведение аттестации по итогам первого года обучения</i>	-	-	-
	Промежуточная аттестация <i>Проведение аттестации по итогам года в форме класс-концерта</i>	-	-	-
Итого:		910.4	41.6	868.8

Учебный план занятий второго года обучения

№ п/п	Тема программы	Часы		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	5.20	-	5.20
2.	Азбука танцевальных движений Ритмическая разминка	117	-	117
3.	Разогрев с использованием уровней	91.2	5.20	86
4.	Экзерсиса на середине зала	86.1	5.20	80.9
5.	Упражнения для позвоночника	78.8	-	78.8
6.	Элементы гимнастики	82	-	82
7.	Лексика	66.6	-	66.6
8.	Кросс	75.8	-	75.8
9.	Партерные перекаты	66.5	-	66.5
10.	Импровизация	75.8	-	75.8
11.	Танцевальные этюды	79.9	5.20	74.7
12.	Постановочная работа	56.5	-	56.5
13.	Концертно-исполнительская и конкурсная деятельность	35.1	-	35.1
	Текущий контроль <i>Проведение аттестации по итогам второго года обучения</i>	-	-	-
	Промежуточная аттестация <i>Проведение аттестации по итогам года в форме класс-концерта</i>	-	-	-
Итого:		916.5	15.6	900.9

Учебный план занятий третьего года обучения

№ п/п	Тема программы	Часы		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	5.20	-	5.20
2.	Азбука танцевальных движений Ритмическая разминка	117	-	117
3.	Экзерсиса на середине зала	71.6	-	71.6
4.	Упражнения для позвоночника	84	-	84
5.	Партер (техника низкого полета)	116.2	-	116.2
6.	Элементы гимнастики	72.1	-	72.1
7.	Лексика	70.1	-	70.1
8.	Кросс	78.8	-	78.8
9.	Партерные перекаты	67.6	5.20	62.4
10.	Импровизация	61.5	5.20	56.3
11.	Изучение техники движений танца хип-хоп	67.7	-	67.7
12.	Изучение техники движений танца афро-джаз	44	-	44
13.	Постановочная работа	31	-	31
14.	Концертно-исполнительская и конкурсная деятельность	23.7	-	23.1
	Текущий контроль <i>Проведение аттестации по итогам третьего года обучения</i>	-	-	-
	Промежуточная аттестация <i>Проведение аттестации по итогам года в форме класс-концерта</i>	-	-	-
Итого:		921.6	10.4	906.2

Содержание программы

1 год обучения

1. Вводное занятие

История развития современного танца. Основные направления современного танца.

2. Азбука танцевальных движений

Ритмическая разминка: комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц. Отличается от многих разминок тем, что выполняется под музыку, т.е. изучение танцевальных элементов начинается уже в разминке.

Изучаемые элементы разминки:

- Движения головы. Соединение движений головы с движениями других центров.
- Плечи: комбинация из движений, изученных ранее, разные по ритму комбинации.
- Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскостях, соединение в комбинации движений.
- Контракция.
- Прыжки.

3. Изучение параллельных позиций ног

Вторая и четвертая позиции

4. Изучение положений рук

Положение рук в танце модерн (на талии с отведенными локтями назад, с фиксацией на грудной клетке)

5. Основные положения корпуса

- Release (расширение, распространение);
- Contractions (сосредоточение);
- Roll down, roll up;
- Flat back; Arch.

6. Построение и разучивание экзерсиса на середине зала

- Plie с различными движениями рук;
- Plie в сочетании с contraction и release
- Battement tendu et Battement tendu iete в параллельных позициях в сочетании с Catch step (перенос веса тела без продвижения в пространстве);
- Rond de jamb par terre с «против ходом» рук;
- Grand Battement Jete (45, 90, 180).

7. Упражнения для позвоночника

- Твист и спирали торса;
- High-release (хай-релиз);
- Body roll (волны).

8. Элементы гимнастики

- Мостик;
- Стойка на руках;
- Колесо;
- Упражнения стрейч-характера (растяжки, шпагаты);
- Силовые упражнения: отжимания, качание пресса.

9. Лексика

Изучение основных движений hip-hop (хип-хоп). Упражнения выполняются по тем же разделам, что и разминка, с координацией всех центров. Усложняются прыжки и вращения.

- Hiplift - полукруги и круги одним бедром.
- V-положения рук, jerkposition.
- А-Б-В-положения рук.
- Комбинации из движений, изученных ранее, соединение с шагами.
- Соединение contraction и release с одновременным подъемом одной ноги в воздух и перемещением в пространстве.
- Tilt в сторону, вперед, с работающей ногой, открытой на 90° и выше.
- Упражнения стэтч-характера в соединении с твистами и спиралями торса.
- Приставной шаг (steptouch).

- «Виноградная лоза» (grapevine).

- V-шаг (V-step).

10. Кросс

- Шаги примитива

- Шаги в модерн-джаз манере

- Прыжки («глиссад вперед», «подскоки с против ходом рук», «ножницы», «пистолетик»).

11. Партерные перекаты (транзишен)

- Изучение техники исполнения(транзишен) движений партера

- Перекаты из положения: сидя в группировки, через «лягушку», через поперечный шпагат (поза ученика);

- Поза «зародыша»;

- Прямые повороты на полу (бревно);

- Подготовительные упражнения к перекату через одно плечо.

12. Импровизация

- Расслабление, исследование своего тела, бодиворк;

- Дыхание (каждое движение построено на дыхании);

- Импровизация с движением (шаги, прыжок, скрутка...);

- Импровизация / «эмоциональная» сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела...»);

- Импровизация с музыкой, ритмом;

- Импровизация с пространством класса, смена уровней, ракурсов;

- Контактная импровизация, контакт (этюды «продолжи движение в дуэте»).

13. Танцевальные комбинации

- Составление танцевальных комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации.

14. Постановочная работа

В первый год обучения учащиеся узнают такие понятия, как:

Танцевальная связка — это несколько танцевальных движений (3-5), разучив которые, впоследствии можно использовать как элемент постановочного танца или как вставку в произвольной комбинации.

Танцевальная комбинация - нечто среднее между связкой и композицией, обычно ее продолжительность составляет 1-2 восьмерки.

Схема изучения танца:

1. Танец учится «на счет», с каждым разом ускоряя темп. Затем, включается музыка, и счёт тактов ложится на музыку. В группе, занимающейся до года, практикуется изучение коротких (в основном на 8 счетов) связок TopRoking'a, и элементами из более лёгких стилей StreetDance'a и Hip-Hop'a.

2. Изучение и запоминание новых элементов. После танца, уделяется внимание изучению новых элементов. В данном случае, применяется индивидуальный подход к каждому ученику. Что учить дальше, на этом этапе, определяется личными качествами ученика.

3. Дополнение – это обязательное условие закрепления пройденного материала, состоит из попыток соединить новый материал со всем, пройденным до этого, материалом.

Прохождение связок, отработка кусочков и повторение движений под индивидуальным контролем педагога.

15. Концертно-исполнительская и конкурсная деятельность

- Новогодние выступления;
- Участие в международных конкурсах таких как «Урал собирает друзей», «Звездный восход» и др.
- Отчетный концерт по итогам 1 года обучения.

2 год обучения

1. Вводное занятие

Повторение материала, пройденного ранее:

Release (расширение, распространение)

Contractions (сосредоточение)

Roll down, roll up ит.д.

2. Азбука танцевальных движений

Ритмическая разминка:

- повороты головы, наклоны в сторону, вращение головы;
- перемещение головы параллельно плечам в сторону;
- разогрев рук, растяжка рук, прокачка рук;
- вращение предплечьями;
- «Мельница» плечевой сустав;
- «Качели»;
- разминка стоп, проработка стоп, растяжка стоп, прокачка стоп;
- вращение коленями;
- упражнения для таза и бедер;
- упражнения для корпуса: вращение грудной клетки, проработка грудной клетки;
- волны, в сторону по точкам.

3. Разогрев с использованием уровней

- Твисты и спирали торса в положении сидя;
- Упражнения на contraction и release в положении сидя;
- Упражнения стрейч-характера в различных положениях.

4. Экзерсиса на середине зала

- Plie с различными движениями рук;
- Battement tandu et Battement tandu iete (с сокращением стопы, с поворотами и рук, головы, contractions);
- Rond de jamb par terre с подготовкой к турам;

- Battement fondu во всех направлениях;
- Battement developpe на 45, 90 по всем направлениям
- Grand Battement Jete с шагами по квадрату, с добавлением прыжка;

5. Упражнения для позвоночника

- Body roll (волны: вперед, назад, боковая);
- Flat back вперед, назад, в сторону;
- Наклон торса вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию;
- Arch – округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.

6. Элементы гимнастики

- Перевороты вперед, назад;
- Колесо на одной руке;
- Силовые и упражнения стрейч-характера;

7. Лексика

- «Открытый шаг» (openstep);
- Jumpingjact – прыжок ноги врозь – ноги вместе;
- Kneelup, kneelift - колено вверх-вниз;
- Kick –махи ногами;
- Lang – выпад;
- Crossstep - скрестный шаг;
- упоры (присев, лежа, согнувшись);
- группировка, перекаты в группировке;
- стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги);
- кувырок вперед (назад);
- «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки;
- танцевальные упражнения: соединения элементов акробатики с элементами хореографии;
- освоение техники правильного приземления;
- стойка на голове и руках;

- различные соединения акробатических упражнений; «колесо» (вправо-влево);
- рондат;
- курбет: в равновесие, в шпагат, с пируэтом;
- сальто вперед, маховое сальто.

8. Кросс

- Комбинации шагов;
- Прыжки;
- Техника вращения.

9. Партерные перекаты

- Партерные перекаты и упражнения;
- Перекаты через одно плечо;
- Транзишен по полу.

10. Импровизация

- Дыхание (каждое движение построено на дыхании);
- Работа с движением по «синусоиде»;
- Импровизация с движением (разно- ритмическая схема);
- Импровизация эмоциональная сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела...»);
- Вход в импровизацию, пространство класса, смена уровней, ракурсов;
- Импровизация с музыкой;

Контактная импровизация, контакт в дуэте:

- физический контакт (направление движения партнёра, сила импульса, «придумывание» позировок, движение от импульса с продолжением)
- эмоциональный контакт в движении («не касание», уход от касания партнёра, «не любовь», «заигрывание»)

Центр веса тела в поддержке

- Приёмы поддержки в дуэте:
- «Перетекание»
- Танец от разных частей тела

11. Танцевальные комбинации

Исполнение танцевальных этюдов на основе комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации.

12. Постановочная работа

Усложнение техники движений за счет ускорения темпа в комбинациях. Особое внимание уделяется исполнительской манере.

Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунках.

Использование различных ритмов в исполнении движений, например один центр исполняет движение медленно и плавно, другой – акцентировано и резко.

- подготовка танца к конкурсу;
- постановка танца в стиле выбранном педагогом.

13. Концертно-исполнительская и конкурсная деятельность

- Новогодние выступления;
- Участие в международных конкурсах таких как «Урал собирает друзей», «Звездный восход» и др.
- Отчетный концерт по итогам 2 года обучения.

3 год обучения

1. Вводное занятие

Повторение пройденного материала

2. Азбука танцевальных движений

Ритмическая разминка:

- Учащиеся продолжают изучать движения хореографической гимнастики и начинают знакомиться с терминологией современного танца. Продолжают знакомиться со специальной терминологией.
- Основные позиции, положения и функции рук и ног в современном танце. Руки имеют максимальную возможность движения:
 - руки могут двигаться вытянутые, без изгибов. Две руки могут исполнить множество сочетаний в различных плоскостях (вперед, вверху, сзади);
 - каждая часть руки – кисть, предплечье, пальцы – может двигаться изолированно или в сочетании одна с другой;
 - положения кисти – вытянутая, сокращенная (flex);
 - локоть – вытянут, округлен.
- Позиции и положения рук:
 - нейтральное, или подготовительное, положение;
 - press-position;
 - первая позиция;
 - вторая позиция;
 - третья позиция.
- Двойная функция ног: передвижение тела в пространстве и выполнение самостоятельных движений. Позиции ног:
 - первая позиция (параллельная);
 - вторая позиция (параллельная);
 - третья позиция (аналогична классической);
 - четвертая (параллельная);

- пятая (параллельная);
- положения стопы point и flex

3. Экзерсиса на середине зала

- Plie с различными движениями рук;
- Plie в сочетании с contraction и release;
- Battement tandu и Battement tandu iete в сочетании со спиральями и движениями в корпусе;
- Battement fondu в сочетаниях с движениями;
- Rond de jamb par terre в различных сочетаниях с hip-lift (полукруги и круги одним бедром);
- Rond de jamb par terre в сочетаниях с движениями;
- Grand Battement Jete в сочетаниях с движениями;
- Grand Battement Jetet Адажио;
- Tilt (угол), с добавлением рук: соединение движений с движениями ног, торса (спираль, твист, contraction и releos);
- Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала.

4. Упражнения для позвоночника

- Использование падений и подъемов позвоночника во время комбинаций, с перемещением в пространстве;
- Соединение всех возможных движений торса (спирали, твистов, contraction и release, наклоны торса во всех направлениях);
- Соединение в развернутые комбинации с использованием падений и подъемов, а также поворотами на одной ноге;
- Возможны нетрадиционные способы передвижения: перекаты, кувырки, колеса и т.д.

5. Партер (техника низкого полета)

- Упражнения, закрепляющие технику полета исполнения contraction и reliase;
- Спирали;
- Виды поворотов на полу;

- Построение и разучивание комбинаций в партере;
- Гимнастические элементы;
- Построение и разучивание комбинаций в партере;
- Разучивание комбинаций в партере.

6. Элементы гимнастики

- Силовые и упражнения стрейч-характера;
- Перевороты (с одной ногой);
- Гимнастические элементы.

7. Лексика

Шаги (исполняются по кругам и диагонали):

- мягкий шаг,
- ходьба на носках,
- высокий шаг,
- острый шаг,
- приставной шаг (шаг польки),
- тройной шаг (шаг вальса).

Волна:

- прямая (лицом к станку),
- боковая (одной рукой за станок).

Взмахи руками с волной:

- целостный взмах,
- поднимая руки вперед,
- целостный взмах в прогибе назад.

Упражнения для развития осанки:

- наклоны головой,
- повороты головы,
- вращение головы.

Упражнения для плечевого пояса:

- круг плечами вперед, назад;
- круг плечами в разных ритмах.

Упражнения для мышц корпуса:

- повороты верхней части тела,
- смещение верхней части тела.

Упражнения для бедер:

- восьмерка бедрами,
- пережат бедер (лодочка).

Наклоны:

- наклоны и прогибы на прямых ногах (широкая II позиция),
- боковой наклон на одной согнутой ноге (широкая II позиция),
- наклон вперед к ногам; наклон вперед с прогибом,
- круг корпусом (ноги в широкой II позиции).

Большие батманы у станка:

- вперед из положения работающая нога сзади на полу;
- в сторону (лицом к станку);
- назад (с одновременным наклоном корпуса вперед).

8. Кросс

- Комбинации прыжков;
- Вращение как способ перемещения в пространстве;
- Вращения на одной и двух ногах, повороты на 360;
- Комбинации шагов, соединенных с вращениями;
- Использование всего пространства класса;
- Шаги с координацией 3-4х центров;
- Шаги с использованием contraction и release;
- Смена направлений в комбинации шагов
- Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации;
- Шаги с координацией 3х центров;
- Изучение вращений по кругу и со сменой уровней.

9. Импровизация

- Изучение техники параллель и оппозиция;

- Импровизация эмоциональная сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела...»);

Контактная импровизация:

- эмоциональный контакт в движении в группе;
- центр веса тела в поддержке;
- композиция в контакте (взгляд, пауза, звук);

Приёмы поддержки в дуэте:

- Разнообразные приемы поддержки в дуэте;
- «Перетекание» (разнообразные приемы);
- Этюд «Сдвиг»;
- Этюды «5 ритмов (текучесть, стаккатто, хаос, лиричность и неподвижность);
- «Не делать старое»;
- «Перфоманс»;
- Танец от разных частей тела;
- «Поток» (связь движений);
- «Пространство за спиной»;
- «Танцор, обычный человек, нет некрасивых движений»;
- «Порядок входа в танец и его продолжительность»;
- Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней;
- Танцевальные этюды.

10. Изучение техники движений танца хип-хоп

- Положение корпуса, пружина, качь;
- Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца хип-хоп (плечи, диафрагма, пелвис);
- Комбинации шагов. Танцевальные комбинации Хопа.

11. Изучение техники движений танца афро-джаз

- Техника исполнения движений танца афро- отдельных центров в манере танца джаз афро-джаз (плечи, диафрагма, пелвис);
- Комбинации шагов;

- Танцевальные комбинации.

12. Постановочная работа

- танец к Новогоднему представлению;

- танец в стиле «Fank».

13. Концертно-исполнительская и конкурсная деятельность

- Новогодние выступления;

- Участие в международных конкурсах таких как «Урал собирает друзей», «Звездный восход» и др.

- Отчетный концерт по итогам 2 года обучения.

III. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Воспитательная работа

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, чужого; 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 – воспитатели. Привлечение воспитателей 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. Просмотр видеофильмов шедевров классического наследия. Беседы по хореографии. Проведение дней именинников. Встречи с выпускниками. Празднование Нового года, 8 Марта и 23 Февраля

2. 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.

3. Методическое обеспечение

- Библиотека по хореографии: учебно-методическая литература для преподавателей.
- Наглядные пособия: учебные DVD фильмы, нотный материал, CD диски, альбомы, книги по истории танца, персоналии-библиографии.
- Электронные образовательные ресурсы (мультимедийные презентации, учебные пособия, интернет-контент).

4. Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной программы необходимы:

- Оборудованный зеркалами просторный класс со специальным покрытием пола (паркет, линолеум);
- Наличие специальной танцевальной формы;
- Наличие аудиоаппаратуры с флеш-носителем;
- Наличие музыкальной фонотеки; – Наличие танцевальных костюмов.

IV Список литературы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014) "Об образовании в Российской Федерации" (29 декабря 2012 г.)
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2013 №27 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПин 2.4.4.1251-ОЗ»
3. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. Для детей дошкольного и младшего школьного возраста – М.: «Советский композитор», 1991
4. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Выпуск 1 – М.: «Музыка», 1972
5. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Выпуск 2 – М.: «Музыка», 1972
6. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для воспитателей и педагогов. –М.: «Гном – Пресс» 1997
7. Образцова Т.Н. Музыкальные игры для детей: ИКТЦ «Лада», Гамма – Пресс 2000, 2005
8. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учебное пособие. – Спб.: «Музыкальная палитра», 2004
9. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей.- Спб.:ЛОИРО, 2000
10. Алексеева Л. Танцы для детей.-М.: «Советская Россия», 1982
11. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение.- М.: «Просвещение», 1972
12. Франио Г., Лифиц И. Методическое пособие по Ритмике.- М.: «Музыка», 1987
13. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2016.
14. В.В. Козлов, А.Е. Гиршон «Интегративная танцевально-двигательная терапия» (СПб.: Речь, 2016)

15. Ю. Андреева «Танцетерапия» (М.; Диля 2015)
16. Э. Гренлюнд, Н. Оганесян «Танцевальная терапия. Теория, методика, практика» (СПб.: Речь, 2014)
17. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2013.
18. <http://www.openclass.ru/node/47746>
19. <http://pedsovet.org/>
20. www.ast.ru
21. www.uchitel-izd.ru
22. www.dilya.ru
23. <https://kopilkaurokov.ru>
24. <https://vk.com/dancerussia>
25. <https://vk.com/dancederevnya>

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 скользящим движением отводится на носок вперед, назад или в сторону В модерн-джаз танце исполняется так же по параллельным позициям.

BATTEMENT TENDU JETE [батмантандюжете] – отличаетсяот 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 центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, выполняется 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 plié*, 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 и 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 BATTEMENT [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 cou-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 RELEVE [плие релеве] – положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.

POINT [пойнт] – вытянутое положение стопы.

PRANCE [прайс] – движение для развития подвижности стопы, состоящее из быстрой смены положения « на 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.

RELEVE [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.

ROUND 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-burre.).

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 и в demi-plie.